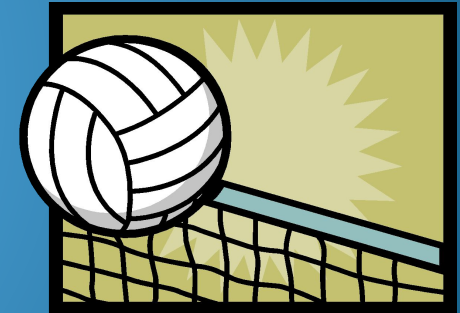


# Методика преподавания секционных занятий по волейболу со школьниками 5-6 классов.



Выпускная квалификационная работа  
Студентки 4 курса з/о  
Адмакиной Людмилы Викторовны

# Квалификационная работа

## СОСТОИТ ИЗ:

- Введение
- I-III главы
- Выводы
- Список литературы
- Приложение



# Введение.

# АКТУАЛЬНОСТЬ

Для привлечения детей в спортивные секции на начальный этап подготовки и формирования стойкого интереса к занятиям возникает необходимость нестандартного, нешаблонного подхода в изложении программного материала по спортивным играм. Поэтому поиск и разработка эффективных технологий обучения всегда находится в сфере пристального внимания тренеров, учителей и преподавателей, в связи с чем, нами была выбрана данная тема исследования.

# Предмет исследования:

Методика секционных занятий по волейболу со школьниками 5-6 классов.

# Цель исследования:

Разработать методику секционных занятий по волейболу со школьниками 5-6 классов.

# Объект исследования:

Учебно-воспитательный процесс в  
общеобразовательной школе на  
секционных занятиях по волейболу.

# Гипотеза:

Разработанная нами методика секционных занятий по волейболу будет способствовать повышению уровня физической и технической подготовленности школьников.



# Глава I.

Внеклассная работа по  
волейболу со  
школьниками.

# 1.1. Характеристика секционной работы в школе по волейболу.

Успешная работа секции зависит от правильного планирования и организации учебно-тренировочного процесса. Работа секции волейбола проводят на основе программы, содержащей теоретический и практический материал.

# 1.2. Анализ содержания программного материала для планирования секционной работы по волейболу

Основными документами планирования секционной работы по волейболу являются:

учебная программа

годовой  
план-график

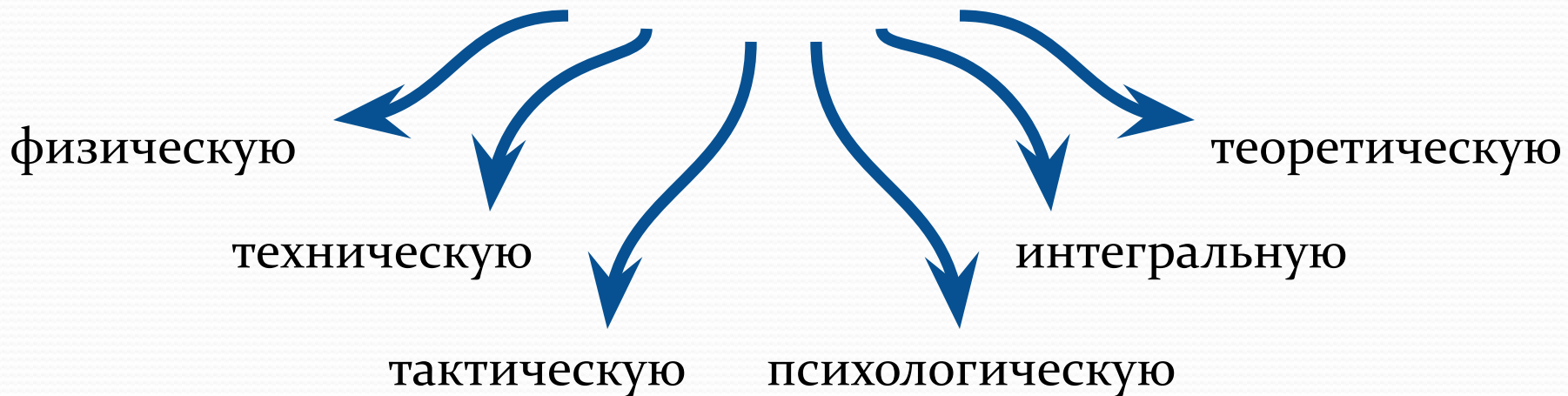
рабочий  
(тематический)  
план

конспекты  
занятий

# 1.3. Виды подготовки юных волейболистов.

В подготовке волейболиста принято различать следующие тесно связанные между собой виды

ПОДГОТОВКИ:



## 1.4. Анатомо-физиологические особенности и особенности обучения детей 11-12 лет.

Основная направленность физического воспитания подростков формирование интереса к систематической, спортивной и оздоровительной подготовке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера, его умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществление развития физических качеств детей, обучение их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные фазы развития того или иного физического качества.

# Глава II.

Задачи, методы и  
организация  
исследования.

# Задачи исследования:

- ❖ Разработать методику проведения секционных занятий по волейболу со школьниками 5-6 классов.
- ❖ Оценить уровень физической и технической подготовленности школьников.
- ❖ Определить эффективность экспериментальной методики.

# Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы;
- Педагогическое наблюдение;
- Тестирование физической и технической подготовленности;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.



# Организация исследования:

- На первом этапе (январь – август 2009г) выявлялась общая характеристика основных понятий исследования, определялись проблема и гипотеза, объект и предмет исследования.
- На втором этапе (сентябрь 2009 – май 2010г) проводился набор учащихся в секцию, создавалась контрольная и экспериментальная группа, внедрялась экспериментальная методика, проводилось тестирование.
- На третьем этапе (июнь – октябрь 2010г) проводился анализ и обработка результатов.

# Глава III.

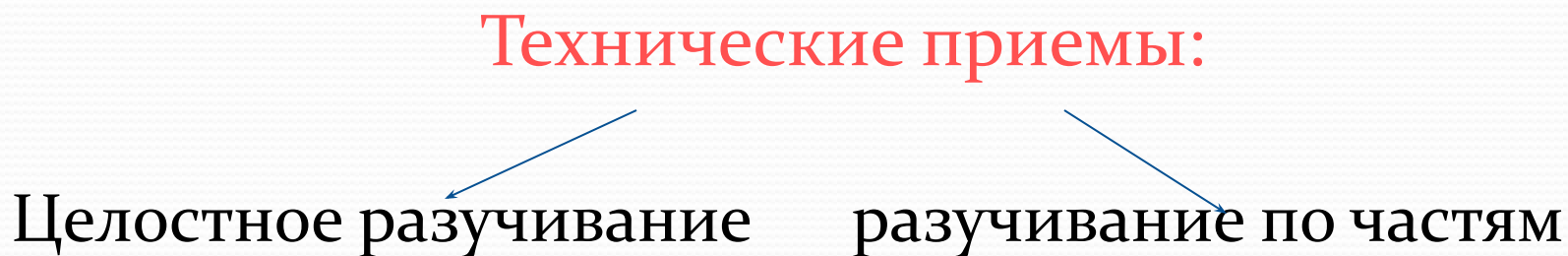
Методика проведения  
секционных занятий по  
волейболу со школьниками  
5-6 классов.

# 3.1. Методические подходы, используемые на занятиях с юными волейболистами.

**Общепедагогические методы:** наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

## Принципы спортивной тренировки:

- непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- максимальной и постепенности повышения требований;
- волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
  - моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.



# 3.2. Экспериментальная методика проведения секционных занятий по волейболу со школьниками 5-6 классов.

Соотношение видов подготовки по часам в плане-графике на первый год обучения.

Виды подготовки	Теоретическая	Техническая	Тактическая	Интегральная (в т.ч. соревнования)	Общая физич.	Спец. физич.
Кол-во часов	6	55	25	14	68	36

# Теоретическая подготовка.

На теорию отводится 6 часов: 2 часа отводится полностью на отдельное занятие и 4 часа в виде 10-15 минутных бесед, до занятий.

# Физическая подготовка.

Физическая подготовка проводится в течение всего учебного года. Она делится на:

**общую** (68ч) и **специальную подготовку** (36ч)



Общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, прыжки, метание, снаряды, тренажеры)



Подготовительные упр-я;  
Акробатические упр-я;  
Подвижные и спортивные игры;  
Специальные эстафеты;  
Контрольные упр-я.



# Техническая подготовка.

При обучении всем техническим приемам игры мы придерживались следующей схемы:

- Терминология приемов;
- Демонстрация приемов (плакаты, фото, видео);
- Объяснение техники приема с показом;
- Практическое выполнение приема;
- Использование упражнений (с мячом, партнером);
- Работа на тренажерах, специальном оборудовании;
- Выполнение упражнений с усложнением;
- Выполнение технических приемов в условиях игры.

# Тактическая подготовка.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки аналогичны методам технической подготовки. При показе мы использовали видеоматериалы, схемы, плакаты. Сложные действия делили на блоки из простых упражнений. Использовали метод анализа действий (своих и противников).

# Интегральная подготовка.

## Методы:

Совмещенных воздействий, игровой, соревновательный.

## Средства:

- Чередование упражнений для развития физ. качеств;
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.
- Подготовительные к волейболу игры;
- Учебные игры.

# Психологическая подготовка.

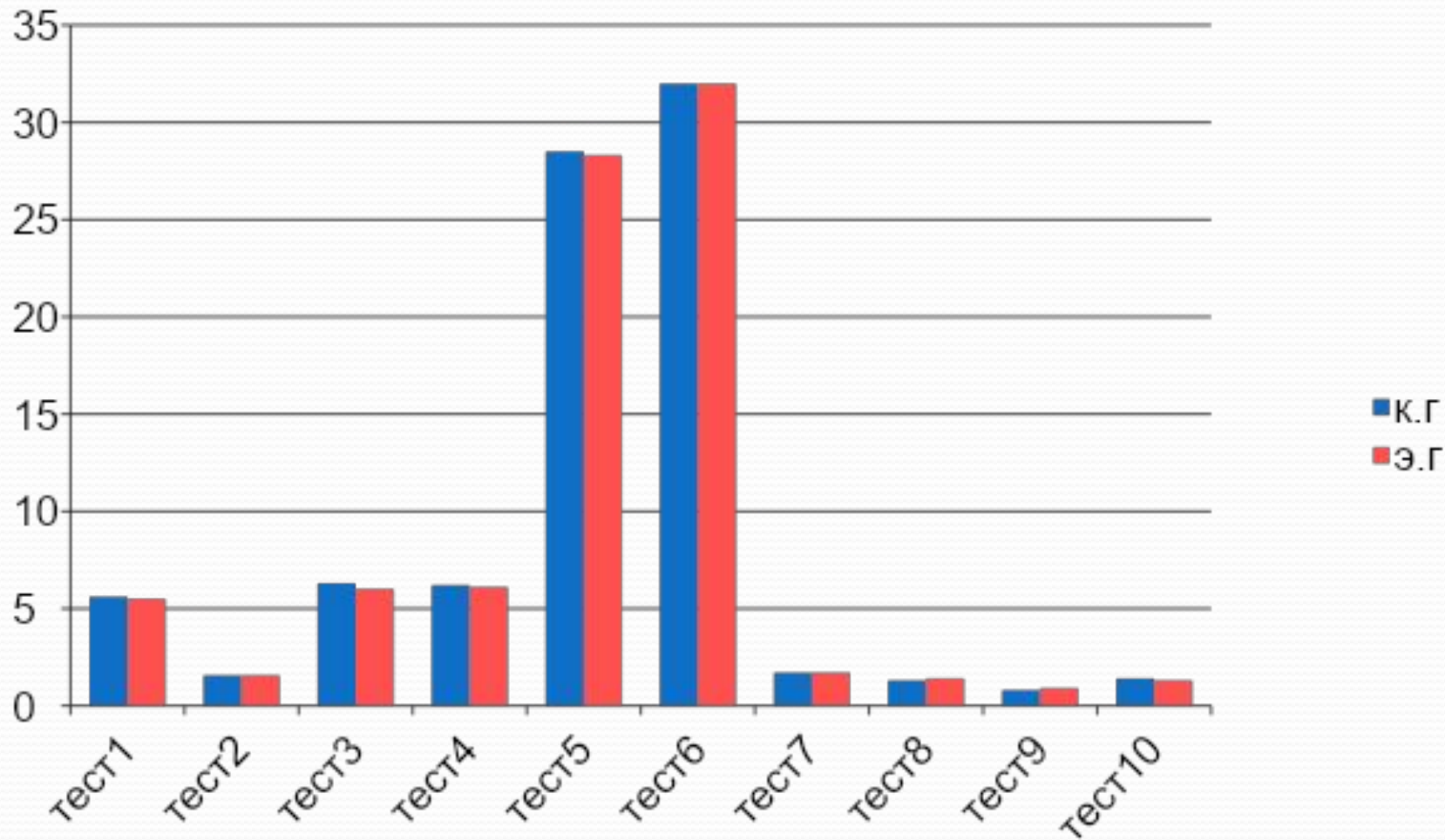
Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой.

- Выдержка, смелость, самообладание, решительность и дисциплинированность - для развития этих качеств, применяются упражнения связанные с риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.
- Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

# эффективности экспериментальной методики.

Для проверки эффективности методики проводились тесты для определения уровня физической и технической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе. Определялось достоверность различий по  $t$ -критерию Стьюдента.

# Результаты тестирования технической и физической подготовленности КГ и ЭГ в начале года.




# В начале эксперимента уровень физической и технической подготовленности почти одинаков

Результаты тестирования рассчитанные по t-критерию Стьюдента показывают, что статистически достоверные различия отсутствуют.

Табличное значение = 2,05

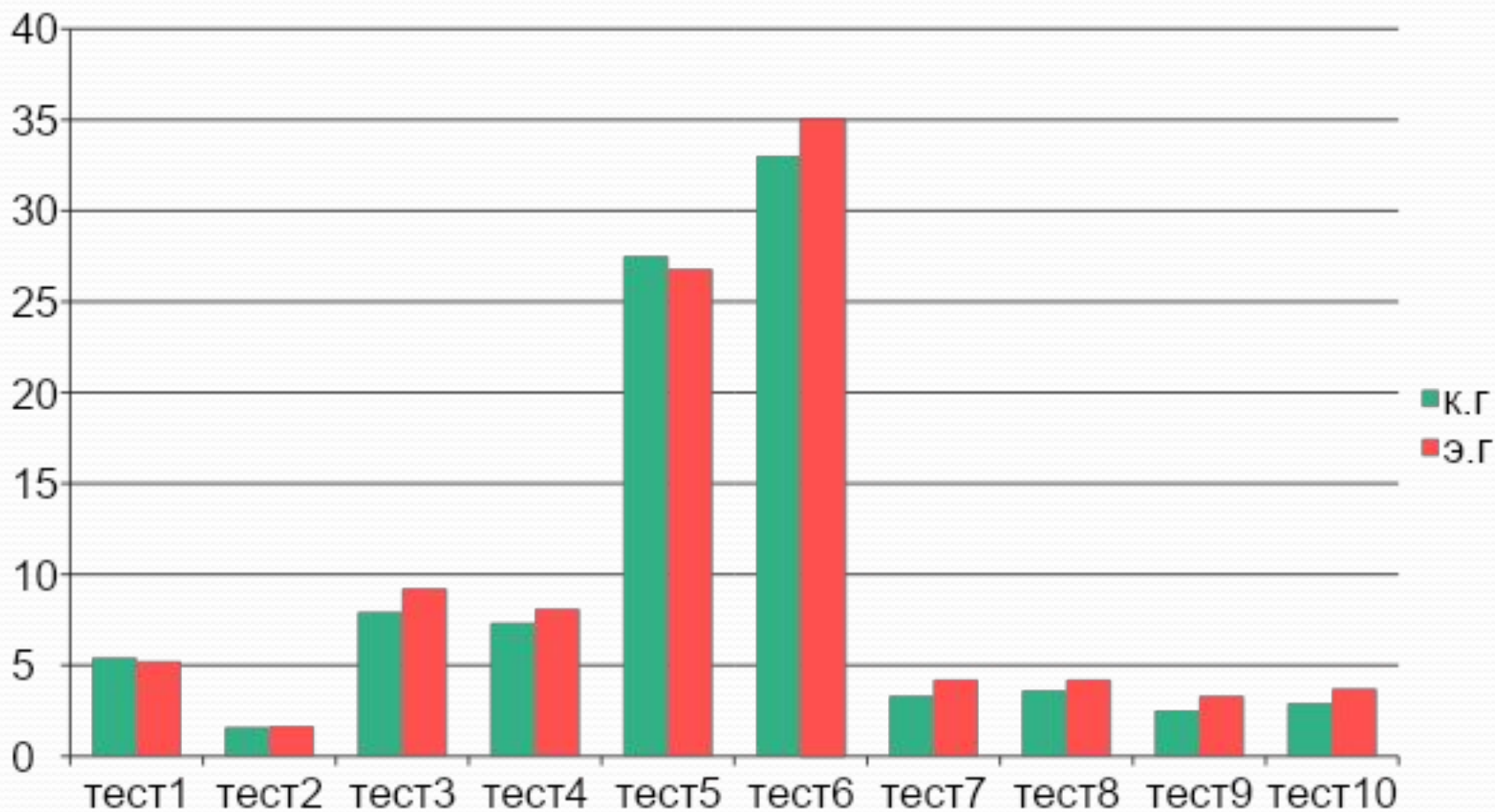
Т. 1	Т. 2	Т. 3	Т. 4	Т. 5	Т. 6	Т. 7	Т. 8	Т. 9	Т. 10
1	0	0,7	0,48	0,53	0	0	0,83	0,43	0,9



Для проверки эффективности  
разработанной и внедренной нами в  
учебно-тренировочный процесс  
экспериментальной методики провели  
повторное тестирование.



# Результаты тестирования технической и физической подготовленности КГ и ЭГ в конце года.



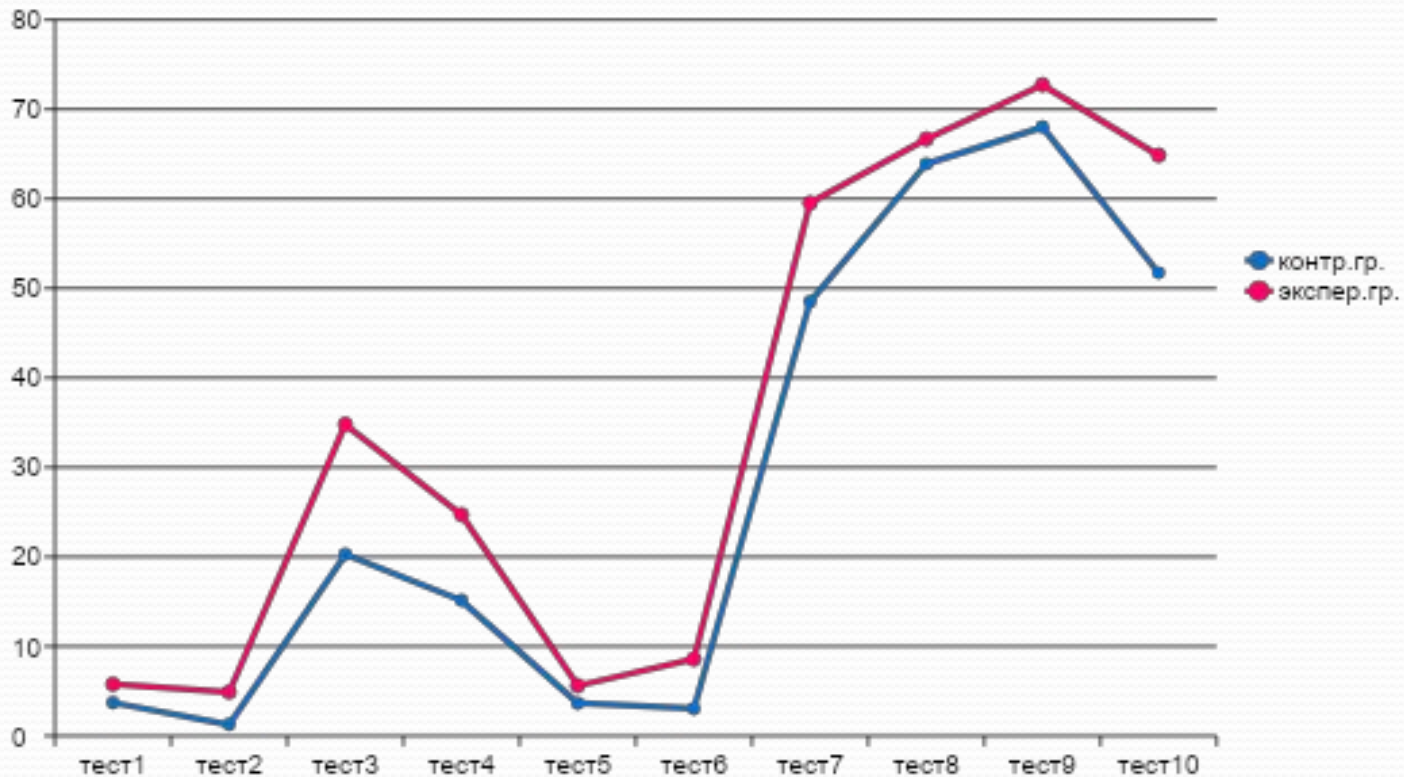
# В конце эксперимента видны различия физической и технической подготовленности;

Сопоставление результатов тестирования показывает, что значение t-критерия Стьюдента выше табличного значения. Это доказывает эффективность предложенных нами методов и средств по овладению техникой волейбольных приемов.

Табличное значение = 2,05

Т. 1	Т. 2	Т. 3	Т. 4	Т. 5	Т. 6	Т. 7	Т. 8	Т. 9	Т. 10
2,5	2,7	3,3	5,7	2,6	2,4	4	5,5	2,7	3,5

По средней арифметической величине мы рассчитали разницу результатов тестирования в %.







# Выводы

# 1. При разработке экспериментальной методики были:

- составлены документы планирования учебно-тренировочного процесса;
- составлено расписание занятий;
- определены виды подготовки юных волейболистов;
- представлено подробное содержание учебного материала;
- подобраны методы и средства для решения задач всех видов подготовки.



**2. В результате тестирования  
был определен уровень  
физической и технической  
подготовленности обеих групп.**



**3. Результаты педагогического  
эксперимента подтверждают  
эффективность разработанной  
нами методики.**