

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПОДХОД К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ
ШКОЛЬНИКОВ

Выпускная квалификационная работа

По направлению подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профилю подготовки	Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1408172

Екатеринбург 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:
Зав. кафедрой ТМФК
_____ Т.В. Андрюхина
«__» _____ 2018 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПОДХОД К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ
ШКОЛЬНИКОВ**

Исполнитель:

Обучающаяся группы № ФК-403

М.К. Комарова

(подпись)

Руководитель

Ст. преподаватель

Т.В. Мягкоступова

(подпись)

Нормоконтролер

К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

(подпись)

Екатеринбург, 2018

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 66 страницах, содержит 5 таблиц, 31 источник литературы, а также 2 приложения на 5 страницах.

Ключевые слова: Образование, физическая культура, подход, школа, тренировка.

Объект исследования - процесс организации физкультурного образования школьников

Предмет исследования - тренировочный подход к физкультурному образованию школьников

Цель работы - обосновать целесообразность тренировочного подхода к физкультурному образованию школьников

Основные задачи:

1. Изучить научно-методическую и учебную литературу по теме работы;
2. Определить особенности тренировочного подхода на занятиях физической культуры в школе;
3. Выявить методические особенности построения процесса физкультурного образования школьников на основе тренировочного подхода

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОДХОДА К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ.....	10
1.1. Физкультурное образование школьников	10
1.2. Основные подходы к организации физкультурного образования школьников.....	27
ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОДХОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СТАРШИХ КЛАССАХ.....	31
2.1. Анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста.....	31
2.2. Роль волейбола в системе школьного образования.....	43
2.3. Методические рекомендации для учителей по проведению тренировочных занятий по волейболу на уроках физической культуры в старших классах	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	60
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	63

ВВЕДЕНИЕ

В начале 1990 года в одной из статей журнала “Физическая культура в школе” была поднята актуальная тема о преобразовании школьной программы по физической культуре. В ходе дискуссии были выявлены разнообразные мнения на изменение школьного физического воспитания. Отмечается, что тема была поднята не по приказу правительства, а была инициативой журналистов, заинтересованных в поиске эффективного преобразования процесса физкультурного образования школьников. Но в скором времени случился распад СССР, что помешало введению изменений в процесс организации процесса изучения материала по физической культуре в школе.

И только в 1992 году была разработана и согласована новая, значительно выделяющаяся школьная программа “Физическое воспитание учащихся 1 — 11-х классов с направленным развитием двигательных способностей”. Рекомендовано данное новшество было Министерством образования Российской Федерации.

Принципиальными отличиями от предыдущих единых программ являются:

1. Содержание материала и контрольных тестов школьной программы не согласовывается с комплексом ГТО, так как ГТО больше не является программной и нормативной базой системы физического воспитания.

2. Программный материал уроков содержит в себе основные части — базовая и вариативная (дифференцированная) [22].

Вариативная часть программы строится в соответствии с территориальными и климатическими. Состав вариативной части зависит от выбора учителя или учащихся. В такой ситуации планирование организации процесса физкультурного образования школьников учитель выбирает сам, при этом согласовав решение с директором школы. Материал вариативной части должен соответствовать национальным видам физических упражнений, единоборств, игр, упражнениям, имеющим большее прикладное значение, или же упражнениям, обладающим более эффективным воздействием при развитии физических качеств [14].

Базовая часть составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика [13].

При написании программы было рекомендовано такое соотношение времени, уделяемого базовой и вариативной частям программы: для 1—4-х классов — 75:25 %, 5-9-х классов - 70:30 %, 10-11-х классов - 60:40 % соответственно.

Начиная с 1996 г. растет число применяемых в школах учебных программ. Но основным подход на протяжении 15 лет являлся комплексный подход. В его программу входили физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного дня и, собственно, уроки физической культуры. Но использование данного подхода в течение длительного периода времени показало, что из-за малого объема часов произошло несовпадение цели и средства ее достижения, а именно: при двух уроках в неделю, ученики не успевают тщательно изучить учебный материал программы по физической культуре, соответственно, учитель не способен решать поставленные государством задачи физического развития обучающихся.

Так, в 2011-2012 учебном году в школах был введен третий урок физической культуры.

С введением дополнительного часа все проблемы должны были решиться. Ведь у учителей появилась возможность творчески подходить к процессу организации физкультурного образования школьников, а также появилась возможность использовать различные подходы на уроках физической культуры. Кто-то третий час использует в оздоровительных целях, проводя ученикам фитнес, оздоровительную гимнастику. Но большинство формирует содержание третьего урока путем механического расширения материала существующих программ по физическому воспитанию [11].

Стоит отметить, если при 2-х часах физической культуры в неделю ученикам приходилось поверхностно изучать программный материал, то, при введении третьего часа, количество уроков пропорционально возросло,

соответственно учителя могут дать детям более глубокие знания по предмету «физическая культура». Так, в начальных классах детям в основном даются самые простые упражнения, а также формируются правильные основы движений как в циклических, так и в игровых видах спорта. В 5-6 классе начинается обучение учеников достаточно сложным упражнениям, дети изучают технику спортивных игр, развиваются сложно координационные качества. В 7-9 классах основное направление уроков – совершенствование техники упражнений путем многократного повторения и учебных игр. И, понимая, что за 9 лет обучения в школе учащиеся успели овладеть базовой техникой приемов (с мячом и без мяча), то в 10-11 классах повышается важность работы с мячом для одновременного воздействия на технику, тактику и развитие способностей. Одновременно с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий, происходит овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. На этот раздел школьной программы выделено шестьдесят три часа в десятом и шестьдесят три часа в одиннадцатых классах [25].

Актуальность. При построении учебного процесса педагог физической культуры руководствуется школьной программой для соответствующих классов, а также, при выборе вариативной части, интересами школьников и собственными компетенциями. Но, учитывая то, что программа была написана в далеком 1992 году, а спорт не стоит на месте и совершенствуется, соответственно, совершенствуются техника и тактика различных видов спорта, то у учителя очень мало времени в распоряжении для того, чтобы обучить школьников основным элементам так тщательно, как это планировалось при написании программы. Но, с помощью третьего часа физической культуры в неделю, появилось множество подходов к построению физкультурного образования школьников. Среди них тренировочный. Этот подход позволяет более глубоко изучать элементы видов спорта. Для того, чтобы обосновать целесообразность тренировочного подхода к физкультурному образованию школьников, в данной работе, хотелось бы

рассмотреть особенности построения тренировочного подхода на занятиях физической культурой в старших классах на примере игры в волейбол.

Волейбол является одним из самых популярных видов спорта. Игра так интересна людям, потому что волейбол доступен всем, в независимости от различных возраста, пола, телосложения. Так же, что очень важно, волейбол не контактный вид спорта. И играть в эту игру можно по разным правилам в различных условиях: с ограничением в счете, на уменьшенной площадке, с не полными составами, на открытой площадке, и на песке, и на снегу, и даже волейбол без рук (ногейбол, сепактакроу).

Как писал Фурманов А.Г.: «Волейбол счастливо вобрал в себе лучшие качества: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и, главное, способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста. Нет такого угла на огромных просторах нашей Родины, где бы волейбол был неведом людям. Да и трудно найти человека, который в своей жизни ни разу не сыграл в волейбол».

Степень освещения темы в литературе: Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А. «Содержание третьего урока физической культуры оздоровительной направленностью», Лях В.И. М «Физическая культура. 10 -11классы», Правдин В.А «Волейбол – игра для всех», Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. «Волейбол в школе: Пособие для учителя», Т.М. Титова, Т.В. Степанова «Волейбол: Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре».

Практическая значимость работы состоит в практическом применении методических рекомендации для учителей физической культуры по использованию тренировочного подхода на занятиях физической культуры в школе.

Теоретическая значимость работы построена на расширении знаний у учителей об особенностях тренировочного подхода на уроках физической культуры.

Объект: процесс организации физкультурного образования школьников

Предмет: тренировочный подход к физкультурному образованию школьников

Цель работы: обосновать целесообразность тренировочного подхода к физкультурному образованию школьников

Задачи:

1. Изучить научно-методическую и учебную литературу по теме работы;
2. Определить особенности тренировочного подхода на занятиях физической культуры в школе;
3. Выявить методические особенности построения процесса физкультурного образования школьников на основе тренировочного подхода

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОДХОДА К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Школьная программа по предмету «физическая культура»

В начале 1990-х годов на страницах журнала “Физическая культура в школе” была поднята актуальная тема о перестройке физической культуры в школе. В ходе дискуссии были выявлены разнообразные мнения на изменение школьного физического воспитания. Отмечается, что тема была поднята не по приказу правительства, а была инициативой журналистов, заинтересованных в поиске эффективного преобразования физической культуры в общеобразовательной школе. Но в 1990-е годы случился распад СССР, что помешало введению изменений в процесс организации физкультурного образования школьников.

И только в 1992 г. была разработана и принята новая, значительно выделяющаяся школьная программа “Физическое воспитание учащихся 1 — 11-х классов с направленным развитием двигательных способностей”. Рекомендовано данное новшество было Министерством образования Российской Федерации.

Принципиальными отличиями от предыдущих единых программ являются:

1. Программное и нормативное содержание школьной программы не согласовывается с комплексом ГТО, так как ГТО больше не является программной и нормативной базой системы физического воспитания.

2. Программный материал уроков содержит в себе две части — базовую и вариативную (дифференцированную).

Вариативная часть программы строится в соответствии с территориальными и климатическими. Состав вариативной части зависит от выбора учителя или учащихся. В такой ситуации планирование организации процесса физкультурного образования школьников учитель выбирает сам, при этом согласовав решение с директором школы. Материал вариативной части должен соответствовать

национальным видам физических упражнений, единоборств, игр, упражнениям, имеющим большее прикладное значение, или же упражнениям, обладающим более эффективным воздействием при развитии физических качеств.

Базовая часть программы состоит только из урочных форм занятий.

При написании программы было рекомендовано такое соотношение времени, уделяемого базовой и вариативной частям программы: для 1—4-х классов — 75:25 %, 5-9-х классов - 70:30 %, 10-11-х классов - 60:40 % соответственно.

В 1994 году был выпущен приказ Министерства образования РФ и Олимпийского комитета России «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и Олимпийских игр». Целью приказа было создание организационных и методических условий для приобщения обучающихся к духовно-нравственным ценностям олимпийского движения. Для этого в программы 1996 года были помещены методические рекомендации «Основы олимпийских знаний».

Так, с 1996 г. на территории Российской Федерации Несколько программ по организации физкультурного образования школьников: программа на основе одного вида спорта, комплексная программа, авторские программы. Важны программы 1996 г. тем, что они не просто говорят “чему учить”, но и объясняют “как учить”, то есть содержат раздел методических рекомендаций.

Так, проходило обучение школьников более 15 лет, пока в 2011-2012 учебном году в школах не был введён третий урок физической культуры. Соответственно, имея 3 часа в неделю на занятия физической культурой, время на освоение определенных частей программного материала пропорционально увеличивается.

В каком виде сейчас находится школьная программа по физической культуре, какими средствами и методами располагает учитель. Это всё рассмотрим ниже.

Физическое воспитание в основной школе построено на физическом, эмоциональном, интеллектуальном и социальном развитии личности учеников, формировании и развитии образа активной, здоровой жизни.

Осваивая учебный материал, школьники развивают свою двигательную активность, достигают развития основных физических качеств, повышают функциональные возможности основных систем организма и формируют в себе потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Цель школьного физического воспитания состоит в формировании разносторонне физически развитой личности, которая располагает возможностями активно использовать знания о физической культуре для укрепления и сохранения своего здоровья, улучшения трудовой деятельности и организации активного отдыха.

При обучении предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования учитель формирует у обучающихся систему знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, приобретает умение применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

В обязательной части изучается легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, кроссовая (лыжная) подготовка. Вариативная же часть зависит от выбора учителя и на эту часть программы необходим отдельный учебно-тематический план.

Главной направленностью преподавания физкультуры по годам обучения является:

1 класс: обучение самым простым упражнениям на уровне освоения основ движений преимущественно целостным методом;

2 класс: расширение круга изучаемых упражнений. Как и в 1-м классе, процесс обучения составляет 5-7 минут, но часто повторяется;

3 класс: возраст, когда следует обучать детей физическим упражнениям. Цель — формирование правильных основ движений как в циклических, так и в игровых видах упражнений;

4 класс: акцент на более детализированное обучение программным упражнениям;

5 класс: в этом возрасте начинается обучение школьников достаточно сложным упражнениям, а также делается акцент на закрепление изученных упражнений. В спортивных играх начинается изучение техники;

6 класс: один из главных периодов в обучении школьников программным упражнениям, в том числе и сложным координационным. Проводится их ознакомление с обучающими программами, которые они смогут использовать при дальнейшем самосовершенствовании;

7-9 классы: основное направление уроков - совершенствование техники упражнений во время многократных повторений и учебных игр;

10-11 классы: уроки носят в основном тренировочный характер, направлены на закрепление и совершенствование изученных упражнений. По окончании школы учащиеся должны достаточно хорошо владеть всеми сложными техническими упражнениями, знать принципы развития физических качеств, уметь физически самосовершенствоваться

Вот итоговое содержание разделов школьной программы по физической культуре:

1. Знания о физической культуре. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Основы социальной культуры. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннее развитие личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность формированию здорового образа жизни; физическая подготовленность, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы самостоятельной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понимание строения тела и характеристик его основных типов, знание способов составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Знание основных технико-тактических действий и приемов в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Понимание основ начальной военной физической подготовки, совершенствования основных прикладных двигательных действий и развития основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации физического процесса, набор упражнений, их воздействие и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при

организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

На этот раздел программы не выделено какое-то конкретное количество часов, наоборот данный материал осваивают ученики в течении всего обучения в школе. Это значит, что задачи каждого урока должны быть построены не только на разучивании элементов и совершенствовании физических качеств, но и должны нести занятия обучающую роль, должны давать знания о том, что дети делают и для чего

2. Легкая атлетика. Для усиления разностороннего воздействия занятий занятия следует строить в основном на улице с преодолением естественных и искусственных препятствий. Так же, уроки на природе гарантируют оздоровительный эффект, формируют крепкий, закаленный организм.

На занятиях легкой атлетикой необходимо стремиться к формированию у школьников стремления к непревзойтой отметке своих потенциалов, самоопределению и самосовершенствованию. Выполняя нелегкие порой задачи по развитию физических способностей, ребенок формирует нравственные и волевые качества.

На уроках физкультуры детям даются знания, которые способствуют формированию умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях расчетом, что учащиеся смогут использовать эти упражнения при самостоятельных занятиях. Данному разделу программы выделили двадцать один час как в десятом, так и одиннадцатом классе.

3. Гимнастика с элементами акробатики. В старших классах происходит углубление в изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. При этом, ученики осваивают новые гимнастические упражнения.

На занятиях с девушками используются сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и сочетание этих упражнений в комбинации.

Большой координационной сложностью обладают общеразвивающие упражнения без предметов. Это происходит при соединении различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, которые объединяют в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, изучаемые в старших классах, особенно направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Так же изучаются множество упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Для изучения всего материала раздела гимнастики в школьной программе выделено по восемнадцать часов в десятом и одиннадцатом классах.

Спортивные игры. Закрепляются и совершенствуются прежде пройденные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Параллельно с техническим и тактическим совершенствованием игры происходит разностороннее развитие координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Понимая, что за 9 лет обучения в школе учащиеся успели овладеть базовой техникой приемов (с мячом и без мяча), то повышается важность работы с мячом для одновременного воздействия на технику, тактику и развитие способностей. Большой успех приобретают игровой и соревновательный методы.

Одновременно с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий, в 10—11 классах происходит овладение более сложными

приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

Этот же раздел школьники изучают шестьдесят три часа в десятом и шестьдесят три часа в одиннадцатых классах.

При отсутствии условий для изучения программного материала "Лыжная подготовка", часы, отведенные на этот раздел, отводятся на усиление других разделов: например, спортивные игры – 18 часов [25].

Самым важным функциональным этапом учебной работы в школе является планирование. Именно под планирование мы подразумеваем логично выстроенные и оптимальные сроки преодоления программы, которая связана непосредственно с физической культурой

Планирование дает возможность увидеть поставленные цели и конечный результат, который мы ожидаем в итоге от учащихся.

Все хорошо проработанные планы - реализовываются в совместных действиях учителя и учеников с целью достичь нужных результатов в конечном итоге.

Важным в планировании является ведение систематической документации учителем физической культуры:

- *для работы по системе

- *для самоконтроля своей деятельности, которые затрагивают не только гуманитарные и педагогические, но и медицинские аспекты

- *для набора багажа (методического и практического опыта), что бы в будущем был опыт на которые педагог мог опереться и обучить учащегося более эффективней

- *для передачи опыта другим специалистам в сфере физического воспитания и в итоге развитие теории и методики физического воспитания

Но конечно же документ планирования должен отвечать различным требованиям.

1. Быть точным в постановке цели и задач в периоде планирования и, естественно, должна быть определена конечная цель.

2. Придерживаться государственных нормативных и правовых программ по физическому воспитанию (например, следование ФГОС).

3. Отвечать общим и методическим требованиям по выбору и последовательности материала по физической культуре.

4. Все планы должны логически вытекать из других планов, тем самым они должны быть последовательными друг за другом, что бы физические качества развивались равномерно

5. То, что запланировали, должно быть выполнимо

6. План должен быть четок и конкретен в постановке методов, задач и конечно средств физического воспитания

7. План должен быть гибким во всех планах, он должен легко восприниматься, быть не сложным в работе и, естественно, должен быть оформлен и прост в документации

Учебный процесс в школе по физической культуре определяются базовым компонентом текущего, перспективного и оперативного планирования государственной учебной программы.

Перспективное планирование учебного процесса по физической культуре может быть распределено на срок от нескольких лет до полного периода обучения в общей школе. И каждый способ освоения учебного процесса предлагает свой особенный вид перспективного планирования физкультурного образования школьников.

При комплексном и традиционном подходах к физкультурному образованию учащихся выделяются различные мероприятия, направленные на формирование активной жизненной позиции у обучающихся. Но ведущим разделом является проведение уроков физической культуры.

В тех регионах, где нет возможности проведения лыжной подготовки, преподавателям предоставляется право заменить эту сферу кроссовой или конькобежной подготовкой.

При комплексном подходе годовой объем нагрузки по предмету "физическая культура" равен шестидесяти восьми урокам, по два урока

физической культуры еженедельно. Перспективный план физкультурного образования учащихся со стороны базово вариативного подхода можно увидеть в Таблице 1 [12].

Таблица 1.

Перспективный план физкультурного образования учащихся при вариативном подходе

Вид программного Материала	Классы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	
Основы знаний	В процессе урока											
Гимнастика	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Легкая атлетика	-	-	-	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Подвижные игры	2	2	2	3	-	-	-	-	-	-	-	-
Спортивные игры	-	-	-	-	3	3	3	4	4	4	3	3
Лыжная, кроссовая овка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Имея всего два урока физкультуры в неделю, годовой объем учебной нагрузки составляет шестьдесят восемь часов. При трех и более часов физкультуры в неделю время для освоения определенных частей программного материала может увеличиваться пропорционально. Учебное время, которое необходимо для изучения материала по плаванию и единоборствам, выделяется из других видов программного материала, включая и вариативную часть.

А в регионах и школах, которые располагают необходимыми условиями для проведения занятий по лыжной и конькобежной подготовке, эти предметы включены в базовую и (или) вариативную части программы. В вариативной части учебной программы по физической культуре осваиваемый материал связан с региональными и местными условиями проживания, а также влияют национальные особенности, интересы и желания детей и подростков, спортивная специализация учителя физической культуры и иные показатели.

Планирование учебного материала требует дополнительной классификации традиционных разделов учебной программы. Перспективный план распределения учебного материала по физической культуре на весь период обучения в школе представлен в Таблице 2.

Таблица 2.

Процентное соотношение видов программного материала в начальной, средней и старшей школах

Вид программного материала	Классы			
Общеразвивающие упражнения				
Имитационные упражнения				
Подготовительные упражнения				
Специальные упражнения				
Общеразвивающие упражнения и				
Подготовительные, специальные упражнения				
Специальные упражнения и игры				
Специальные игры				

В физкультурном образовании учащихся часто наблюдается сочетание некоторых подходов при планировании учебного процесса. Например, гармонично можно сочетать тренировочный и спортивно-видовой подходы. Пример такого варианта представлен в таблице 3. Тогда, приоритетным элементом содержания физкультурного образования школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера, является многоборно-легкоатлетическая подготовка, дополняют её подвижными играми: ходьба, бег, прыжки, метания и т.д.

Таблица 3.

Перспективное планирование в 4 классе при сочетании тренировочного и спортивно-видового подходов

Вид программного материала	Количество	Четверть			
		1	2	3	4
Теоретические знания	В процессе уроков				
Гимнастика	5/7	2/2	1/1	1/3	1/1
ОФП	5/6	2/3	1/1,5	1/1	1/0,5
Ходьба	4/6	2,5/3	1,5/2	0/1	0/0
Бег	14/12	5/4	3/3	4/3	2/2
Прыжки	12/9	2/2	3/3	5/3	2/1
Метания	10/8	2/1	3/2	4/3	1/2
Подвижные игры	18/20	6/6	5/6	4/5	3/3

При этом, учебный процесс по физической культуре носит тренировочный характер, что достаточно эффективно решает задачи по улучшению физической подготовленности и функционального состояния учащихся.

Сильное различие наблюдается в объеме и распределении учебного времени по физической культуре при "инструкторском" подходе к физкультурному образованию учащихся, разработанном и экспериментально апробированном А.П. Яновым (1988). В данном подходе распределение учебных часов по физической культуре в неделю в течение всего периода обучения в школе выглядит следующим образом: первые-третьи классы - пять уроков. Четвертые-шестые - четыре урока, седьмые-восьмые - три урока. В девятом классе - два урока, десятый класс – один урок, а в одиннадцатом классе – всего шестнадцать уроков в течение года. Ознакомиться с сеткой часов по физической культуре можно в таблице 4.

Таблица 4.

Распределение учебного времени по физической культуре при инструкторском подходе

Вид программного материала	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1
Гимнастика	4	3	3	2	2	2	1	1	1	5	2
Легкая атлетика	-	1	1	2	2	2	1	1	1	5	2
Подвижные игры	8	7	5	2	-	-	-	-	-	-	-
Спортивные игры	-	-	1	2	2	2	1	1	1	5	2
Лыжная подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	5	2
Вид по выбору	2	2	2	2	2	2	1	1	1	5	2
Практич. Занятия по контролю	1	1	1	1	2	2	2	2	1	7	4
Теоретические сведения	-	6	6	-	6	6	4	4	2	2	2
Итого	1	1	1	1	1	1	1	1	6	3	1

В рамках "ежедневного" подхода, т.е. проведения занятий по физической культуре ежедневно в течение учебной недели, даются большие возможности для распределения учебного материала по физической культуре на учебный год. В то же время наблюдается общее в различных вариантах построения учебного процесса в рамках данного подхода: большой объем учебных часов, выделенных на освоение материала по физической культуре — в среднем около 200 часов в учебном году. Так, Г.В. Тюкаев (1991) предлагает такое распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов): гимнастика — 40, легкая атлетика — 52, подвижные и спортивные игры — 64, кроссовая подготовка — 50 часов в год. Всего в учебном году выделено, 206 часов на освоение учебного материала по физической культуре.

После анализа современных подходов к построению учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе и необходимых для этого документов перспективного планирования физкультурного образования,

учащихся следует перейти к анализу текущего планирования учебного процесса по физической культуре.

Текущее планирование физкультурного образования учащихся

Текущее планирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе равен учебному году или учебной четверти.

Основными документами текущего планирования физкультурного образования школьников являются:

- общешкольный план по физкультурному образованию учащихся;
- план учебного процесса по физической культуре на год, или годовой план-график прохождения учебного материала.

Общешкольный план физкультурного образования учащихся. Наименование документа планирования говорит о том, что в его содержание включены наиболее важные и крупные мероприятия по физкультурному воспитанию и обучению школьников, которые необходимо реализовать в течение учебного года.

Общешкольный план разрабатывает учитель физической культуры. Планируя мероприятия, а также сроки и ответственных за их выполнение они согласовывают план с советом коллектива физической культуры школы, а также с администрацией школы. После согласования план утверждается советом школы и директором.

Содержание плана и форма его заполнения могут быть разными. Часто в содержание общешкольного плана включаются:

1. Учебная работа. По данному разделу планируется учебно-воспитательный процесс по физической культуре для каждой параллели классов на учебный год, или годовой план-график, отдельно составляется план проведения занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

2. Физкультурно-оздоровительная работа. В этой части план физкультурного образования школьников подразумевает проведение следующих мероприятий: проведение гимнастики до занятий, подвижных перемен, в том

числе и часа здоровья, физкультурных минуток, занятий в группах продленного дня — спортивного часа, кружка физической культуры, различных физкультурных группах: здоровья, общей физической подготовки, атлетизма, аэробики и т.п.;

3. Спортивно-массовая работа. В данном направлении планируется организация и проведение занятий в секциях по различным видам спорта: волейболу, баскетболу, футболу, гимнастике, легкой атлетике и т.д., а также отмечаются сроки и ответственные за организацию спортивных соревнований и праздников, а также дней здоровья и спорта (ежемесячно), смотров физической подготовленности учащихся старших классов, туристических слетов и т.п.;

4. Организационная работа. Данный раздел работы подразумевает проведение выборов нового состава совета коллектива физической культуры школы, а также физкультурных организаторов (физоргов) классов. Так же следует запланировать подготовку общественных инструкторов и спортивных судей по видам спорта.

5. Агитационно-пропагандистская работа. В данном направлении предполагается проведение достаточно разнообразных мероприятий: использование как крупных (стенды), так и малых форм наглядной агитации — буклетов, альбомов, фотосерий, календарей, плакатов и т. п. В раздел агитационно-пропагандистской деятельности следует включать проведение таких мероприятий, как проведение различных собраний, в том числе и с родителями, выступлений на педагогических советах школы и т.д.;

6. Хозяйственная работа. Закупка спортивного инвентаря и оборудования, ремонт спортивных сооружений, по необходимости и строительство новых.

Основной работой, проводимой в школе, является учебная. Ранее упоминалось, что по данному разделу работы составляется отдельный план учебного процесса по физической культуре на учебный год для каждой параллели классов, или годовой план-график прохождения учебного материала.

Необходимость разработки данного плана обусловлена такими причинами:

- в перспективном плане прохождения учебного материала по физической культуре указаны лишь разделы, которые должны освоить учащиеся в

том или ином классе, а также общий объем учебной нагрузки на год по каждому из этих разделов учебного материала; следовательно, в перспективном плане отсутствует последовательность прохождения учебного материала в течение учебного года;

- в перспективном плане отсутствует учебный материал по формированию теоретических знаний и развитию физических качеств.

Процесс составления годового плана учебной работы по физической культуре включает в себя следующие этапы:

В начале, исходя сетки часов, необходимо определить для конкретной параллели классов учебный материал и объем часов, отведенных на его освоение.

На следующем этапе учебный материал делится по урокам в течение учебного года. Основная проблема на данном этапе - определение оптимальной последовательности прохождения разделов учебного материала.

После того как определена последовательность освоения учебных разделов в течение года следует перейти к этапу определению объема и последовательности освоения материала внутри того или иного раздела учебной программы. Следует помнить о том, что обучение двигательному действию — процесс непрерывный, поэтому на этапе освоения того или иного движения не следует делать перерывов, обучая ему на протяжении нескольких уроков подряд. Критерий определения длительности первоначального освоения двигательного действия — выполнение упражнений без существенных ошибок.

Следующим этапом является выбор последовательности приоритетного развития тех или иных физических качеств учащихся. В таком случае учитываются:

- сенситивные, то есть периоды, способствующие развитию какого-либо физического качества в течение всего периода обучения в школе, то есть когда учитывается при написании плана, каким или какому физическому качеству отдается предпочтение в процессе физической подготовки школьников.

- особенности рационального сочетания развития физических качеств весь учебный год. Принято считать, что оптимальным сочетанием развития

физических качеств у младших школьников являются: осенью - скорость и ловкость, в осенне-зимний период - скоростно-силовые и силовые качества, зимой - гибкость, весной – скорость и ловкость.

При планировании процесса развития физических качеств учащихся старшего школьного возраста следует учитывать такое сочетание упражнений в течение учебного года [26]:

а) занимаясь на открытом воздухе мальчики тратят: 40 процентов - на развитие быстроты и скоростной силы, по 20 процентов - на развитие мышечной силы и выносливости, по 10 процентов - на совершенствование гибкости и ловкости; у девочек уходит 40 процентов - на развитие выносливости, 20 процентов - развитие быстроты и скоростной силы, 20 процентов - развитие мышечной силы и по 10 процентов - на совершенствование гибкости и ловкости;

б) занимаясь в спортивном зале мальчики тратят: 40 процентов - на развитие мышечной силы, 20 процентов - на совершенствование быстроты и скоростной силы, 20 процентов - на развитие выносливости и по 10 процентов - на совершенствование ловкости и гибкости; девочки же: 40 процентов - на совершенствование быстроты и скоростной силы, по 20 процентов - на развитие выносливости и мышечной силы и по 10 процентов - на совершенствование ловкости и гибкости.

Следуя утверждениям П.И. Новицкого (1988), при соотношении упражнений на развитие физических качеств школьников десятых классов можно опираться на пример в таблице 5.

Таблица 5.

Пример соотношения упражнений на развитие физических качеств
школьников десятых классов

В	Направленность	Разделы учебной программы			
		Легкая	Гимнасти	Лыжная	Спортивные

	ка		овка	
Выносливость	31,7	10,5	50,6	24,8
Быстрота	29,3	8,7	19,0	27,5
Сила	17,9	35,1	14,7	14,6
Гибкость	8,5	27,9	5,4	2,9
Ловкость	10,1	17,5	10,9	22,9

При планировании учебного материала по физической культуре на год всегда появляется следующий вопрос: какое должно быть соотношение учебного времени на уроке физической культуры, которое посвящено обучению двигательным действиям и развитию физических качеств учащихся? Ответ следующий: во время всего процесса обучения в школе в начале следует время, отводимое на обучение движениям, затем наступает равноправие между обучением движениям и развитием физических качеств и в итоге больше времени посвящается развитию физических качеств. Примерно затраты времени на обучение двигательным действиям и развитие физических качеств на уроке физической культуры соотносятся таким образом: в начальных классах три-один, в средних один-один, и в старших один-три.

В итоге, при описании технологии составления годового учебного плана по физической культуре, отметим, что принято осуществлять прием учебных нормативов, обычно, в конце изучения раздела учебной программы или вида двигательных действий. Основные нормативы логично принимать у обучающихся несколько раз в учебном году.

К документам текущего планирования относятся не только составление годового учебного плана, а также разработка плана учебной работы по физической культуре на четверть. Его содержание и оформление должны быть разнообразны, поскольку могут меняться подходы к построению учебного процесса по физической культуре в школе. Но обязательно должны быть определены общие моменты в содержании и форме данных четвертных планов. Так, учителя физической культуры часто используют 2 основные формы составления четвертного плана учебной работы:

- тематическая, то есть краткое описание содержания уроков физической культуры в их временной последовательности в течение четверти;

- графическая, или план-график прохождения учебного материала. В отличие от годового плана-графика, в данном случае более подробно излагается содержание каждого из разделов учебного материала (столбец), а также ставятся более частные по сравнению с годовым планированием задачи и требования.

1.2 Основные подходы к организации физкультурного образования школьников

Существует несколько подходов к построению физкультурного образования школьников:

Комплексный подход. Этот подход принято считать традиционным, так как процесс построения физкультурного образования школьников последние десятилетия строился на основе данного подхода. В программу комплексного подхода включены такие части как:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в течении учебного дня, к ним относится гимнастика перед учебным занятием, физкультурные минутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры во время длинных перерывов, в том числе часы здоровья, постоянные спортивные занятия в группах продленного дня;

- уроки физической культуры, являющиеся основной формой физкультурного образования учеников. Основным материалом физкультурного образования школьников является формирование знаний, умений и навыков в сфере спорта, необходимых для успешной жизнедеятельности; внеучебными формами построения физкультурного образования являются занятия физической культурой, тренировки в спортивных секциях и различных физкультурно-оздоровительных группах; общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Использование данного подхода в практике физкультурного образования школьников привело к некоторым важным негативным последствиям. Основной причиной данной ситуации стало несовпадение цели и средства ее достижения, а особенно, малый объем учебных часов (68) на год, выделенных на освоение предмета "Физическая культура". Ведь, проводя всего 2 урока физкультуры в неделю учитель не имеет возможности решить поставленные государством задачи физического развития обучающихся. Следовательно, весь учебный материал программы по физической культуре, приходится ученикам осваивать поверхностно.

Базово вариативный подход. Основной идеей подхода является построение процесса физкультурного образования путем единства общего и особенного. Другими словами, в данном подходе, где бы не находилась школа в Калининграде или Владивостоке, учеников всегда будет объединять нечто общее- базовый уровень, это основа физического развития. Такой поворот основан на нескольких факторах: социальный заказ со стороны общества, его заинтересованность в овладении обществом базового минимума физкультурной грамотности, и его подготовленность к успешному выполнению различных видов социальной деятельности.

Образовательный подход. Акцент данного подхода построен на решении образовательных задач, то есть в основном это формирование знаний и двигательных умений, и навыков, это, конечно, не исключает, параллельного решения таких задач, как: развитие физических качеств, укрепление здоровья, воспитание физкультурных потребностей и интересов и т. д.

Дифференцированный подход. Среди негативных аспектов физкультурного образования школьников есть не учет индивидуальных возможностей и особенностей школьников и в результате "усреднение" учебного материала по физической культуре. Обычно учителя не могут учесть неоднородность физического развития школьников.

Самым крупным принято считать объединение физкультурного образования учащихся. При данном подходе объединение может привести к развитию

следующих направлений: спортивное, направленное на подготовку юных спортсменов к уровню массовых разрядов; физкультурное, целью которого является укрепление здоровья школьников; физкультурно-спортивное, включающее в себя и укрепление здоровья школьников, и удовлетворение их потребностей и интересов к спорту.

Далее идет "внутри школьное" объединение обучения по физической культуре. Хорошим примером является формирование спортивных классов, в которых собраны достаточно квалифицированные юные спортсмены.

Тренировочный подход. Основным принципом подхода к физкультурному образованию школьников является проведение уроков физической культуры построенных по принципу спортивной тренировки, в том числе, использование тренирующего режима физической нагрузки, что приводит к эффективному повышению уровня физической работоспособности и здоровья школьников.

Возможно несколько способов построения занятий по физической культуре в рамках тренировочного подхода к физическому совершенствованию школьников. Например, объединение обучающихся не в классы, а группы, учитывая их спортивные или физкультурные интересы. Тогда, занятия следует проводить в одно время во всех группах, а это делается чаще всего в учебное время.

Тренировочный подход возможен и в рамках традиционного проведения уроков физической культуры, но в этом случае построение уроков проходит в основном при использовании конкретного раздела учебной программы, то есть определенного вида спорта. Это такое совместное использование тренировочного подхода и спортивно-видового.

Текущее планирование учебного материала по физической культуре с использованием тренировочного подхода приобретает черты, характерные для периодизации спортивной тренировки. Возможен такой способ текущего планирования по физической культуре [24]:

1. Подготовительный период - первая четверть. Целью данного периода является формирование необходимого уровня физического состояния школьников, и общее развитие физических качеств;

2. Развивающий период - вторая четверть. Специфика этого периода заключается в подготовке и развитии опорно-двигательного и связочного аппаратов к решению задач следующего периода;

3. Обучающий период - третья четверть. Занятия в третьей четверти строятся на освоении техники используемых физических упражнений и дальнейшем развитии физических качеств и морфофункциональных систем;

4. Закрепляющий период - четвертая четверть. В данном периоде происходит повторение, закрепление и совершенствование пройденных ранее физические упражнения;

5. Поддерживающий период. Приходится на осенние, зимние и весенние каникулы и включает в себя проведение эстафет и соревнований по различным видам физических упражнений.

Положительной стороной тренировочного подхода является значительное повышение уровня работы органов и систем организма занимающихся.

К недостаткам данного подхода можно отнести: решение задач, касающихся в основном только развития физических качеств и функциональной готовности учащихся; неполное решение потребности детей в разнообразии физических упражнений; трудность в наличии спортивного помещения для проведения занятий (если они проходят одновременно в группах с определенными спортивными и физкультурными интересами) [20].

II. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОДХОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ

2.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей старшего школьного возраста

Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста начинают проявляться с 12—13 вплоть до 16—18 лет, характеризуется перестройкой организма, окончанием полового созревания, хрупкой концепцией психосоматики.

Нервная система. Значимым переменам подвергается нервная система. Ведь в этом периоде полностью сформировывается кора головного мозга, совершается изменение и разделение разных ядер гипоталамуса и высших регулирующих центров периферической нервной системы. По этой причине центральной нервной системе в этом возрасте свойственны сокращение порога возбудимости, непостоянность и неустойчивость вегетативных взаимодействий, то что устанавливает отдельные возрастные характерные черты функционирования отдельных органов и систем, их чувствительность и восприимчивость к разным неблагоприятным воздействиям, а кроме того характерные черты единой реактивности организма. В этот период формируются новейшие многофункциональные взаимодействия среди нервных и эндокринных систем, увеличивается регулирующая роль коры головного мозга в взаимоотношении подкорковых центров.

Кожа и подкожная жировая клетчатка. Покров, согласно структуре и производимым функциям, никак не различается от старших. Но в завершающей период полового созревания равно как у многочисленных девушек, таким образом и в особенности у парней возникают юношеские угри, это связано с усилением секреции андрогенов, повышением числа жировых желез, усилением их работы. Этот период, как правило, длится не долго.

Меняется и роль потовых желез, выделения обретают аромат, свойственный старшему организму.

Развитие подкожной жировой клетчатки, ее перераспределение зависят от давления глюкокортикоидов, андрогенов и эстрогенов, причем для развития клетчатки в большей степени причиняют воздействие глюкокортикоиды и эстрогены, а перераспределению ее помогают андрогены. У юношей подростков выходит понижение жировых отложений, а у девушек — их нарастание. Жировые отложения у девушек распределяются преимущественно в области живота, бедер, ягодиц. Так же, в подростковом возрасте заканчивается формирование жировых отложений в брюшной, грудной полостях.

Костно-мышечная система. К завершению пубертатного периода формируются половые органы у скелета: например, таз у девушек становится шире и короче.

Так же, как и в младших возрастных группах, происходит окостенение в определенной последовательности. Вид окостенения, сроки образования скелета настолько специфичны, что могут использоваться для определения биологического возраста, причем костный возраст в большей степени предопределен, детерминирован у юношей, чем у девушек.

Кости скелета получают характерное для взрослого организма устройство с превосходно развитыми буграми и выступами, что обусловлено будущим развитием мышц. Развитию мышц помогает активность эндокринной системы, в секретах соматотропного гормона и андрогенов, делающих стимулирующее воздействие для биосинтеза белка, который увеличивает развитие мышечной ткани.

В 15 лет особенно развиваются не только мышцы, но и двигательные реакции, точность и координация незначительных движений, разгорается ощущение пространственных и мышечных ощущений. Впрочем, в промежуток полового созревания порядком нарушается гармоничность движений, что обычно характеризуется угловатостью, резкостью движений, некоторой неловкостью. Это является результатом дисгармонии среди тесно увеличивающейся мышечной

массой и многим отставанием регуляции движений со стороны нервной системы [7].

В этом возрасте увеличивается мышечная сила, максимум нарастания которой возникает приблизительно в последствии достижения максимального роста. При этом, уже в возрасте 14—15 лет ясно обнаруживаются половые различия в уровне развития скелетной мускулатуры, т.е. умножение мышц и нарастание мышечной массы интенсивнее происходит у юношей, а причина этого - давление андрогенов.

Быстрота двигательных реакций в конце подросткового периода практически не отличается от скорости двигательных реакций взрослого.

Нарастание мышечной силы и массы, прогресс координации движений происходит параллельно с половым созреванием. В первые годы отмечается снижение показателей мышечной силы у подростков, что можно объяснить ухудшением конструкции питания и всеобщими процессами децеребрации.

К концу этого возрастного периода присутствуют уже все коренные зубы, и удаленный третий коренной («зуб мудрости»), что появляется позже.

Дыхательная система. В подростковом возрасте заканчивается развитием репарационной системы. Усиленно формируются грудная клетка, репарационные мышцы, усиленно наращивается диаметр двух главных бронхов. В легких (в особенности в альвеолах и между альвеолярного пространства) стремительно формируются эластические и мышечные волокна, интенсивность увеличения зон и сегментов легких кроме того увеличивается, то что приводит к повышению поверхности и размера легких, из-за этого увеличиваются жизненная вместимость легких и легочная вентиляция*. В следствии повышения участка плоскости легких, жизненной емкости и легочного проветривания дыхание делается наиболее глубочайшим и уникальным (к 17—18 годам количество репарационных движений делается подобным ведь, равно как у старшего — 16—20 в минуту). Формируются и половые отличия в виде дыхания (грудной вид — у девушек, абдоминальный вид — у юношей).

Перестройка элементов регуляции функционирования репарационной системы на взрослый вид зачастую приводит к тому, что школьники имеют все шансы ощущать недостаток кислорода, они хуже, нежели дети и старшие, переносят кислородное голодание, меньше устойчивы к гипоксии, при этом девушки приспосабливаются к невысокому содержанию воздуха хуже юношей [7].

Сердечно-сосудистая система. Характерные морфологические и многофункциональные перемены наблюдаются в сердечно-сосудистой системе. Это затрагивает в главную очередь повышение объемов сердца, насыщенность его увеличения сравнима с состоянием новорожденного. В особенности усиленно возрастает масса желудочков, в большей степени это касается левого желудочка, слой стенки которого увеличивается стремительнее, нежели слой стены правого желудочка.

Сердце еще не всегда имеет форму сердца взрослого человека, это зависит от нескольких факторов: «малое» (висячее) или «капельное» сердце, центральное размещение, «митральная» форма (из-за выбухания дуги легочной артерии согласно левому очертанию сердца) и «гипертрофированное» (из-за повышения левого желудочка). Первые 2 формы чаще всего попадают у девушек, а гипертрофированное сердце — у юношей.

Продолжают развиваться и артерии: совершается повышение диаметр венечных артерий адекватно увеличению мышечной ткани сердца, возрастает диаметр аорты, какой в данном возрасте делается больше диаметра легочной артерии.

Несмотря на интенсивное увеличение сердца, увеличение его массы, многофункциональные способности сердечной мышцы зачастую отстают от темпов физического формирования, что может влиять на механизмах систем кровообращения. Особенность формирования организма ребенка и его сердечно-сосудистой системы состоит и в том, то что существует сформулированное несоответствие объема полостей сердца емкости главных сосудов, которое приводит к переменам гемодинамики. Помимо этого, особенностью

формирования сердца в данный промежуток считается отставание темпов дифференцировки нервного аппарата и проводящей системы с темпов увеличения мышечной ткани. Все без исключения данное считается базой вероятных многофункциональных патологий со стороны сердца.

Частота сердечных сокращений со временем замедляется и к 14—15 годам соответствует ЧСС взрослых (60—84 удара в минуту), при этом половые отличия помечаются уже в начале данного возрастного периода, если у девочек частота сердечных сокращений является 70—80 в минуту, а у парней — 65—75. Характеристики артериального давления у школьников, никак не выделяясь от показателей старших, составляют 110/50 — 139/89 миллиметров рт. ст. и зависят от генетических особенностей организма, от уровня физического формирования и занятий спортом. Имеет роль степень полового созревания, а кроме того масса тела. Выявляются характерные черты динамики артериального давления: у девочек максимальные его значения помечаются в возрасте 13—13,5 лет со снижением к пятнадцати годам. У парней-школьников постоянный уровень артериального давления устанавливается лишь к началу периода зрелого возраста. Отличительной чертой считается значительная неустойчивость артериального давления в подростковом возрасте согласно сопоставлению, со старшими.

Необходимо принимать во внимание, то, что непосредственно в этот промежуток при наличии неблагоприятных условий, больше всего реализуется потомственная склонность к формированию тех или иных болезней сердечно-сосудистой системы [18].

Пищеварительная система. Подростковый период характеризуется окончанием морфофункционального формирования пищеварительной системы. В данный период присутствуют уже все зубы (за исключением мудрого, который возникает в наиболее поздний возрастной промежуток), устройство слюнных желез и пищевого тракта никак не различается от структуры данных органов у взрослых, полностью формируются эндокринная ткань и сосудистая система поджелудочной железы, которая возрастает в объемах и достигает величины поджелудочной железы взрослого. В этот же период совершается

высокоинтенсивное увеличение и формирование печени, масса которой возрастает к 16—17 годам в 10 раз, достигая приблизительно 1200 г, при этом у девочек печень достигает наибольшего объема к 14—15 годам, а у парней — к 15—16. Желчный пузырь, который обладал овальной формой ранее, становится круглым.

Меняются функциональные характеристики пищеварительной системы. Секреторная и эвакуаторная функции, кислотообразующая активность желудка, моторная функция печени различаются у школьников большей, нежели у старших, лабильностью, секреторная функция инсулярного аппарата поджелудочной железы делается наиболее активной.

Особенности функционирования и нервной регуляции пищеварительной системы в сочетании с продолжительными эмоциональными и физическими перегрузками, нарушениями систем питания, работы и отдыха, присущими подростковому возрасту, обуславливают высокую незащищенность данной концепции, способствующую возникновению многофункциональных и органических расстройств органов пищеварения.

Система анализаторов к половому созреванию сформирована целиком и почти никак не различается от взрослых. Но в связи с интенсивным увеличением всего организма и возрастанием зрительных нагрузок, а кроме того из-за несоблюдения гигиенических условий при чтении, письма могут выявляться патологии зрения, чаще проявляющиеся формированием миопии.

Физическое развитие. Анализ физиологического формирования школьников имеет большое значение для установления состояния их здоровья, уровня морфологического формирования, степени работоспособности, уровня готовности к воинской службе (последнее особенно важно для мальчиков-подростков). Необходима как индивидуальная, так и групповая (отдельных контингентов — школьников, учащихся посредственных специализированных тренировочных учреждений, работающих) оценка степени физиологического формирования школьников, анализ взаимосвязи физиологического формирования с условиями жизни.

Уровень физиологического формирования школьников обуславливается не только лишь единым состоянием их организма, признаками массы тела и роста, но включает и процессы его формирования, по этой причине оценку физиологического формирования следует осуществлять, принимая во внимание характеристики достигнутого уровня развития, т.е. следует производить оценку биологический возраст, который, помимо костного возраста, устанавливают и согласно выраженности второстепенных половых признаков. В целом между уровнем физиологического формирования и степенью полового созревания существует близкая взаимосвязь, что характеризуется активным повышением основных размеров тела. Подобным способом, первая доля индивидуальной оценки физиологического формирования ребенка содержит в себе характеристику физического состояния согласно итогам антропометрических измерений (рост, масса туловища, окружность грудной клетки) и сравнение этих данных с стандартами для школьников соответствующего пола [29].

В данный период приходится повторное повышение скорости роста у парней, что достигает максимума в возрастном промежутке от 13,5 вплоть до 15,5 лет, а потом стремительно задерживается, при этом в случае если в младшем школьном возрасте вытяжение шло только из-за нижних конечностей, то между 14 и 15 годами ноги прекращают увеличиваться, начинается пик скорости роста туловища.

В пубертатном возрасте практически заканчивается повышение роста как для парней, так и для девочек: средний возраст прекращения увеличения у девушек является 16,25 года, а у парней — 17,75. Уже после пятнадцати лет у девочек наблюдается преобладание нарастания массы тела над увеличением роста.

Наращение массы тела в данном возрастном периоде сопряжено в главную очередность с повышением мышечной массы и формированием костей скелета. Имеет роль также и формирование подкожной жировой клетчатки. Таким образом, преобладание массы тела согласно сопоставлению, с обычными признаками может являться обусловлено как выраженностью парентеральной

жировой клетчатки, так и массивностью скелета, и формированием мышц, по этой причине сведения необходимо принимать во внимание при окончательной оценке физического формирования.

Использование разных индексов, формул с целью установления соответствующей массы тела и оценки уровня физического формирования в данном возрасте считается не совсем оправданным. В минувшие годы замечены у подростков уменьшение физической работоспособности, физической подготовленности, возрастание доли лиц с недостатком массы тела [29].

Иммунная система. С перестройкой нейроэндокринной системы, происходящей в подростковом возрасте, связаны и изменения иммунной системы: под воздействием соматотропная, производящегося адено гипофизом, совершается преобразование неактивных тимоцитов в иммунокомпетентные Т-лимфоциты, в то же время под влиянием глюкокортикоидное — гормонов коры надпочечников — совершается увеличение и формирование В-лимфоцитов, отвечающих за гуморальный иммунитет, а кроме того сокращение иммунного ответа и выработки антител, при этом подавляется фагоцитарная энергичность лейкоцитов. Минерало-кортикоиды же, наоборот, увеличивают активность фагоцитов. Половые гормоны проявляют разнонаправленное влияние в иммунную систему: эстрогены активизируют её активность и выработку антител, а андрогены стимулируют подавление иммунитета, в большей степени В-системы. Это влияет на формировании и специфическом протекании ряда болезненных действий у юношей и девушек.

Развитие пола. Более характерным показателем подросткового периода считается половое созревание, оценка формирования которого является 2-ой составляющей единой оценки развития ребенка.

На этот промежуток приходится 2-ая стадия полового созревания девочек, которая наступает с менархе и характеризуется окончанием формирования второстепенных половых признаков, замедлением роста, установлением овуляторных циклов.

Во 2-ой фазе полового созревания за результат повышения секреции гонадотропинов и закрепления цикличного их выделения стремительно возрастает секреция эстрогенов, уже после 14 лет приобретающая определенную цикличность, свойственную для здоровой менструирующей девушки. Обычно классические циклы формируются в течение 0,5—1,5 лет, длительность их персональна и является в обычном 25—30 дней. Формирование овуляторного цикла заканчивает развитие соматического и сексуального формирования взрослого женского организма, если молодая девушка анатомически и функционально расположена к продолжению рода.

В данном этапе длится появление второстепенных половых свойств, проходящее в такой очередности:

- 12—13 лет — формирование железистой материи молочных желез и близлежащих к приблизительно сосковому кружку зон, окрашивание сосков, возникновение менархе;

- 13—14 лет — увеличение волос в подмышечных впадинах, нерегулярные менструации;

- 14—15 лет — преобразование телосложение таза, ягодиц и бедер;

- 15—16 лет — появление угрей, систематические менструации;

- 16—17 лет — приостановка увеличения скелета [17].

Безусловно, кроме соматических перемен, имеется и прочие признаки полового созревания девочек, в частности переменны со стороны внутренних половых органов, формирование которых несколько опережает внешние признаки. Таким образом, возрастают в размерах яичники, в них возникают взрослые фолликулы, выделяющие половые гормоны; увеличивается матка, при этом изменяется соответствие между шейкой и телом матки, возникает угол между туловищем и шейкой, открытый спереди; увеличивается влагалище, в нем возникает складчатость, утолщается слизистая оболочка.

Очередность и сроки возникновения второстепенных половых признаков в данном этапе в достаточной мере постоянны и считаются одним из значимых критериев правильности развития женского организма.

На сроки полового созревания влияют различные факторы:

- семейные наследственные особенности;
- общая задержка роста и развития;
- тип питания;
- длительно текущие хронические болезни;
- частые общие болезни;
- нарушение эндокринной системы;
- церебральные нарушения [27].

Половое формирование способно быть, как преждевременным, так и запоздалым. Преждевременным является половое созревание в возрасте 5—8 лет, а запоздалым — недостаток молочных желез в возрасте 13—14 лет, недостаток менструаций — в 15—16 лет. В минувшие годы прослеживается склонность к увеличению года полового созревания (согласно сведениям менархе): таким образом, в Москве умеренный возраст менархе является 13 лет 3 месяца, в то время как в начале 1990-х годов — 13 лет; более, чем в 1,5 раза сократилась доля девочек с относительно преждевременным (до 12,5 лет) сроком наступления первой менструации.

У парней с увеличением яичек начинается секреция тестостерона и его интенсивного метаболита дигидротестостерона со свойственным ночным повышением продукции гонадотропинов.

Последовательность свойств сексуального созревания у парней этого возраста также довольно конкретная:

- 12—13 лет — существенный увеличение яичек и полового детородного органа, начало оволосения лобка (согласно женскому типу);
- 13—14 лет — стремительный рост яичек и полового члена, узлообразное уплотнение околососковой области, начало изменения голоса;
- 14—15 лет — увеличение волос в подмышечной впадине, появление волос на лице, последующее изменение голоса, пигментация мошонки, первая эякуляция;
- 15—16 лет — формирование сперматозоидов;

- 16—17 лет — оволосение лобка согласно мужскому типу, увеличение волос на лице, конечностях, груди;
- 17—21 год — остановка роста скелета [17].

К 16 годам у многих парней увеличение половых органов прекращается.

Кроме повышения внешних половых органов, лобкового оволосения, возникновения волос в подмышечной впадине и на лице важным показателем физиологического полового созревания парней являются регулярные поллюции, возникающие в возрасте 12,5—16 лет. Помимо этого, свойствами полового созревания считаются изменение формы гортани, изменение голоса, форсирование линейного роста (вторичное увеличение скорости роста), увеличение длины конечностей, кистей, стоп, возрастание мышечной массы, формирование верхнего плечевого пояса, снижение жировой ткани.

В этапе полового созревания у части мальчиков прослеживается временное умеренное повышение грудных желез (гинекомастия), что может держаться в течение 2—3 лет и проходит бесследно. Подобное скоротечное повышение грудных желез обуславливается значительной чувствительностью тканей к воздействию высокой степени эстрогенов, наблюдающегося при обычном половом развитии парней.

Преждевременное половое развитие у мальчиков (в отличие от девочек) практически никогда не бывает конституциональным, а чаще является результатом внутричерепных травм, воспалительных или опухолевых процессов, наличия патологии надпочечников; ранним считается возникновение второстепенных половых признаков вплоть до 10-летнего возраста, а запоздалым — если у подростка нет практически никаких признаков полового созревания до 13,5 лет и больше.

Помимо своеобразных свойств, характерных только лишь для женского или мужского организма и предопределенных воздействием своеобразных половых гормонов, существует целый ряд общих для девочек и парней свойств полового созревания, сопряженных с активностью надпочечников и высокой секрецией выделяемых андрогенов. К таким общим показателям причисляются форсирование

увеличения, возникновение оволосения на лобке и в подмышечных впадинах, сокращение тембра голоса.

Старший школьный возраст охватывает возрастной период с 15 до 17 лет. На него приходится окончание полового созревания человека, интенсивные умственные нагрузки и выбор дальнейшего жизненного пути.

Человек в 15-17 лет – это уже не ребёнок, но ещё не взрослый. Юноши и девушки, достигшие этого возраста, переживают сложный период своего развития, на который существенное влияние оказывают возрастные особенности старшего школьного возраста. Вчерашние неуклюжие и угловатые подростки постепенно превращаются во взрослых по внешним признакам людей. Физиологические и гормональные изменения организма влекут за собой переоценку таких понятий как любовь и дружба. Общие интересы уже не являются основой товарищества между старшеклассниками, им на смену приходят общие убеждения и взгляды на жизнь. На первый план в общении выходят верность, готовность прийти на помощь другу, возможность поделиться с ним самым сокровенным. Дружба между девушкой и парнем нередко перерастает во взаимные чувства. Первая любовь часто связана с переживаниями, и неудачное её завершение может породить кучу комплексов [8].

В старшем школьном возрасте большинство девушек и юношей начинают более осознанно относиться к учёбе. Старшеклассников в этот возрастной период можно условно разделить на 2 основные группы: те, кто начинает интенсивно изучать один или несколько предметов, которые им в дальнейшем понадобятся для поступления в вуз и те, кто учится равномерно, не показывая своего предпочтения перед какой-либо одной наукой. Такое разное отношение к учебному процессу можно объяснить мотивацией школьников старших классов. Если ученик уже точно знает, куда будет поступать после школы и какую профессию выберет, он всё своё свободное время тратит на изучение наук, которые ему понадобятся в будущем. Такие старшеклассники дополнительно занимаются с репетиторами, посещают лекции, записываются на специализированные курсы. Если же ученик старших классов всё ещё находится в

раздумье по поводу выбора своего дальнейшего пути, он не стремится углублённо изучать какой-либо предмет и распределяет свои интересы равномерно [1].

Если учащийся средних классов может позволить себе помечтать и представить себя представителем любой профессии, тогда старшеклассник уже чётко осознаёт свои способности и наклонности, отдаёт себе отчёт по поводу состояния своего здоровья, а также учитывает материальное положение родителей, ведь достойное образование можно получить сегодня только за хорошие деньги. Эти объективные факторы он берёт во внимание при выборе своей будущей специальности. Часто на профессиональную ориентацию школьника огромное влияние имеют его родители, которые берут на себя ответственность за выбор его будущей профессии. Игнорирование взрослыми профессиональных интересов сына или дочери нередко приводит к непониманию между поколениями.

Перечисляя психологические особенности старшего школьного возраста, нельзя не упомянуть о становлении собственного мировоззрения юношей и девушек, на которое значительное действие оказывает как учебная деятельность, так и окружающее общество. На формирование их личности влияют исторические деятели, герои прочитанных книг. У учеников старших классов уже сложилось теоретическое и логическое мышление, сформирована самостоятельность, приближается период социальной зрелости. Но старшеклассник всё ещё стремится отвечать ожиданиям своих друзей, поэтому всячески старается следить за своим внешним видом и поведением. Для него очень важно то, что думают о нём окружающие. Любое несоответствие надеждам товарищей, родителей и учителей способно вызвать у старшеклассника неуверенность в собственных силах и даже депрессию [21].

Особенности старших школьников очень явно проявляются в их эмоциональной сфере. Им свойственна излишняя чувствительность и ранимость, повышенные требования к своему внешнему виду и способностям. Однако к моменту окончания школы старшеклассники умеют хорошо скрывать собственные эмоции, они способны к более серьёзным и глубоким чувствам. В

этот период у школьников отлично проявляются коммуникабельные способности, стремление к самоконтролю, уравновешенность.

Многие старшие школьники, возраст которых уже вполне соответствует взрослому, продолжают находиться в зависимости от учителей и родителей, что способно спровоцировать серьёзные межличностные конфликты. Достигший физической и интеллектуальной зрелости старшеклассник продолжает по-прежнему пребывать на материальном содержании у родителей. Его права строго ограничены, проявление какой-либо инициативы пресекается школьными и домашними порядками, а деятельность контролируется. По сути, он продолжает оставаться тем же ребёнком, что и ученик средних классов. Такое затягивание детства нередко выливается в трудности во взаимопонимании со старшим поколением. В результате такой позиции у школьника возникает пассивность, безынициативность, боязнь ответственности, равнодушное отношение к учёбе, потребительство, жестокость. Чтобы этого избежать, родителям и педагогам следует давать возможность старшекласснику проявлять инициативу и всячески поддерживать их начинания.

Ранняя юность – очень сложный этап в развитии человека. Психология старшего школьника полна противоречий. Старшеклассники находятся на пороге взрослой жизни, и в этом возрасте им как никогда нужна поддержка родителей и педагогов [3].

2.2. Роль волейбола в системе школьного образования

Как писал Фурманов А.Г.: «Волейбол счастливо вобрал в себе лучшие качества: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и, главное, способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста. Нет такого угла на огромных просторах нашей Родины, где бы волейбол был неведом людям. Да и трудно найти человека, который в своей жизни ни разу не сыграл в волейбол».

Волейбол входит в число популярнейших спортивных игр на земле. Волейбол относится к высшей форме спортивных игр, спортивные соревнования по которым проходят по всему миру.

Волейбол – командная, неконтактная игра с мячом. Волейбольная площадка равна 18×9 . На два равных квадрата площадку делит сетка метр в ширину. Следовательно, каждая команда находится в своём «квадрате» по разные стороны сетки. Высота, на которой находится сетка, зависит от пола и возрастной категории игроков.

Игроки в течении игры стараются перекинуть над сеткой мяч на поле соперника, чтобы тот коснулся их площадки, а также пытаются предотвратить касание мяча своей площадки. В распоряжении команды есть 3 касания.

Розыгрыш начинается с подачи, так мяч вводится в игру (игрок быстрым ударом отправляет его мяч на противоположную сторону). Розыгрыш мяча, прилетевшего на сторону команд, продолжается пока мяч не коснулся площадки, ушел в аут, или команда не совершила ошибку.

Если команда, которая принимала подачу, побеждает в розыгрыше мяча, то ей начисляется очко и переходит право на подачу, для этого игрокам необходимо перейти далее по часовой стрелке в свою новую зону игры. А когда розыгрыш выигрывает подающая команда, то им прибавляется очко, а также у них остается право на подачу, переход не нужен [5].

Это основные правила современного волейбола, но игра не всегда была такой, изначально правила были чуть другие.

Вообще, игра была придумана в 1895 году Уильямом Морганом, который работал учителем физической культуры в колледже. Название было дано «волейбол» (в переводе с английского: «отбивать мяч на лету»). Сначала для игры использовали резиновую камеру, которую наполняли воздухом, а высота сетки достигала двух метров. В 1900г. волейбол стал популярен по всему миру.

История волейбола в нашей стране начинается с 1923 года. В том году прошел матч, в котором участвовали команды с представителями Высших художественных и театральных мастерских и государственной школы

кинематографии. После памятного матча волейболу дали старт для распространения по всей территории СССР. Многие соревнования проводятся среди взрослых и юных спортсменов. Начали проводиться первенства СССР, Всесоюзные первенства среди школьников. К 40-50м годам нашим спортсмены достигли международного уровня и успешно представляли на различных чемпионатах нашу страну, о чем говорят результаты чемпионатов Европы и мира.

От правил зависит уровень игры: в какой-то момент спортсмены достигают максимального развития по уже существующим правилам, тогда, для сохранения интереса к игре, вносят изменения, которые смогут открыть для спортсменов новые возможности по улучшению техники, тактики, увеличат интерес к волейболу и зрелищность игры.

Когда меняются правила, игра не стоит на месте. По началу игра воспринималась, как развлечение, приятное времяпрепровождение, но постепенно для многих волейбол стал очень популярным видом спорта.

К 1925 году площадка у женщин достигала масштабов 15 x 7,5 метров, сетка составляла 200 сантиметров в высоту, для мужчин площадка была иного размера- 19x 9 метров, сеть- 240 сантиметров. Команды состояли из трех человек, игры проводились из трех партий. Розыгрыш начинался с подачи. Первый мяч подавали по сигналу судьи, далее- после объявления счёта и команды «внимание». Считали очки у каждой команды свой человек, если были споры, их решал судья. Возможность выиграть очко была как со своей подачи, так и с подачи соперника.

Тактика у всех команд была одинакова: после приема мяч направляли в 3 номер, затем пас игроку 4 зоны, который перебрасывал мяч сопернику. Тогда, в 1928 году команда из Дальнего Востока первый раз использовала нападающий удар, тогда, в борьбе с нападающим ударом появляется блок. В 1938 году была введена линия нападения, и тогда игрокам пришлось играть как в нападении, так и в защите. После окончания Великой Отечественной войны за двадцать четыре года отечественный волейбол вышел на мировой уровень игры:

совершенствовалась техника и тактика игры, игроки уверенно повышали свое спортивное мастерство [25].

Волейбол очень популярен. Профессиональный волейбол – многими признан зрелищной и захватывающей игрой, в котором существует большое количество элементов, таких как силовые подачи в прыжке, виртуозные защитные действия, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, взаимодействие высокорослых. Но и любительский волейбол – не менее привлекателен и эмоционален. Игра так интересна людям, потому что волейбол доступен всем, в независимости от различных возраста, пола, телосложения. Так же, что очень важно, волейбол не контактный вид спорта. И играть в эту игру можно по разным правилам в различных условиях: при ограниченном счете, с уменьшением площадки, в неполном составе, на открытой местности, и на песке, и на снегу, и даже существует волейбол без рук.

Ковалёв В.Д. в 1988 году отметил, что «особым достоинством волейбола, как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которой он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов».

Для того, чтобы была качественная оптимальная подготовка, занятия следует ориентировать на специфические особенности игры.

Быстрота реакции и точности движений,- эти качества нужны человеку, который работает в сфере, требующей быстрых ответных реакций на внезапно меняющиеся условия.

Как утверждали Титов Г.М. и Степанов Г.В. в 2006 году, «школьники мало заинтересованы в занятиях физической культурой и спортом. Изменить ситуацию можно, предоставив учащимся самостоятельно выбирать вид спорта, на основе чего в школе будут решаться задачи развития физической жизни в целом. Одна из самых доступных для всех учащихся в этом плане дисциплин – волейбол».

Волейбол есть в программах по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального

образования. Это потому, как этот вид спорта создает благоприятные условия для развития ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, силы, волевых качеств, взаимопомощи, смекалки и других личностных качеств.

Период подготовки в школе может длиться от восьми до девяти лет, и он состоит из нескольких последовательных этапов, направленных на выполнение поставленных целей. Этапы:

1. Период начальной подготовки. Возраст учеников 8-10 лет. Целью является формирование интереса к физическим упражнениям; развитие физических качеств — быстрота, гибкость, ловкость; укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Период общей базовой подготовки. Возраст детей 12- 14 лет. В данном периоде целью педагога является обучение основам техники и тактики игры; развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, силы; подготовка к игровой деятельности.

3. Период специальной базовой подготовки. На данном этапе возраст детей достигает 15—18 лет. Педагог ставит цель повысить уровень общей подготовки [9].

В школьной программе с пятого класса начинают школьники изучать технико-тактические действия в различных видах спорта.

В пятом классе при комплексном подходе на освоение спортивной игры «волейбол» выделяется 15 часов. За это время ученики должны освоить: стойки и передвижения, повороты, остановки, передача мяча двумя руками сверху и снизу, нижняя прямая/боковая подача. Не стоит забывать, что перед учителем стоит еще и задача развития специальных физических качеств.

В шестом классе также остается 15 часов на освоение предмета, совершенствуют технические приемы: нижняя и верхняя передача двумя руками при работе в парах, а также взаимодействия в парах через сетку, нижняя прямая подача мяча. Плюс, добавляется к изучению новый элемент в форме прямого нападающего удара. И, снова, учителю приходится успевать обучать детей за 15

уроков всем приёмам. При этом остается развитие физических качеств, чем старше- тем больше нагрузка. В седьмом классе ситуация не меняется. К восьмому классу на освоение игры выделяется 11 часов. Добавляется к изучению прием мяча после подачи с дальнейшим переворотом назад, а также изучение тактических действий. В девятом классе к изучению добавляется техника защитных действий, количество часов не меняется. В десятом- одиннадцатом классе ситуация всё также, хотя основной упор приходится на совершенствование всего ранее изученного материала, освоение на практике тактических действий в нападении и защите. Отметим, что программный материал по волейболу требует от занимающихся по окончании университета овладения организаторскими умениями, что подразумевает выбор и подготовку места с целью проведения игр, формирование команд, способность к судейству, помощь в контроле группы при выполнении упражнений [2].

Всё вышеуказанное говорит о том, что для полноценного освоение спортивной игры недостаточно времени выделяется в течении года. Поэтому материал дети осваивают слишком поверхностно. Целью школьной программы стоит изучение всего понемногу. Почему бы учителям не перестроить вариативную часть, чтобы у учеников появилась возможность более глубокого освоения какого-либо конкретного вида спорта. Для этого, вместо того, чтобы делать на пополам 30 часов, выделенных на спортивные игры (баскетбол и волейбол), оставить эти 30 часов на вид спорта, способный заинтересовать детей, и входящий в компетенции учителя. Так, у детей сохраняется интерес к спорту, ведь если они вовремя не освоят какой-то элемент, то далее им тяжело будет догонять остальных. А ведь волейбол действительно оказывает большое влияние на формирование как физических, так и личностных качеств. В Таблице 6 указана сетка часов на год по физической культуре с уклоном в спортивные игры.

Таблица 6

Сетка часов на год по физической культуре для 10-11 классов при
тренировочном подходе

Раздел учебной программы	Количество выделенных часов
Лёгкая атлетика	17
Кроссовая подготовка	15
Спортивная игра	36
Гимнастика	16
Лыжная подготовка	18
Итого часов	102

Существенным способом обучения волейболу принято считать физические упражнения. Соответственно, для того, чтобы было удобно выбирать упражнения для решения каких-то конкретных задач на каждом этапе обучения, удобнее всего было их группировать на основе классификации средств. Основным способом систематизации является соревновательная деятельность волейболистов. Поэтому все упражнения можно разделить на две основные группы: соревновательные и тренировочные.

Соревновательными упражнениями является собственно волейбол, то есть это те особенности, которые отличают данный вид спорта от других. В данном случае тактические действия и технические приёмы необходимо выполнять так, как это планируется делать при накаленной обстановке на соревнованиях.

Тренировочные задания направлены на облегчение и ускорение овладения основными навыками и содействии повышению их эффективности. Эти упражнения формируются из специальных и общеразвивающих. Общеразвивающие упражнения необходимы при развитии основных физических качеств, а также совершенствовании жизненно значимых двигательных умений и навыков.

Упражнения в зависимости от задач, которые они решают, делятся на следующие направления подготовки: общая физическая, специальная физическая, тактическая, интегральная, техническая. Каждый вид подготовки имеет особенные ведущие орудия, для решения конкретных задач. Но все они тесно переплетаются на практике. Так, учащийся не сможет качественно выполнить

задание по технике атакующего удара, если до этого было уделено недостаточно внимания на развитие скоростно-силовых качеств. В этом случае окажут более полезное воздействие специальные упражнения, чем повышение количества повторений упражнения [14].

Техника игры состоит из комплекса специальных приемов, которым должен овладеть каждый спортсмен для успешного участия в игре. Рациональное использование своих возможностей дает игроку шанс достичь эффективности в действиях во время игры, при этом экономя силы. Технический прием всегда включает в себя взаимосвязанные части, основой которых является естественная координация движений человека.

Тактика состоит из рационального использования приёмов игры и организации действий, способствующих достижению успеха в соревновательной борьбе с соперником.

Главная задача при общей физической подготовке волейболиста состоит в улучшении работоспособности организма. Для решения данной задачи существуют различные общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта. И все они направлены на оказание общего воздействия, они заставляют оживленно работать все системы организма, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают работу органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме. Каждое из упражнений, в зависимости от тренирующего эффекта, предназначается для развития конкретных физических качеств. Помните, что, развивая физические качества волейболистов, следует учитывать особенности вида спорта.

Сила спортсмена характеризуется его способностью к преодолению внешнего сопротивления или противодействию ему с помощью мышечных усилий. От величины силы мышц может зависеть быстрота движений и проявление выносливости и ловкости.

Сила в волейболе в основном проявляется при подаче и нападающих ударах, прыжках на блок, при бросках, перемещениях и падениях.

При развитии силы используются упражнения с утяжелителями, с партнёром, специальные упражнения волейбольного характера с утяжелителями.

Быстрота определяется способностью к выполнению двигательных действий за максимально короткий промежуток времени. В волейболе важна быстрота реакции, а также скорость действий в приёме мяча при подачах, нападающих ударов, страховке, перемещениях на блоке. Волейбол является скоростно-силовым видом спорта, поэтому вышеуказанные два качества являются основными для создания успешной игры.

Выносливость оценивается в способности организма противостоять состоянию утомления, или в способности к продолжительной двигательной деятельности исключая снижение набранных оборотов. Волейбол- игра с постоянно меняющейся ситуацией, где постоянно необходимо быть наготове к различным двигательным действиям, это подразумевает работу на максимуме возможностей на протяжении всей игры (от 1.5 до 3 ч), поэтому выносливость очень важна для эффективного ведения игры.

Выносливость измеряется во времени, в течение которого спортсмен способен поддерживать состояние максимальной готовности.

Эффективными для развития выносливости будут упражнения с большим задействованием числа мышечных групп, которые создают «мышечный насос», способствующий кровообращению.

Ловкость состоит в выполнении сложных двигательных действий точно и стремительно. В данной спортивной игре ловкость выражается в способности быстро перестраиваться в соответствии с постоянно меняющейся обстановкой на площадке. Воспитывают это физическое качество выполняя простые задания и постепенно увеличивая нагрузку, например, выполнять задания в левую и правую стороны, увеличивать борьбу между занимающимися в парных и групповых упражнениях. Ловкость требует большой точности, быстроты движений и внимания. Следовательно, выполняются они в первой половине занятий, пока у обучающихся достаточно внимания и сил.

От ловкости зависит скорость овладения техническими элементами и их совершенствование. Для развития ловкости существует множество упражнений, где обучающемуся необходимо быстро и четко решить неожиданно сложившуюся ситуацию.

Гибкость определяется подвижностью суставов, которая дает возможность выполнять разнообразные действия с большой амплитудой. Это качество зависит в основном от гибкости позвоночника, растяжимости связок, сухожилий и мышц, формы суставов, состояния ЦНС, которая оказывает влияние на тонус мышц.

Имея хорошую мобильность в лучезапястном, локтевом, лучевом, плечевом суставах, крестцово-позвоночном сочленении, а также в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, спортсмен получает приоритет к ведению игры.

При развитии гибкости используются упражнения, которые выполняются пружинисто, небольшими подходами, постоянно увеличивая темп и амплитуду. Перерывы между подходами заполняются упражнениями на расслабление [2].

Основываясь на вышеуказанной информации, приводится пример по организации тренировочного занятия по волейболу на уроке физической культуры (40 минут) в школе. Конспекты уроков с соответствующими им задачами можно увидеть в Приложении 1 и Приложении 2.

В завершении данного параграфа хочется привести слова Болдырева Д. М.: «Волейбол – игра смелых, темпераментных, решительных, физически развитых, обладающих мгновенной реакцией и смекалкой. Оставаясь игрой, развлечением, он является отличным средством физического развития человека. И тот, кто с раннего возраста занимался волейболом, отличается, как правило, красивым телосложением, ловкостью, выносливостью и силой».

2.3. Методические рекомендации для учителей по проведению тренировочных занятий по волейболу на уроках физической культуры в старших классах

Построение учебного процесса на разных годах учёбы обуславливается задачами и принципами многолетней подготовки школьников.

При изучении волейбола в старших классах акцент ставится на совершенствование основных тактических действий и техники основных приемов игры.

Следует использовать различные упражнения, задания не должны быть каждый раз однообразны. У школьников в данном возрасте уже сформировался интерес к спортивной игре, следует этот интерес постоянно подпитывать, давая различные упражнения по совершенствованию технических действий в игре и тактических приемов, что очень влияет на развитие скоростно-силовых и скоростных качеств, скорости реакции на изменение условий, координации, выносливости, ловкости. Следует укрепить у учеников осознание согласованности различных сторон подготовленности.

В итоге, планируя учебный процесс на базе тренировочного подхода, выбирать задания необходимо руководствуясь особенностями соревновательной деятельности и теми факторами, определяющими ее эффективность в волейболе. Следовательно, все задания должны соответствовать условиям пространственно-временного и количественно-качественного розыгрыша мяча, микропоединкам двух соперничающих команд [16].

Специфика игры определяет следующие существенные направления способов обучения волейболу на занятиях физической культуры в старших классах:

1. Совершенствование у учащихся способности координировать свои действия с направлением и скоростью полёта мяча.

2. Воспитание специальных физических качеств, особенно скоростно-силовых, они содействуют умению точно определить момент, когда следует руками воздействовать на мяч.

3. Развитие скорости реакции, пространственному ориентированию, боковому зрению, наблюдательности, ведь все они способствуют более быстрому освоению тактических действий.

4. Усвоение большого количества технико-тактических действий, способствующих успешному ведению игры [10].

Обучают технике игры в волейбол в форме педагогического процесса по передаче, восприятию и переработке информации. Для обучения и совершенствования технических элементов игры используется схема:

1. Формирование способности к свободному использованию терминов вида спорта;

2. Формирование специальных физических качеств, и воздействие на развитие органов и систем организма обучающихся, на которые приходится основная нагрузка при изучении технического действия.

3. Усвоение отдельных частей, составляющих технический приём. Так, атакующий удар в волейболе состоит из фазы разбега, отталкивания, вертикального взлёта за счет отталкивания двумя ногами, замаха и удара по мячу в воздухе.

4. Соединение отдельных частей элемента в целостный элемент.

5. Овладение способами исполнения технического.

6. Способность к рациональному применению технических действий во время игры, основываясь на сложившейся обстановке.

При совершенствовании технических элементов учитываются персональные особенности учеников, поэтому следует сторониться использования стандартных упражнений.

Осваивание перемещений. Перемещения включены бег, ходьбу, бег приставными шагами в стороны, остановки в шаге, спиной вперёд, скачке, двойном шаге. Отдельные перемещения естественно вписываются в некоторые технические приёмы.

Отмечается, что своевременный выход к мячу зависит от сложной психофизиологической реакции построенной на согласованной работе многих функций организма. Поэтому, данная область вызывает особый интерес педагога,

и требует созидательного подбора средств, которые будут способствовать развитию вышеуказанных качеств [30].

На какой бы стадии обучения не находились ученики, если они допускают ошибку, это следует исправлять сразу же, так возрастет вероятность успешного освоения рациональной техникой игры.

Частыми причинами возникновения ошибок учениками можно назвать:

- недостаточное развитие физических качеств;
- неверное формирование у учащегося образа двигательного действия и области его применения;
- несогласованную работу частей тела учеников;
- нерегулярное присутствие на уроках, результатом чего становится отсутствие сформированного образа действий.

Понимание причин частых ошибок при выполнении упражнений дает учителю возможность использовать необходимые методические приемы:

- формирование обстановки для чёткого освоения технического действия;
- создание внешних факторов, влияющих на формирования представлений о целостности движения за счет собственных ощущений;
- использование особых упражнений, оказывающих влияние на формирование конкретного двигательного навыка.

Для успешного овладения техническими приемами следует использовать:

- постепенный подход, наглядный пример, доступность к освоению элемента и систематичность занятий;
- специальная физическая подготовка является основой к формированию двигательных способностей;
- понимая биомеханические закономерности движения и действия при выполнении технических приемов игры в волейбол, у обучающегося появится больше шансов к успешному овладению техникой;

- понимание оснований к возникновению ошибок при изучении и совершенствовании технического элемента и способность к их исправлению [12].

Следование вышеуказанным методическим рекомендациям поможет учителям физической культуры в правильном построении тренировочного процесса на уроках по волейболу. При этом, смогут обезопасить детей от множества ошибок и травм.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе была изучена школьная программа на базе ФГОС по предмету «физическая культура», так же были рассмотрены особенности перспективного и текущего планирования. На основе изученного материала можно сделать вывод, что требования к учителям физической культуры, при организации физкультурного образования школьников, позволяют маневрировать среди множества подходов по проведению уроков по физической культуре с целью выбора подходящего.

Основные подходы к организации физкультурного образования школьников так же были рассмотрены в работе. Тренировочный подход очень гармонично вписывается в школьную программу. Он сохраняет базовую часть программы нетронутой, а касается только вариативной. Следовательно, у учеников сохраняется та основа, которой они должны располагать по окончании обучения в школе.

В работе уже говорилось, что вариативная часть выбирается по компетенциям учителя и интересам детей. И у школьников действительно к 10 классу можно увидеть желание играть в какую-то конкретную спортивную игру. А ведь в 10-11 классах ученики должны совершенствовать свои навыки, а на деле, они просто после сдачи нормативов играют в спортивные игры. Но этого очень мало, чтобы поддержать у обучающихся интерес к спорту. Ведь, оставаясь на одном месте, не развиваясь, ученики быстро потеряют интерес и к своей любимой игре. В таком случае, на помощь учителю приходят различные подходы. А тренировочный среди других выделяется тем, что позволяет ученикам более глубоко изучать технику и тактику различных видов спорта.

В работе были изучены особенности организации тренировочного занятия на уроке по волейболу в старших классах. Для этого, в первую очередь, были рассмотрены особенности физического развития детей старшего школьного возраста. Это возраст окончания полового созревания, когда развиваются не только мышцы, но и точность и координация движений, двигательные реакции,

разгорается ощущение пространственных и мышечных ощущений. Возраст, когда у юношей выходит понижение жировых отложений, а у девушек — их нарастание. Поэтому, можно сделать вывод, что организм учеников в данный период взросления расположен к физическим нагрузкам. Не стоит забывать, что на основе примера, в работе рассматривался тренировочный подход на занятиях по волейболу. Это командный вид спорта, а ученикам старших классов свойственны повышенные требования к своему внешнему виду и способностям. Поэтому миссия учителя заключается так же в том, чтобы поспособствовать к моменту окончания школы проявлению у учеников коммуникабельных способностей, стремления к самоконтролю, уравновешенности.

Как утверждали Титов Г.М. и Степанов Г.В. в 2006 году: «школьники мало заинтересованы в занятиях физической культурой и спортом. Изменить ситуацию можно, предоставив учащимся самостоятельно выбирать вид спорта, на основе чего в школе будут решаться задачи развития физической жизни в целом. Одна из самых доступных для всех учащихся в этом плане дисциплин – волейбол».

Волейбол есть в программах по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования. Это потому, что данный вид спорта благоприятно способствует проявлению выносливости, ловкости, силы, быстроты, гибкости, смекалки, взаимопомощи, волевых и других личностных качеств.

Для того, чтобы была качественная оптимальная подготовка, занятия следует ориентировать на специфические особенности игры.

Период подготовки в школе длится 8-10 лет и состоит из нескольких последовательных этапов, направленных на выполнение поставленной цели. Период обучения в старших классах выпадает на специальная базовая подготовка (15—18 лет), когда педагогом ставится цель в повышении уровня общей подготовки. Ведь, если учесть, что в соответствии со школьной программой школьники с пятого класса начинают изучать технико-тактические действия в различных видах спорта, то к завершению обучения в средней школе, ученики

уже должны овладеть основными техническими элементами в спортивных играх (в данном случае в волейболе).

Основным методом обучения техническим элементам являются упражнения. Существует несколько видов упражнений, среди которых тренировочные. Тренировочные упражнения облегчают и ускоряют овладение основными навыками и содействуют повышению их эффективности. Важно, что, при общей физической подготовке, большое внимание уделяется способствованию лучшей работе организма. И, при развитии физических качеств спортсмена, должны быть учтены особенности вида спорта. Все это говорит о том, что при изучении какой-то конкретной спортивной игры, нельзя обойтись без развития специальных качеств. А волейбол является игрой, содействующей развитию всех физических и психических качеств, которые следует развивать при обучении в школе.

Тренировочный подход в этом деле лучший помощник. Данный подход не отличается существенно от классического, но позволяет перестроить вариативную часть (сетку часов) так, чтобы учитель обучал тому, что ему нравится, и ученики могли более глубоко изучить тот вид спорта, который им симпатичен.

Цель выпускной квалификационной работы- обоснование целесообразности тренировочного подхода к физкультурному образованию школьников.

На основе всего вышеперечисленного, можно утверждать, что тренировочный подход к физкультурному образованию школьников является эффективным средством физического развития школьников, т.к. этот подход способен включать в себя решение многих поставленных перед учителям физической культуры задач.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аверин В.А.* Психология детей и подростков»: Монография/ Аверин В.А. С-Пб: 1994.
2. *Ахмеров Э. К.* Волейбол в школе/ Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. – Мн.: Нар. света, 1981.
3. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ИФК/ Ашмарин Б.А. – Москва: Физкультура и спорт, 1978.
4. *Беркина Е.Н.* Энциклопедия спорта / Беркина Е.Н. - Москва: Рипол классик, 2002.
5. Волейбол: Пер. с нем/ Под общ. Ред. Фидлер М. – Москва: Физкультура и спорт, 1972
6. Волейбол – игра для всех/ Правдин В.А. [и др.]. - Москва : Физкультура и спорт, 1966.
7. *Гальперин С.И.* Анатомия и физиология человека/ Гальперин С.И. Москва: Высшая школа, 1974.
8. *Григорович Л.А.* Педагогика и психология/ Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. - Москва, "Гардарики", 2004
9. *Железняк Ю.Д.* 120 уроков по волейболу/ Железняк Ю.Д. – Москва: Физкультура и спорт, 1965.
10. *Железняк Ю. Д.* Волейбол в школе: Пособие для учителя/ Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. – Москва: Просвещение, 1989.
11. Закон РФ от 10.07.1992 № 3266-1 (ред. от 18.07.2011) «Об образовании»//Собрание законодательства РФ, 15.01.1996, № 3, ст. 150
12. *Клещёв Ю.Н.* Волейбол: Учебник для ин-тов физ. Культ./ Под ред. Клещёва Ю.Н., Айриянца А.Г. – 3-е изд., испр., доп. – Москва: Физкультура и спорт.

13. *Кудрявцев М.Д.* Содержание третьего урока физической культуры оздоровительной направленностью/ Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А.- Красноярск, 2005.

14. *Кузнецов В.С.* Физкультурно- оздоровительная работа в школе: Методическое пособие/ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.,- Москва: Издательство НЦ ЭНАС, 2003

15. *Лях В.И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Издательство: Москва, «Просвещение», 2008.

16. *Лях В.И.* Физическая культура. 10 -11классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. -Москва: Просвещение, 2014.

17. Малая медицинская энциклопедия: В 6 т. Т. 6./ Москва: Медицина, 1991–1996.

18. *Матюшонок М.Т.* Физиология и гигиена детей и подростков/ Матюшонок М.Т., Турин Г.Г., Крюкова А.А Москва: Высшая школа, 1974.

19. *Мейксон Г.Б.* Физическая культура: учебник для учащихся 10 11 классов/ Мейксон Г.Б., Любомирский Л. Е., Лях В. И. - Просвещение, 1997

20. *Минаев Б.Н.* Основы методики физического воспитания школьников/ Минаев Б.Н., Шиян Б.М – Москва: Просвещение - 1989.

21. *Немов Р.С.* Психология: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений; В 3 книге- 3-е издание/ Немов Р.С. -Москва: Гуманитарное издание центр ВЛАДОС, 1999, Книга 2: Психология и образование.

22. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Кофмана Л.Б. - Москва: Просвещение, 2002.

23. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02.02.2011 № 19676)//Российская газета, №32, 16.02.2011

24. *Решетников Н.В.* Физическая культура/ Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. – М.: Физкультура и спорт – 1998.
25. *Титова Т.М.* Волейбол: Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре/ Титова Т.М., Степанова Т.В. – Москва: Чистые пруды, 2006. (Библиотечка «Первого сентября» серия « Спорт в школе» Вып.2 (8)..
26. Физическое воспитание в старших классах общеобразовательной школы Под ред. Ворсина Е.Н. – Мн.: ПКПП «Асар» - 1995.
27. Физическая культура: Учеб. Пособие для студ. сред. Проф. Учеб. Заведений 4-е изд./- Москва: Издательский центр « Академия», 2005
28. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта/ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Москва: « Академия», 2001.
29. *Хрипкова А.А.* Возрастная физиология/ Хрипкова А.А. Москва: Просвещение, 1978
30. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров/ - Москва: Физкультура и спорт, 1988.

<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки из полного приседа, • Ускорения, <p>4. Работа с мячом в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча двумя руками из-за головы. • Броски мяча правой рукой. • Броски мяча левой рукой. 		<p>Спина прямая, Руками помогать, Движения в руках согласованы с работой ног, Следить, чтобы присед был полный, работа рук согласовывается с работой ног, Достижение максимальной скорости в сжатые сроки, Движение кистями , включать в работу мышцы брюшного пресса, мяч провожать прямыми руками. Рука прямая, хлёсткое движение кисти; нога, противоположная бросающей руке выставлена вперёд. Бросок выполняется за счёт согласованной работы ног и рук, вперёд не наклоняться, провожать мяч прямыми руками от плеча..</p>
<p>2. Основная часть</p>		
<p>5. Верхняя передача мяча в парах</p> <p>6. Нижняя передача над собой-партнеру</p> <p>7. Нижняя передача над собой, поворот 180°, нижняя передача мяча партнеру спиной вперед</p> <p>8. Нижняя передача мяча в парах на расстоянии 1,5</p>	<p>20 раз</p> <p>18 раз</p> <p>16 раз</p> <p>20</p> <p>2*3</p>	<p>Ладони надо лбом, согласованное движение рук и ног,</p> <p>Чем параллельней полуруки при нижней передаче, тем более вверх полетит мяч, чем вперед,</p> <p>Для нижней передачи мяча за спину, нужно четко повернуться спиной к партнеру, руки поднимаются от уровня пояса, до уровня лица, прогиб в спине во время передачи, согласованное движение рук и ног,</p>

<p>метром</p> <p>9. Игрок 1 выполняет нападающий удар с места в игрока 2, игрок 2 выполняет прием мяча снизу двумя руками, и доводит мяч обратно игроку 1</p> <p>10. Подача в 1/6/5 зоны</p>	<p>8 минут</p>	<p>Низкая стойка волейболиста, движения рук плавные, основная работа на ногах, пружинящие движения ног,</p> <p>Необходим четкий выход под мяч, согласованная работа рук и ног, наблюдение за работой кистей нападающего игрока.</p> <p>Необходимо как можно большее количество раз попасть в мат, лежащий в зоне 1/6/5, за каждый промах в течении выполнения задания, отжимание 3 раза.</p>
<p>3. Заключение</p>		
<p>11. Построение 12. Подведение итогов занятия</p>	<p>1 мин. 2 мин.</p>	<p>Отметить позитивные изменения в работе группы, чего достигли за урок.</p>

Приложение 2

Задачи занятия:

1. Совершенствование верхней передачи
2. Совершенствование нападающего удара
3. Развитие ловкости, выносливости

Задание	Дозиров	Методические указания
<p>1. Подготовительная часть</p>		
<p>е. 1. Построени 2. Ходьба • на носках, руки вверх,</p>	<p>1 мин. 3 мин.</p>	<p>Влево, вправо. Восьмёркой Во время ходьбы и бега</p>

<p>с собой-партнеру</p> <p>6. Верхняя передача над собой, передача мяча партнеру правым/левым боком</p> <p>7. Верхняя передача над собой, поворот 180', передача за голову партнеру</p> <p>8. Игрок А в 4 зоне, игрок Б в 1 зоне. Учитель из 5 зоны через пол в 6 зону вводит мяч в площадку, Игрок Б должен успеть выйти к мячу и выполнить верхнюю передачу для нападающего удара игроку А в 4 зону. Затем, игрок Б отправляется в 4 зону, игрок А в конец колонны в 1 зоне.</p>	<p>у</p> <p>12 раз на у</p> <p>12 раз на у</p> <p>3 круга</p>	<p>метр, партнеру- высокая передача. При передаче над собой основная работа приходится на ноги и кисти рук, при передаче мяча партнеру следует задействовать туловище.</p> <p>Мяч следует встречать, чуть наклонив туловище в сторону партнера, иначе будет задержка мяча</p> <p>При передаче необходимо прогнуться в спине, повернуться следует четко спиной к партнеру.</p> <p>Правильный выход под мяч. Если мяч оказался на задней линии, то следует задействовать не только ноги, но и туловище, если мяч на передней линии, то достаточно слаженной работы ног и рук при верхней передаче мяча.</p>
<p>3. Заключение</p>		
<p>9. Построение</p> <p>10. Подведение итогов</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Указать, у кого получается выполнять упражнения, у кого прогресс, а кому следует еще поработать</p>