

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Армавирский государственный педагогический университет»

**РЕЦЕНЗИЯ**

на методическое пособие «Основы обучения игры в волейбол»  
учителя физической культуры муниципального автономного общеобразовательного  
учреждения средней общеобразовательной школы № 4 имени М.С. Сахненко г. Курганинск  
*Этлешевой Евгении Александровны*

Методическое пособие, разработанное учителем физической культуры Этлешевой Евгенией Александровной представляет собой теоретические и практические рекомендации для педагогов, обучающихся школьников игре в волейбол. Количество страниц - 28.

Автор аргументирует актуальность данного методического пособия тем, что среди множества средств физического воспитания эта игра очень эффективна для физического совершенствования детей и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания. При правильной организации занятий в волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Формируется высокая координация движений, ловкость, гибкость, физическая сила, выносливость, требует от игроков проявления смелости и сообразительности. Актуальность работы заключается в ее практической направленности, Евгения Александровна дает рекомендации по использованию наиболее рациональных способов и приемов обучения учащихся данной спортивной игре.

Значимо, что рецензируемое пособие содержит теоретическую и практическую части. Е. А. Этлешева сформулировала ряд некоторых особенностей обучения волейболу в общеобразовательной школе по сравнению со спортивной секцией, которые надо обязательно учитывать при выборе методики. В школах обучение проводится в условиях сильно ограниченного времени, отведенного на изучение данного раздела программы, а также обучения всех, независимо от их способностей и их желания. Поэтому автор уделяет внимание приемам формирования устойчивой мотивации обучающихся к занятиям волейболом, а также сохранения на уроках положительного эмоционального настроя.

Практическая значимость пособия обеспечивается тем, что автор приводит основные технические приемы игры, комплексы физических упражнений как основных средств обучения техническим элементам волейбола в средней школе. К примеру, подготовительные упражнения заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. Ценно, что Евгения Александровна приводит логическую последовательность использования различных видов упражнений, тем самым реализован дидактический принцип «от простого к сложному».

Методическое пособие Этлешевой Евгении Александровны интересно по содержанию, актуально и может быть использовано учителями физической культуры для совершенствования занятий по обучению игре в волейбол.

23.01.2020 г.

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры социальной,  
специальной педагогики и психологии

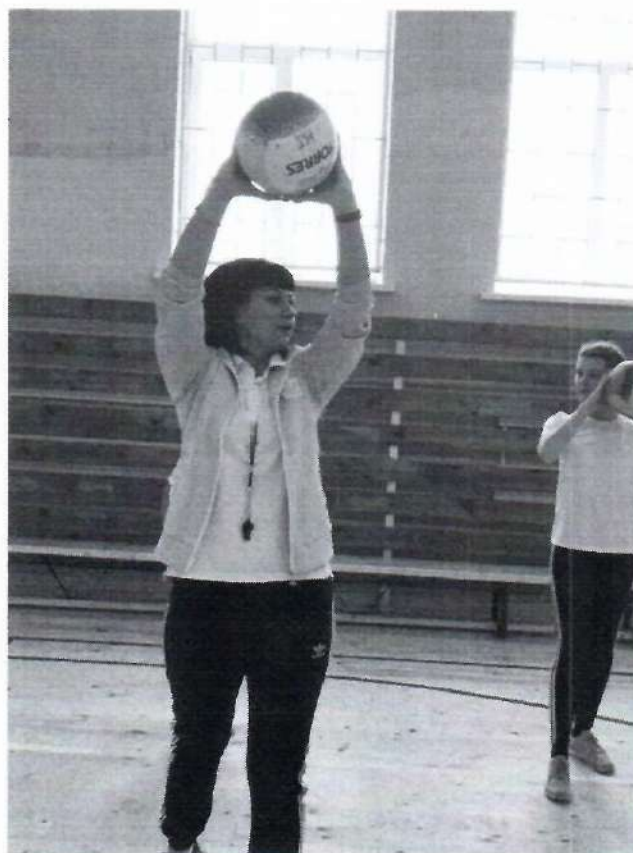


Лебеденко И.Ю.



*Артёмов А.С.*

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



**Е.А.Этлешева**

# **ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ**

**Курганинск - 2020**



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО**  
**ОБРАЗОВАНИЯ КУРГАНИНСКИЙ РАЙОН**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 имени**  
**М.С.Сахненко**  
**Г. КУРГАНИНСКА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Е.А.Этлешева**

# **ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Курганинск - 2020

### Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной, специальной педагогики и психологии Лебеденко И.Ю.

Этлешева Е.А.

Основы Обучения игре в волейбол. Методическое пособие для учителей физической культуры – Курганинск, МАОУ СОШ № 4 имени М.С.Сахненко Краснодарского края, 2020.-с.30.

Среди множества средств физического воспитания эта игра очень эффективна для физического совершенствования детей и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Формируется высокая координация движений, ловкость, гибкость, физическая сила, выносливость, требует от игроков проявления смелости и сообразительности.

Пособие содержит теоретическую и практическую часть. Приводятся основные технические приемы игры, приведены разработанные автором комплексы физических упражнений как основных средств обучения техническим элементам волейбола в средней школе.

Рекомендовано учителям физической культуре.

Печатается по решению

© Е.А.Этлешева  
© МАОУ СОШ № 4  
им.М.С.Сахненко, 2020.



## СОДЕРЖАНИЕ

Основные технические приёмы волейбола.....	5
Упражнения как основные средства обучения техническим элементам волейбола в средней школе.....	9
Физическая подготовка в процессе обучения техническим элементам волейбола в средней школе.....	11
Методика формирования навыков волейбола на уроках физической культуры в 5-7 классах на основе собственного опыта.....	16
Анализ эффективности методики.....	25
Литература.....	28

## Основные технические приемы волейбола

Волейбол является одной из самых популярных спортивных игр в России. Среди множества средств физического воспитания эта игра очень эффективна для физического совершенствования и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.



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

**Техника передвижений.** Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение,



обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого



движения.

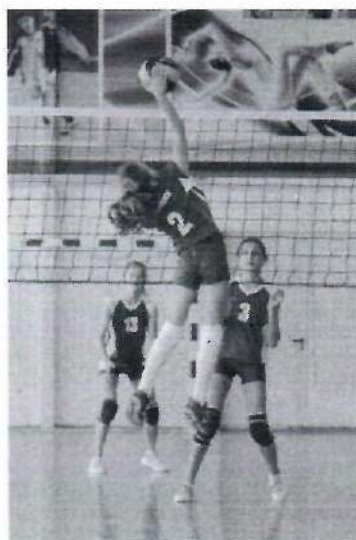
**Подачи.** В волейболе применяются такие подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке. Также разделяются на силовую и планирующую.



**Передачи.** В игре применяются передачи мяча сверху двумя руками, в опорном положении, в прыжке и с падениями.



**Нападающие удары.** В игре в волейбол используются прямой, боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.



**Прием мяча снизу двумя руками.** Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками.





**Прием мяча снизу одной рукой.** Одной рукой принимаются мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного передвижения игрока с перекатом.

**Блокирование.** Блокирование, выполненное одним игроком, называется одиночным; блок, поставленный двумя или тремя игроками, — групповым, или коллективным (соответственно двойным и тройным).



Техническая подготовка направлена на обучение техники движений и ее совершенствование, служащей средством ведения соревновательной борьбы. Для создания наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов игры, обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом игры.
2. Выполнение приема в упрощенных условиях.
3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование приема в игровой ситуации.

#### **Упражнения как основные средства обучения техническим элементам волейбола в средней школе**

Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Основным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.



Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях. Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Специальные делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относят и имитационные упражнения, выполняемые без мяча. Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков. Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения.

Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т. д. В конечном счете, одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

Обучение техническим приемам волейбола на уроках физической культуры следует проводить в следующем порядке:



1. Подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема;

2. Подводящие упражнения, которые служат для владения техникой приема в целом или его отдельных элементов;

3. Упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт;

4. Совершенствование технического приема в учебной игре.

Любая тренировка должна строиться с учетом и в соответствии с дидактическими и биологическими принципами или специфическими принципами, отражающими общие закономерности процесса тренировки. К основным принципам тренировки относятся следующие: принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. К биологическим принципам тренировки относятся принципы: повторности, постепенности, индивидуализации, всесторонности, волнообразности и максимального увеличения тренировочных нагрузок.



### **Физическая подготовка в процессе обучения техническим элементам волейбола в средней школе**

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим школьник должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между которыми существует тесная взаимосвязь.



### **Упражнения на развитие скоростных качеств и быстроты ответных действий**

1. Чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, на согнутых ногах; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед; двойными шагами, скачками. Ускорение на определенных участках. То же, в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.
2. Подбрасывания над головой набивной мяч. Эстафеты с набивным мячом.
3. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
4. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега перемещение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (вес 2–5 кг). Упражнения с сопротивлением.
5. Напрыгивание на сетку и передвижения приставными шагами.

### **Упражнения для развития прыгучести.**

Эффективными средствами для развития прыгучести являются: скоростно-силовые упражнения с отягощениями; прыжки через



препятствия; прыжки в глубину, которые служат сильным раздражителем



нервно-мышечного аппарата.

1. Лежа лицом вниз на полу, ноги удерживает партнер, руки за голову – прогибание и опускание корпуса. То же, с отягощением. То же с набивным мячом. То же, лежа лицом вверх – прогибание назад и сгибание.

2. Упражнения с отягощениями: приседание, выпрыгивания.

3. Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 5-6, высота 30-40 см (в качестве препятствий натягивается резина, скамейка).

4. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты с постепенным увеличением высоты и количества прыжков подряд.

5. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.

6. Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 5-6.

7. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении, лицом вперед, боком и спиной вперед

8. Прыжки со скакалкой, поочередно на одной и двух ногах, сидя.



### **Воспитание ловкости**

Ловкость – способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость в волейболе проявляется при



выполнении всех технико-тактических действий и тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении ловкости дает возможность школьникам ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита у учеников способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

Развитие ловкости у детей – это совершенствование координации движений, а главное – способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом. Для развития ловкости на уроках волейбола использую различные виды подвижных игр и эстафет, так же челночный бег и акробатические упражнения.

### **Воспитание гибкости**

Гибкость – способность ученика выполнять движения в суставах с большой амплитудой.

Возможность выполнять движения с большой амплитудой зависит главным образом от форм суставных поверхностей, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий, мышц, от силы мышц, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц.

Гибкость учащихся проявляется при выполнении всех технических приемов игры. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом и лучевом, плечевом суставах, суставах позвоночного столба, а также в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах будет способствовать качественному выполнению технических приемов.

### **Развитие специальной выносливости**

Учащиеся должны быть готовы к участию в игре на протяжении большого времени. А это предъявляет очень высокие требования к его специальной выносливости. Необходимо развить у игроков способность переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения.

Прыжковая выносливость, скоростная, игровая – вот разновидности проявления специальной выносливости.

Особое внимание следует уделять развитию у занимающихся прыжковой выносливости – способности на протяжении всей игры многократно выполнять прыжки и серии максимально высоких прыжков. Средством повышения прыжковой выносливости служат упражнения с большим количеством прыжков, выполняемых на оптимальную высоту, например,



серия нападающих ударов в сочетании с блокированием, выполняемая без пауз.

Не менее важную роль играет скоростная выносливость волейболиста, заключающаяся в способности на протяжении всей игры выполнять технические приемы и перемещения одинаково быстро. Скоростная выносливость развивается упражнениями повторно-переменного характера, в которых быстрые перемещения и отдельные движения повторяются многократно.

Обучение волейболу в общеобразовательной школе по сравнению со спортивной секцией имеет ряд особенностей, которые надо обязательно учитывать при выборе методики:

- Обучение проводится в условиях сильно ограниченного времени, отведенного на изучение данного раздела программы.
- Надо обучать волейболу частями, в соответствии с программой и возрастом.
- Надо одинаково обучать всех, независимо от их способностей.
- Надо обучать всех, независимо от их желания.

Кроме того, в школе дети разучивают приемы игры медленно, от года к году добавляя новые. Поэтому необходимо играть в волейбол, используя только разученные приемы игры, и приучать к тактическим комбинациям, которые будут использоваться в дальнейшем.

### **Методика формирования навыков волейбола на уроках физической культуры в 5-7 классах на основе собственного опыта.**

Программой по физической культуре рекомендуется изучение основных элементов волейбола с пятого класса. На первом году обучения предполагается усвоить основные технические приемы волейбола: стойки, перемещение; упражнения с мячом: передача мяча снизу, прием и передача сверху (на месте и в движении приставными шагами), верхняя прямая подача.

В шестом классе совершенствуются эти элементы, выполняются в стандартных игровых условиях.

В седьмом классе изучается верхняя прямая подача, закрепляются ранее изученные элементы.

В настоящее время существует большое количество методик по данному вопросу, но возможности учителей различны, поэтому, используя опыт работы, я выбрала приемлемые варианты использования средств и методов в условиях конкретной школы.



**Примерный комплекс упражнений разминки, используемых на уроках волейбола в 5 – 7-ых классах в МАОУ СОШ № 4 имени М.С.Сахненко г. Курганинск:**

1. Легкий бег, правым и левым боком приставными шагами, скрестный бег.
2. Бег захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами.
3. Ходьба на носках руки вверх смотреть на кончики пальцев.
4. Ходьба на пятках, плечи расправлены.
5. Ходьба на внешнем своде стопы, на внутренней.
6. На каждый шаг выполнять рывок руками поочередно.
7. Выполняется сед и на шаг прыжок с хлопком двумя руками вверх.
8. Руки согнуты в локтях на каждый шаг повороты туловища.
9. На каждый шаг наклон вперед двумя руками дотронуться носка.
10. Махи ногами, во время маха выполнять хлопок под ногой

Упражнения, используемые для развития игровых навыков волейбола на уроках. Возможные ошибки и способы их исправления.

**Упражнения для изучения (отработки) верхнего приема и верхней передачи:**

1. Кистями обхватить мяч, лежащий на полу, руки повторяют форму мяча. Поднять мяч над головой в высокой стойке, симитировать верхнюю передачу не выпуская мяча из рук.
2. То же, но сделать без мяча.
3. Подбрасывание – ловля мяча над собой, выполняя верхний прием.
4. То же, но во время ловли мяча выполнить небольшой прыжок вверх.
5. Подбрасывание мяча вверх и прием его над собой после отскока от пола в средней стойке.
6. Сделать 20 передач в пол в средней стойке.
7. Передачи мяча в стену, едва выпуская его из рук.

При изучении верхнего приема и передачи у детей возникают сложности с правильным выполнением некоторых элементов. Например, во время приема мяча над собой после наброса, некоторые ученики ловят его, обхватывая с боков. Чтобы исправить эту ошибку, предлагаю школьникам направить большие пальцы рук себе на нос при приеме мяча. То же предлагаю сделать, если дети разводят локти слишком широко.

У многих учащихся есть трудности с «подседом» под мяч. Здесь очень хорошо работает упражнение – многократные передачи мяча над собой с отскоком от пола.



Во время верхней передачи серьезной ошибкой считаем касание мяча ладонями. Чтобы избежать этого, просим учеников постоянно проверять правильность расположения кистей рук (при помощи мяча эту ошибку исправить сложно, т.к. дети могут накладывать на мяч всю ладонь). Для этого используем упражнение «шлем» - приставить большие пальцы рук к вискам, а остальными пальцами обхватить голову сзади, после этого «шлем» нужно «снять», сохраняя его форму. При этом руки занимают необходимое для передачи положение.

При выполнении передачи предплечьями и нижнем приеме также встречается большое количество ошибок, которые нужно своевременно отслеживать и исправлять. Так, например, дети часто принимают мяч на кисти рук. Происходит это от того, что волейбол – единственная игра, в которой так активно используются предплечья. Дети же привыкли при игре с мячом ловить его именно кистями. Для устранения этой привычки предлагаем школьникам выполнить «выбивание неподвижного мяча». Ученики в парах, лицом друг к другу. Один держит мяч на вытянутых руках на уровне пояса. Второй – в низкой стойке, старается выбить мяч у партнера. При этом мяч должен пролететь над партнером. После нескольких повторений ученики меняются ролями.

Следующая ошибка – прием мяча, согнутыми в локтевом суставе руками – является следствием недостаточного сгибания ног в коленях, или, как и в предыдущем случае, попытки отбить мяч кистями рук. Упражнение «кран» помогает нам исправить ситуацию: сцепленные руки вытянуты вперед, ученик выполняет низкую стойку и, втягивая голову, пытается достать плечами мочек ушей. Кроме того, при начальном обучении нижнему приему целесообразно использовать мячи более мягкие или полуспушенные.

Часто при начальном обучении нижнему приему дети не сгибают ноги в коленях, что приводит к искажению техники этого важного элемента. Поэтому очень важно с первых уроков использовать ряд упражнений, направленных на развитие этого навыка. Это:

1. Броски и ловля мяча от стены, при этом мяч должен удариться в стену ниже головы ученика.
2. Подбрасывать мяч над собой и пока он в воздухе дотронуться двумя руками пола.
3. Так же, но в парах бросать друг другу набивной мяч и дотрагиваться пола.

Когда это упражнение будет освоено, можно попробовать и с волейбольным мячом передача.

Это упражнение в дальнейшем можно выполнять, используя нижнюю передачу.

4. Выполнение нижней передачи над собой после отскока мяча от пола.



**Одним из самых сложных элементов волейбола является подача. Для более успешного и быстрого освоения этого технического приема**



**используем следующие упражнения:**

1. Имитация подачи. Правильно выполнять два шага.
2. Набрасывание и ловля мяча.
3. Ударное движение по неподвижному мячу.
4. Подачи партнеру.
5. Подачи партнеру через сетку с небольшого расстояния.
6. Подачи в стену в определенную зону.
7. Имитация подачи со жгутом у гимнастической стенки.
8. Выполнение подачи кулаком .
9. Имитация подачи, выполняя удар по подвешенному к баскетбольному щиту гимнастическому мату (для прямой верхней подачи).
10. То же, выполняя в прыжке (для подачи в прыжке).

При обучении технике стоек и перемещений эффективны игровые упражнения и подвижные игры, развивающие специальные качества, которые облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом.

#### **Для развития прыгучести:**

1. Прыжки боком через скамейку.
2. Перепрыгивание через скамейку из и.п. стоя боком левая нога на скамейке, правая на полу, 1-2 –поменять ноги, 3-4 – и.п.
3. Для более подготовленных: из и.п. скамейка между ног, 1 – выполнить прыжок и сделать касание или хлопок стопами над скамейкой, 2 – и.п.
4. Скамейка вдоль сетки в 50 см от нее, с небольшого разбега перепрыгнуть ее на двух ногах и вторым прыжком постараться рукой достать до верхнего края сетки.  
Это упражнение используется в дальнейшем для обучения разбегу и прыжку при нападающем ударе.
5. прыжки к баскетбольному щиту и пытаться допрыгнуть до края.



Это упражнение в дальнейшем можно использовать для обучения нападающему удару и подаче в прыжке.

6. Прохождение прыжковой полосы препятствий (количество препятствий 5-7. Полоса состоит из выше описанных упражнений).

#### **Для развития гибкости рук и плечевого пояса:**

1. Из и.п. - правая рука вверх, левой захватить за пальцы кисть правой и сделать пружинистые движения вниз - назад, то же сделать другой рукой.
2. И.п. - левая рука за головой, правой взять ее за локоть и потянуть пружинистыми движениями дальше за голову, то же другой рукой.
3. И.п. - левая рука за головой, предплечье опущено вдоль позвоночника. Правой рукой надавить на локоть и постараться опустить кисть левой руки как можно ниже. То же сделать другой рукой.
4. Локтевым сгибом правой руки захватить левую и пружинистыми движениями постараться максимально близко прижать левую руку к груди. То же сделать другой рукой.
5. Сцепить кисти рук за спиной (сначала правая рука сверху, левая снизу, потом наоборот).
6. Захватить левой рукой на уровне плеча рейку гимнастической стенки и пружинистыми движениями выполнять повороты вправо, то же другой рукой.

Ловкость развивается при использовании разнообразных упражнений или подвижных играх.

Общая и специальная выносливость развивается тем лучше, чем выше моторная плотность урока или чем больше затрачено времени на отработку специализированных упражнений, упражнений на развитие основных физических качеств или упражнений соревновательной направленности.

На начальном этапе обучения, наряду с изучением основных элементов волейбола, учитель должен прививать детям любовь к этому виду спорта, постараться «зацепить» учеников. Поэтому выбор методов и средств развития игровых навыков должен быть тщательно продуман.

По моему мнению, большинство упражнений в данном периоде обучения должны иметь игровую направленность. Именно поэтому стараюсь каждому упражнению дать понятное для детей название. Необходимо также максимально использовать спортивный инвентарь – мячи, скамейки, маты, волейбольную сетку и т.п.

Подготовительную часть урока целесообразно проводить используя упражнения с мячом, т.к. на тему «Волейбол» программой выделено недостаточное количество часов. Упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах или тройках.





В основной части урока необходимо решить основные задачи, поставленные перед нами в программе, а именно – научить принимать нужные стойки и правильно перемещаться, основным техническим приемам – верхний и нижний прием, верхней передачи. Здесь, наряду с объяснением и показом правильного выполнения приема, предлагаем детям интересные имитационные и подготовительные упражнения, которые помогут ученикам при самостоятельном их выполнении и самоконтроле.

На данном этапе важным является своевременное выявление и исправление ошибок, чтобы не дать учащимся укорениться и войти в привычку. Например, некоторые учащиеся допускают сгибание рук в локтевом суставе во время нижнего приема, что приводит к неправильному отскоку мяча – назад или в лицо. Таких ошибок в начале обучения встречается очень много.

Обязательным элементом основной части урока является игра. Это могут быть как игры для общей физической подготовки, так и для отработки технических и тактических действий.

В заключительной части отмечается положительные и отрицательные моменты выполнения упражнений или игры индивидуально каждого ученика. На примере одного - двух учащихся акцентирую внимание на точности выполнения технического или тактического действия. Итоги подводят сами дети, что получается, что нет, почему.

Если техника – это выполнение того или иного приема игры, то тактика – какой из приемов выполнять (выбрать), куда направить мяч и по какой траектории, где располагаться на площадке (в тот или иной момент игры).

Техника и тактика должны разучиваться параллельно.

На начальном этапе обучения тактика является одним из критериев правильности техники. Если игрок не может выполнить тактическую задачу, значит, его техника неверна.

Если игрок, принимая мяч с подачи, не может послать его связующему игроку, он выполняет прием неправильно.

Обучение тактике в школе надо проводить параллельно с обучением технике. Как только учащиеся освоили начальные упражнения, которые выполняли индивидуально, и переходят к работе в парах, значит, пришло время для обучения тактике.



Такой подход гораздо эффективнее и требует меньше времени для обучения, причем как технике, так и тактике, потому что одно помогает другому.

Дети не всегда понимают, почему надо так, а не иначе выполнять технические приемы, и выполняют их так, как считают нужным в данных условиях, а условия сильно отличаются от игровых. Во-первых, стоят на любом свободном месте, независимо от разметки площадки. Во-вторых, обучение проводится без сетки, а в игре она есть и будет сильно мешать начинающим. В-третьих, в игре гораздо чаще надо точно делать передачи своим игрокам, чем просто посылать мяч на сторону соперника.

В то же время, разметку площадки и сетку можно и нужно использовать для обучения приемам игры.

Например, чтобы было понятно, почему не надо посылать мяч за голову партнеру, он должен располагаться спиной около сетки. В этом случае мяч надо будет направлять по более высокой и крутой траектории, чтобы он падал у сетки, если его никто не сыграет. Следовательно, при передаче надо активнее работать ногами и не допускать лишних движений кистями.

Кроме того, игрок, стоящий у сетки, учится играть так, чтобы не касаться ее, и следовательно, уже привыкает к игровым условиям. В этом случае при переходе к игре сетка не будет для него лишним раздражителем, а будет лишь обычным местом игры на площадке.

Второй пример. Дети часто при выполнении передач расходятся далеко друг от друга. В связи с этим нарушается техника выполнения передач, так как не хватает сил для того, чтобы «докинуть» мяч до партнера. В этом случае расположение одного игрока у сетки, а другого у трехметровой линии фиксирует расстояние между игроками. С другой стороны, они будут выполнять передачи в условиях, максимально приближенных к игровым (как при первой и второй передачах).

Дети с трудом переключаются с одних условий на другие. Привыкнув играть в одних условиях, они не знают, что делать в других, хотя эти условия аналогичны. Как правило, для привыкания к новому месту требуется время. Именно поэтому тренировочное место на площадке должно быть таким же, как и в игре.

Учитывая то, что в игре в волейбол разрешено лишь 3 касания мяча на одной стороне площадки, а 2 раза подряд касаться мяча одному игроку запрещено, то на начальном этапе, вся игра сводится к взаимодействию двух-трех игроков. Остальные 3-4 игрока лишь должны быть готовы к этому взаимодействию. Однако они должны уметь то же, что и игроки, которым удалось потренироваться с мячом.

Поэтому основной упор при обучении тактике игры на начальном этапе должен быть сделан на взаимодействии двух игроков. Именно двух, так как двое могут выполнить практически все, что иногда делится на троих.



Только после усвоения парных тактических упражнений можно переходить к упражнениям в тройках и всей командой.

Кроме того, упражнения в парах позволяют игрокам постоянно работать с мячом, а не ожидать его прилета. Данное состояние несвойственно начинающим, поэтому в командной игре они быстро «отключаются» и расслабляются, а следовательно, не способны продолжать игру, когда мяч вдруг попадает к ним. А попадает он к ним именно вдруг, потому что большинство школьников его не может предвидеть.

Упражнения же в парах позволяют учащимся наработать тактический опыт, который потом помогает легче войти в командную игру. Во всяком случае, каждый ученик уже знает, что нужно делать с мячом, находясь в том или ином месте площадки.

Одной из тактических ошибок, совершаемых школьниками, является касание мяча два раза подряд, причем независимо от того, выполняет ученик при втором касании игровой прием или просто ловит мяч. Эта ошибка крайне отрицательно влияет на обучение игре всего класса в целом.

Такая привычка не дает возможности другим игрокам двигаться на мяч и выручать партнера, который ошибся. Она приучает учащихся прекращать игру при первой же ошибке. И если учесть, что ошибок в начале обучения бывает много, то основную часть игрового времени игроки будут стоять. Кроме того, иногда партнеры, разбивая коленки, бросаются под мяч и могут запросто его поднять, а игрок одним махом руки все портит.

Причина двух касаний всегда одна – плохое выполнение игрового приема (над собой). Но формы касаний и оправдания их «целесообразности» бывают различны. Например:

- Выполнение двух игровых приемов подряд, для «продолжения игры» (при обучении, в разминке и т.п.).
- Ловля мяча после неудачного выполнения приема с целью прекращения упражнения и более быстрого начала новой попытки.
- То же из-за лени наклоняться за мячом.
- Ловля или касание, утверждая: «Все равно никто не сыграет».
- Непроизвольное касание мяча по привычке.
- Выполнение упражнений, даваемых учителем, с двумя касаниями подряд, вырабатывающими такую привычку.
- Неумение увернуться от мяча, падающего на игрока после его же передачи, и т.п.

Учащимся надо запомнить, что нельзя касаться мяча два раза подряд ни при каких условиях. Если упражнение не получилось, то пусть выручает партнер или мяч падает на пол. Только после падения мяча на



пол (касания пола) его можно брать в руки. Это правило касается как игры, так и абсолютно всех упражнений.

Учителю необходимо разъяснять учащимся это правило и требовать его соблюдения при выполнении любых упражнений. Иногда вплоть до наказания отдельных учащихся или команды. Например, проигрыш 2-х очков, а не одного.

Не следует давать учащимся упражнений, в которых они выполняют два игровых приема подряд: например, нижнюю передачу – над собой, а верхнюю – партнеру. Здесь следует еще раз напомнить, что в школе не всегда годится то, что хорошо проходит в спортивной секции.

Большинство игр и игровых упражнений проводится с тремя касаниями мяча на каждой стороне площадки. Это обязательное условие заставляет школьников учиться управлять мячом, что является необходимой подготовкой к игре с нападающими ударами. В этом случае дети вынуждены осуществлять групповые взаимодействия (тактические), из которых и складывается игра в волейбол.

Обязательная игра в 3 касания на каждой стороне вовлекает в игру большее число учащихся. При этом отсутствует бессмысленная «перестрелка» 2–3 игроков с разных сторон сетки.

Занятия всегда должны организовываться так, чтобы в них принимали участие все учащиеся класса. Даже в том случае, когда это бывает невозможно из-за специфики упражнения, игроки должны меняться так, чтобы на площадке обязательно побывали все.

Если при выполнении упражнения в учебной игре или в школьных соревнованиях учащихся больше 6, то смена производится круговым способом. При переходе игрок из зоны второго номера садится на скамейку, а очередной игрок со скамейки встает в зону первого номера. Аналогичным образом проводится замена и при любом другом количестве игроков на площадке.

На начальном этапе обучения тактике обращаю внимание учащихся на следующее:

- Расположение игроков на площадке в тот или иной момент игры.
- Кому или куда (в какое место площадки) посылать мяч.
- Какой игровой прием применить.
- По какой траектории посылать мяч

Сколько времени выполнять то или иное упражнение и в течение скольких уроков, учитель также решает сам.

Все выше перечисленные методические рекомендации способствуют более быстрому обучению игре в целом. А это, в свою очередь, приводит к тому, что дети начинают проявлять больший интерес к игре и с удовольствием играют в нее.

Однако учителю не стоит огорчаться, если дети слабо усвоят тактику игры на первом году обучения. Систематическая работа из года в год



обязательно даст свои плоды и приведет к хорошим результатам по окончании обучения детей в школе.

Проверка знаний по тактике и их оценка проводятся во время учебных игр. Здесь следует отметить, что знать и уметь – это одно и то же. Во время учебных игр, направленных на совершенствование конкретных тактических действий, учитель наблюдает за учащимися и оценивает их. В данном случае основной упор делается именно на тактику, а не на техническое исполнение приемов игры.

Может оцениваться как тактика игры в целом, так и отдельное тактическое действие. Например:

- Выбор правильного места на площадке при переходе в другую зону.
- Выбор правильного места на площадке в зависимости от ситуации.
- Умение правильно выбрать технический прием.
- Полет мяча по определенной траектории.
- Направление мяча в определенную часть своей площадки.

Направление мяча в определенную часть площадки соперника.

Оценка ставится каждому конкретному игроку именно за его тактические действия, а не команде в целом.

#### **Анализ эффективности собственной методики**

Экспериментальное исследование по использованию данной методики на уроках физической культуры было организовано на базе МАОУ СОШ № 4г.Курганинск в 2017–2018 уч. г. и 2018 – 2019 уч. г.

В исследовании участвовало два класса - в 2017-2018 уч. году – 6-ой (второй год обучающийся по данной методике, далее экспериментальный) - и 7-ой класс (обучающийся без использования этой методики, далее контрольный), в 2018-2019 уч. году – 7-ой и 8-ой класс соответственно.

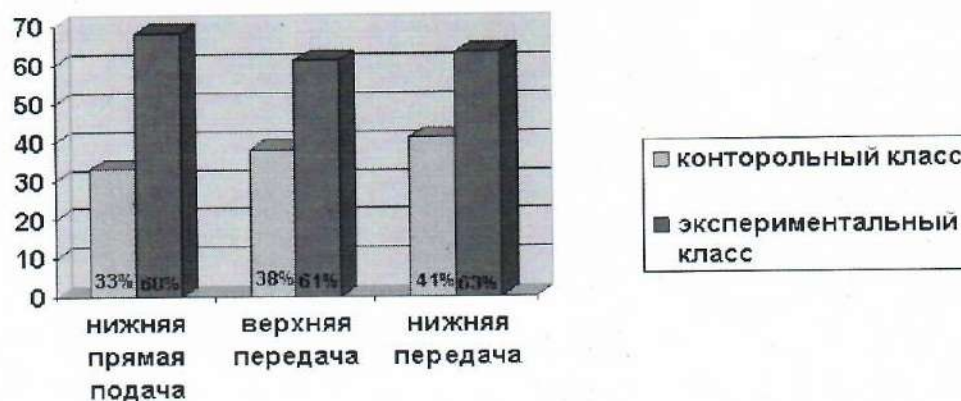
В ходе эксперимента были получены следующие результаты:

При контроле обученности основным техническим элементам (2017-2018уч.год), проводимых на уроках детьми были получены следующие оценки:

Класс	Нижняя передача			Верхняя передача			Верхняя подача		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Контрольный	13	20	7	15	10	5	9	6	15
Экспериментальный	18	10	2	20	7	3	12	8	10

Данные контроля представлены в виде диаграммы.

#### **Результаты оценки (процент «5» и «4») технических элементов в 2017-2018 учебном году**



При обработке результатов контроля явно прослеживается более высокий уровень освоения технических элементов в экспериментальном классе.

Нами была исследована соревновательная активность учащихся данных классов. Соревнования по волейболу и пионерболу, как школьные, так и межшкольные проводились неоднократно. Решено было проанализировать количество учащихся каждого класса, принимавших участие в соревнованиях в течение двух последних учебных лет. Необходимо отметить, что экспериментальный класс выставлял на некоторые соревнования по две команды, отдельно мальчики и девочки.

#### Участие учащихся в школьных и межшкольных соревнованиях по пионерболу и волейболу

Наблюдается явная положительная динамика количества участников соревнований в экспериментальном классе не только по сравнению с контрольным, но и относительно своего класса по годам обучения.

Кроме того, количество призовых мест в экспериментальном классе



выше.

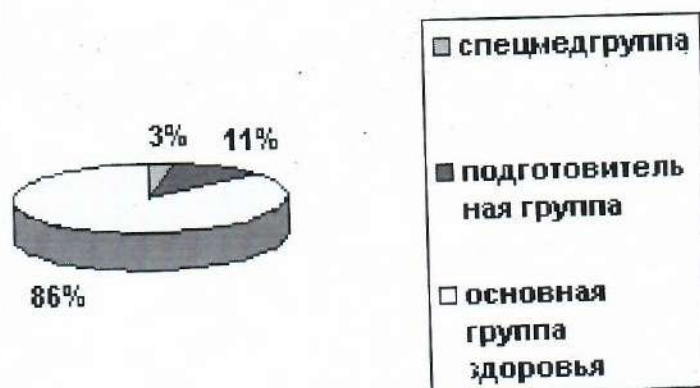
Добиться такой динамики только благодаря урокам физической культуры в школе достаточно трудно, поэтому возникла необходимость отследить внеклассную активность детей. На базе школы работают секции различной спортивной направленности. При анализе количества детей посещающих



данные секции выяснилось, что в 2017-2018 учебном году почти половина детей (46%) экспериментального класса посещают различные секции.

Большую тревогу в настоящее время вызывает состояние здоровья детей. Общеизвестно, что количество учащихся имеющих подготовительную и спецмедгруппу по физической культуре постоянно растет. Медицинский осмотр детей в школе был проведен осенью 2018 года. Его результаты показали, что в экспериментальном классе основную группу здоровья имеет 86% детей, подготовительную – 11% и спецмедгруппу -3%. В это же время в контрольном классе – 70%, 25% и 5% соответственно.

### Группы здоровья обучающихся в контрольном и экспериментальном классах



Контрольный класс

Экспериментальный класс

На данном этапе я не могу утверждать, что полученные результаты связаны только с применением данной методики на уроках, но отмечаем их положительное влияние на процесс обучения.

Совместно с психологом школы была проведена диагностика заинтересованности учащихся уроками волейбола, которая показала, что в экспериментальном классе интерес детей к игре значительно выше, чем в контрольном, дети чувствуют себя на занятиях увереннее, многие стремятся тренироваться во внеурочное время.

### Литература:

1. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-11 классы. Автор-составитель – А.П.Матвеев. Москва. «Просвещение» 2007г.
2. Андреева Л.М. Уроки волейбола. Физкультура и спорт. №11-12, 1999 г.
3. Дихтярёв В.Я. Обучение волейболу. Физкультура и спорт, №2 1999 г.
4. Железняк Ю.Д., Ивайлов А.В. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. М: Физкультура и спорт, 1991 г.
5. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, -М; Академия. 2002г.
6. Кирилова О.В. Обучение технике передачи мяча. Спорт в школе. 2001 №8.
7. Кобцов С.Н. О технологии обучения волейболу. Физическая культура в школе №3, 2001 г.
8. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. М; Просвещение, 1991 г.
9. Матвеев Е. М. Волейбол. Школа движений. Физическая культура в школе. №4, 2001 г.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
11. С.К.КИРИЛЛОВ, М.И.ЛИС статья «Применение игр и игровых упражнений для овладения техникой игры в волейбол»
12. И.А. Гуревич. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие. Минск. «Высшая школа» 1994г.



**Этлешева Евгения Александровна**

Учитель физической культуры  
Высшей категории  
МАОУ СОШ № 4 имени М.С.Сахненко  
г. Курганинска

## **ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ**

Методическое пособие  
для учителей физической культуры

Редактор

Корректор

Компьютерная верстка

Подписано в печать      Формат  
Гарнитура «Графика». Бумага офсетная.

Управление образования администрации  
муниципального образования Курганинский район

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский государственный педагогический университет»

**РЕЦЕНЗИЯ**

на методическое пособие «Мониторинг уровня физического развития как одна из форм систем оценки и прогнозирования физической подготовленности обучающихся с учетом их индивидуальных возможностей» учителя физической культуры муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 4 имени М.С. Сахненко г. Курганинск  
*Этлешевой Евгении Александровны*

Методическое пособие, разработанное учителем физической культуры Этлешевой Евгенией Александровной представляет собой разработку системы мониторинга уровня физического развития обучающихся с учетом их индивидуальных возможностей и предназначена для использования учителями физической культуры и тренерами спортивных школ. Количество страниц - 18.

Отмечая актуальность данного методического пособия Этлешева Е. А. указывает, что наиболее перспективной представляется система повышения уровня физической подготовленности обучающихся, предусматривающая периодическое тестовое, обследование и последующее (с учетом выявленных данных) корректирование работы с обучающимися по развитию двигательных качеств. Данная авторская разработка позволяет учитывать как индивидуальные особенности физического развития детей, так и их возрастные особенности, таким образом, в пособии нашли отражение требования новых федеральных стандартов обучения и профессионального стандарта педагога. Предлагаемая Евгенией Александровной тест-программа мониторинга уровня физического развития, базируется на стандартных тестах, с помощью которых определяется шестиуровневая градация физической подготовленности обучающихся: опасная зона, неудовлетворительно, удовлетворительно, хорошо, отлично, супер. Что бесспорно точнее и интереснее, чем тесты с трехуровневой градацией (высокий, средний, низкий), где у испытуемых отсутствует стимул к дальнейшему физическому самосовершенствованию.

Практическая значимость рецензируемого методического пособия заключается в простоте и доступности методики определения уровня физической подготовленности обучающихся, возможности использования новых методик организации тренировочного процесса, как в общеобразовательных, так и в спортивных школах. Большое внимание автором уделяется учёту индивидуальных возможностей обучающихся. Методика имеет достаточно серьезное научное обоснование, она апробирована в течение ряда лет в одной из школ, автором обработаны обширные статистические наблюдения за физическим развитием детей. Методика позволяет на основании итоговых данных тестирования детей оценить их физическую подготовленность, разработать для них рекомендации по разработке индивидуального физкультурно – оздоровительного плана на новый учебный год.

Ценно, что методическое пособие имеет четкую структуру, введение, основную часть, заключение. Имеется список использованной литературы, а также приложения.

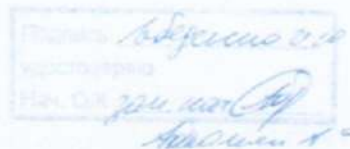
Методическое пособие Е. А. Этлешевой представляет интерес для учителей физической культуры и для тренеров спортивных школ, имеет ярко выраженную практическую направленность и может быть рекомендовано к использованию в процессе мониторинга уровня физического развития обучающихся.

13. 10. 2019 г.

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры социальной,  
специальной педагогики и психологии



Лебеденко И.Ю.





# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА



Мониторинг уровня физического развития как  
одна из форм систем оценки  
и прогнозирования  
физической подготовленности обучающихся с  
учетом их индивидуальных возможностей

Е.А.Этлешева

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

г. Курганинск  
2020г

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**КУРГАНИНСКИЙ РАЙОН**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4**  
**имени М.С.Сахненко**  
**Г. КУРГАНИНСКА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Е.А.Этлешева**

**Мониторинг уровня физического  
развития как  
одна из форм систем оценки  
и прогнозирования  
физической подготовленности  
обучающихся с  
учетом их индивидуальных возможностей**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Е.А.Этлешева**

**ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**г. Курганинск  
2020 г.**



**Рецензенты:**

**Кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной, специальной педагогики и психологии Лебеденко И.Ю.**

**Этлешева Е.А**

Мониторинг уровня физического развития как одна из форм систем оценки и прогнозирования физической подготовленности обучающихся с учетом их индивидуальных возможностей. Методическое пособие для учителей физической культуры – Курганинск, МАОУ СОШ № 4 имени М.С.Сахненко Краснодарского края, 2020.-с.16.

Преимущество методики определения уровня физической подготовленности учащегося заключается в ее простоте и доступности. Методика имеет достаточно серьезное научное обоснование, т.к. апробирована в течение ряда лет в одной из школ, обработаны обширные статистические наблюдения за физическим развитием детей. Методика позволяет на основании итоговых данных тестирования детей оценить их физическую подготовленность, разработать для них рекомендации по разработке индивидуального физкультурно-оздоровительного плана на новый учебный год.

Печатается по решению

© Е.А.Этлешева  
© МАОУ СОШ № 4

**I. Оглавление:**

1. Мониторинг уровня физического развития как одна из форм систем оценки и прогнозирования физической подготовленности обучающихся с учетом их индивидуальных возможностей.....	5
2. Физическое развитие детей и подростков.....	6
3. Требования к тестированию.....	8
4. Мониторинг.....	9

**II. Заключение**

Статистическая система оформления результатов тестирования.....	14
<b>Литература.....</b>	<b>15</b>



**Мониторинг уровня физического развития как одна из форм систем оценки и прогнозирования физической подготовленности обучающихся с учетом их индивидуальных возможностей.**

Перспективной представляется система повышения уровня физической подготовленности обучающихся, предусматривающая периодическое тестовое, обследование и последующее (с учетом выявленных данных) корректирование работы с обучающимися по развитию двигательных качеств.

Предлагаемая тест-программа, мониторинга уровня физического развития, базируется на стандартных тестах, с помощью которых определяется шестиуровневая градация физической подготовленности обучающихся: опасная зона, неудовлетворительно, удовлетворительно, хорошо, отлично, супер. Что бесспорно точнее и интереснее, чем тесты с трехуровневой градацией (высокий, средний, низкий), где у испытуемых отсутствует стимул к дальнейшему физическому самосовершенствованию. Уровни физической кондиции вычисляются самими детьми с помощью несложных математических формул, что способствует развитию неподдельного интереса не только к предмету физической культуры, но и к самому себе, как к личности. С помощью этого мониторинга можно не только оценить уровень физической кондиции, но и вычислить свой двигательный возраст.

Тест-программа позволяет получать точную и срочную (сентябрь, май каждого года) информацию об уровне физической подготовленности школьников и принимать соответствующие меры для ее повышения. Тест-программа предусматривает обработку данных, полученных в результате тестирования, как вручную, так и с помощью компьютера.

При компьютерной обработке, в частности, можно получить экспресс-заключение по результатам тестирования и рекомендации по содержанию специального двигательного режима для коррекции развития двигательных качеств.

Данный мониторинг уровня физического развития обучающихся, заслуживает особого внимания. Сводная таблица нормативных оценок



уровня физической подготовленности учащихся I-XI классов разработана группой специалистов в области физической культуры (1994, 1996 гг.) на материале обследования школьников московского региона. Однако подкорректированная и дополненная с учетом местных условий, она может быть использована и в других регионах.

### **Физическое развитие детей и подростков**

Этапы физического развития школьника. Младший школьный возраст – 6-11 лет. Средний возраст – 12-15 лет. Старший школьный возраст – 16-18 лет.

Необходимость контроля за развитием физических качеств обусловлена неравномерностью их развития в различные периоды жизни ребенка, анатомо-физиологическими особенностями детей школьного возраста и некоторыми особенностями их психики. В школьном возрасте происходит довольно бурный рост тела, увеличивается его масса, изменяются пропорции. Интенсивное развитие скелета, формирование мышц, сухожилий и суставного аппарата требуют направленного физического воздействия. В школьном возрасте относительная масса мышц увеличивается, совершенствуются их функциональные свойства, возрастает сила. Особое значение имеет ускоренное формирование мышц туловища, так как их несимметричное развитие приводит сначала к функциональным нарушениям осанки, а впоследствии способствует деформации скелета.

Отсутствие в этот период регулярных целенаправленных физических тренировок тормозит правильное развитие опорно-двигательного и мышечного аппарата ребенка. Формируются дефекты осанки: сутулость, круглая спина, сколиоз. Снижение нагрузок на стопу не позволяет укрепить мышцы ее свода, что ведет к развитию плоскостопия.

Все это снижает рессорные функции позвоночника, приводит к микротравмам даже при незначительных бытовых движениях, что отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности (быстрая утомляемость, головные боли).

Нарушение осанки, помимо значительного косметического дефекта, сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов (сердца, легких, пищеварительной системы).

Морфологического совершенства и функциональной зрелости достигают у детей школьного возраста большинство внутренних органов и систем. Особенно интенсивно развивается нервная система. К 7 годам высшая нервная деятельность ребенка достигает известного совершенства, но уровень возбудимости и тормозных процессов еще не уравновешен.

Сложным периодом в развитии школьников является возраст 10-15 лет у мальчиков и 10-13 лет у девочек. Это так называемый препубертатный период (начало полового созревания). В поведении подростков возбуждение преобладает над торможением, четкость двигательных реакций ухудшается.

Еще более сложные изменения психики происходят в пубертатный период: у мальчиков – в 15-17 лет, у девочек – в 13-15 лет. Они становятся



психически неуравновешенными, проявляют негативизм, критическое отношение к действиям взрослых.

В эти периоды школьникам особенно необходима регулярная направленная и дозированная двигательная активность, которая способствует не только более мягкому протеканию переходных процессов, но и правильному формированию двигательных качеств. Именно в эти периоды жизни ребенка закладывается база здоровья организма в целом.

**Характеристика основных физических качеств.** В основе физического здоровья лежат здоровый образ жизни и развитие двигательных качеств. Таких качеств, определяющих физическое развитие ребенка или подростка, восемь: 1) общая выносливость; 2) скоростная выносливость; 3) силовая выносливость; 4) скоростно-силовая выносливость; 5) гибкость; 6) быстрота; 7) динамическая сила; 8) ловкость (координационные способности).

**Общая выносливость** – способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Развитие этого качества дает гарантию, что движение может выполняться длительное время с одновременным быстрым восстановлением после нагрузки (бег на средние и длинные дистанции, плавание, велоспорт, баскетбол).

**Скоростная выносливость** – способность противостоять утомлению при субмаксимальных по скорости нагрузках (бокс, борьба, спортивные игры).

**Силовая выносливость** – способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера (борьба классическая, гимнастика).

**Скоростно-силовая выносливость** – способность выполнять достаточно длительное время упражнения силового характера с максимальной скоростью.

**Гибкость** – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок.

**Быстрота** – способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление (боевые искусства, спринтерские дистанции, спортивные игры).

**Динамическая сила** – способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением (рывок штанги, толкание ядра). В качестве отягощения может служить и собственная масса тела (прыжки в высоту и длину).

**Ловкость** – способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

Все перечисленные качества в процессе жизни ребенка развиваются весьма неравномерно. К 10-11 годам достигаются высокие аэробные возможности, лежащие в основе общей выносливости организма. В этом возрасте наблюдаются очень большие (относительно веса тела) величины максимального потребления кислорода, наиболее высокая относительная



мощность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Этот возраст является в определенном смысле «вершиной детства» - итогом важного развития всех органов, функций и систем, периодом расцвета двигательных возможностей.

Однако уже в 12-13 лет начинается половое созревание, что приводит к существенным изменениям в организме: снижаются возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, наблюдается рассогласование в их деятельности, происходят активные биохимические преобразования в мышцах.

В возрасте 14 лет несколько возрастают энергетическая мощность и выносливость организма, но временно. Уже с 15 лет интенсивно начинают расти силовые и скоростные возможности организма, опережая развитие выносливости.

Сила развивается достаточно быстро в период до 9 лет, затем наблюдается торможение в ее развитии, а с 11 лет начинается неуклонный ее прирост, особенно интенсивный в 13-14 и 16-17 лет.

Быстрота очень резко возрастает в 8-10 лет и затем продолжает нарастать до 12 лет, после этого наблюдается торможение в ее развитии, и даже снижение к 15 годам, а в период 15-17 лет вновь отмечается ее прирост.

Выносливость резко увеличивается в период 8-9 лет, затем остается на этом уровне примерно до 11 лет, после чего несколько возрастает, стабилизируется в 14-15 лет и вновь возрастает в 15-17 лет.

Уровень развития двигательных качеств у девочек во всех возрастных группах ниже, чем у мальчиков, причем эта разница с возрастом увеличивается, достигая наибольшей величины к 16-17 годам.

Итак, все двигательные качества, как и лежащие в их основе физиологические механизмы, развиваются неравномерно, то ускоряясь, то замедляясь. Это очень важно знать и учитывать при организации тренировочных занятий с детьми и подростками. Кроме того, их развитие имеет прямую и обратную связь с совершенствованием всех систем и функций организма.

### ***Требования к тестированию***

Тест-проба – качественное или количественное испытание для выявления уровня физической подготовленности испытуемого. Для исправления физических недостатков важно определить, на каком уровне по отношению к должным возрастным величинам находятся физические кондиции учащихся. Однако, чтобы получаемая с помощью тестирования информация была правильной и достоверной, учителю физкультуры надо выполнять следующие требования:

1. Максимально точно измерять параметры и правильно вводить их в компьютер.
2. Комплексное тестирование проводить не реже 2-х раз в учебном году (сентябрь и май), так как организм школьника постоянно растет и физические качества развиваются неравномерно.
3. Тест по возможности проводить всегда в одно и то же время, натошак.



## **МОНИТОРИНГ**

### **Уровня физического развития**

Как выполнять тесты:

#### **1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (О).**

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела,

а разгибание-до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола

при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

#### **2. Прыжок в длину с места (П).**

Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого.

#### **3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (С).**

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируем количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

#### **4. Удержание тела в виси на перекладине (В).**

Тестируемый принимает положение виси так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого, включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

#### **5. Наклон вперед из положения сидя (Н).**

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях.

#### **6. Бег на 1000 м. Выполняется с высокого старта (Б).**

На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

**МОНИТОРИНГ**  
уровня физического развития обучающегося

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата

рождения \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Дата

тестирования \_\_\_\_\_

**Результаты в тестах:**

Отжимания в упоре лёжа (О) = \_\_\_\_\_

НВП теста из таблицы = \_\_\_\_\_

Прыжки в длину с места (П) = \_\_\_\_\_

НВП теста из таблицы = \_\_\_\_\_

Поднимание туловища (С) = \_\_\_\_\_

НВП теста из таблицы = \_\_\_\_\_

Вис на перекладине (В) = \_\_\_\_\_

НВП теста из таблицы = \_\_\_\_\_

Наклоны туловища вперед (Н) = \_\_\_\_\_

НВП теста из таблицы = \_\_\_\_\_

Бег 1000 м (Б) = \_\_\_\_\_

НВП теста из таблицы = \_\_\_\_\_

**Оценка индивидуального уровня физической кондиции**

Формулы для вычисления физической кондиции:

Отжимание в упоре лёжа  $O = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

где P- результат в тестах,

Прыжки в длину с места  $\Pi = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

где НВП-норматив из

таблицы,

Поднимание туловища  $C = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

соответствующий

данному тесту,

Вис на перекладине  $B = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

возрасту и полу.

**Внимание!** Формула отличается от предыдущих!

Бег 1000 м  $B = (\text{НВП} - P) : \text{НВП}$

Используя формулы, рассчитываются показатели для каждого теста:

$O = (O - \text{НВП}) : \text{НВП} =$  \_\_\_\_\_  $\Pi = (\Pi -$

$\text{НВП}) : \text{НВП} =$  \_\_\_\_\_

$C = (C - \text{НВП}) : \text{НВП} =$  \_\_\_\_\_  $B = (B -$

$\text{НВП}) : \text{НВП} =$  \_\_\_\_\_

$H = (H - \text{НВП}) : \text{НВП} =$  \_\_\_\_\_  $B = (\text{НВП} -$

$B) : \text{НВП} =$  \_\_\_\_\_

Теперь можно определить **общий уровень физической кондиции**. Для этого определяется сумма показателей и делится на количество тестов:

**ОУФК** =  $(O + \Pi + C + B + H + B) : 6$

**ОУФК** = \_\_\_\_\_



По таблице **Оценки уровня физической кондиции** определяется значение **ОУФК**, которое соответствует оценке : \_\_\_\_\_

По этой же таблице находятся оценки за отдельные тесты:

О = \_\_\_\_\_ соответствует оценке \_\_\_\_\_

П = \_\_\_\_\_ соответствует оценке \_\_\_\_\_

С = \_\_\_\_\_ соответствует оценке \_\_\_\_\_

В = \_\_\_\_\_ соответствует оценке \_\_\_\_\_

Н = \_\_\_\_\_ соответствует оценке \_\_\_\_\_

Б = \_\_\_\_\_ соответствует оценке \_\_\_\_\_

А чтобы посмотреть результаты на графике. Отмечаем на линии О точку \_\_\_\_\_ на линии П точку \_\_\_\_\_, на линии С точку \_\_\_\_\_, на линии В точку \_\_\_\_\_, на линии Н точку \_\_\_\_\_ и на линии Б точку \_\_\_\_\_. Соединяем точки и получаем картину физической кондиции! Где сразу видно сильные и слабые стороны!

### ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Возвращаемся к результатам:

О = \_\_\_\_\_ раз по таблице нормативов соответствует \_\_\_\_\_ годам

П = \_\_\_\_\_ см по таблице нормативов соответствует \_\_\_\_\_ годам

С = \_\_\_\_\_ раза по таблице соответствует \_\_\_\_\_ годам

В = \_\_\_\_\_ сек по таблице соответствует \_\_\_\_\_ годам

Н = \_\_\_\_\_ см по таблице соответствует \_\_\_\_\_ годам

Б = \_\_\_\_\_ сек по таблице соответствует \_\_\_\_\_ годам

Складываем все табличные значения и делим на количество упражнений в тесте.

Итак, двигательный возраст:

( \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ ):6 = \_\_\_\_\_ ЛЕТ

	О	П	С	В	Н	Б
1	С У П Е Р					
1,0						
0,9						
0,8						
0,7						
0,6	О Т Л И Ч Н О					
0,5						
0,4						
0,3						

0,2 0,1 0 -0,1 -0,2	ХОРОШО
-0,3 -0,4 -0,5 -0,6	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
-0,7 -0,8 -0,9 -1,0	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
- 1,01	ОПАСНАЯ ЗОНА

ТАБЛИЦА ВОЗРАСТНЫХ ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ  
(нормативно - возрастные показатели)

Возраст (лет)	Физические упражнения											
	Отжимание в упоре лежа		Прыжки в длину с места		Поднимание Туловища		Вис на перекладине		Наклон туловища в перёд		Бег 1000 м	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
7	13	8	112	104	13	12	9	6	4	6	332	374
8	15	9	127	120	14	13	11	9	5	7	315	357
9	17	10	140	132	15	14	14	12	6	8	298	340
10	19	11	152	142	16	15	18	15	7	9	281	325
11	21	12	163	152	17	16	22	19	8	10	268	311
12	23	13	174	160	18	17	26	23	9	11	256	298
13	25	14	185	167	19	18	30	27	9	12	243	288
14	28	14	196	173	20	19	35	31	10	12	233	279
15	32	15	206	177	21	20	40	35	10	13	224	271
16	37	15	216	180	22	21	46	39	11	13	216	265
17	40	16	225	180	23	21	51	41	11	13	209	262

Оценка уровня физической кондиции (О У Ф К)	
Значение ОУФК	Оценка
От 0,61 и выше	Супер
От 0,21 до 0,60	Отлично
От 0,20 до -0,20	Хорошо
От -0,21 до -0,60	Удовлетворительно



От -0,61 до -1,00	Неудовлетворительно
От -1,01 и ниже	Опасная зона

### РАСЧЕТ ДВИГАТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА

По таблице возрастных оценочных нормативов находим возраст, соответствующий **ВАШЕМУ** результату в каждом тесте, складываем все найденные значения возрастов и делим на количество тестов. Полученное число – **ВАШ** двигательный возраст.

### *Тестирование физической подготовленности*

Предлагаемые тестовые задания весьма просты и информативны. Учителю физической культуры следует предварительно подготовиться к их проведению.

#### **1. Бег на 1000 метров**

Тест предназначен для определения выносливости.

Методика выполнения. Проводится на стадионе или ровной местности, на грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 с. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию на время, чтобы правильно скорректировать свою скорость на дистанции. Особенно это необходимо для детей младшего возраста. В процессе бега допускается переход на шаг.

#### **2. Вис на перекладине**

Тест позволяет оценить статическую силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Используя перекладину шведской стенки, занять исходное положение: руки максимально согнуты, подбородок расположен выше перекладины, но не касается ее и не помогает удерживанию в висе. Оценивается максимально возможное время, в течении которого испытуемый сможет удерживать вис на согнутых руках.

#### **3. Подъем туловища за 30 с.**

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом  $90^{\circ}$ , руки за головой. Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в и.п. Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

#### **4. Наклон вперед из положения сидя**

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Методика выполнения. И.п. – сидя на полу (без обуви), ноги вытянуты. Стопы вертикально, расстояние между пятками 20-30 см; руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль



внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон – основной. Это положение испытуемый должен зафиксировать не менее 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (-), если пальцы не достали до нее.

#### **5. Прыжок в длину с места**

Тест предназначен для измерения скоростно- силовой подготовленности обучающихся.

Методика выполнения. Исходное положение: Стать носками к стартовой черте. Приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшего к стартовой линии касания ногами пола испытуемого. Испытания проводятся на резиновой дорожке.

#### **6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Тест предназначен для измерения абсолютной силы мышц – разгибателей рук.

Методика выполнения. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

#### **Заключение :**

##### ***Статистическая система оформления результатов тестирования.***

1. Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы. По формулам вычисляется уровень физической кондиции обучающихся. Оформляются в виде графика.

2. На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (сентябрь), учитель физической культуры корректирует процесс физического воспитания в каждом классе или параллели классов. Учитель разрабатывает специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции или профилактики отклонений, характеризующий низкий или средний уровень физической подготовленности. Процесс физического воспитания подлежит корректировке, если в классе или параллели классов выявлено свыше 15% учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. При высоком уровне развития физических качеств применяются учебно – тренировочные модели по их дальнейшему развитию.

3. Результаты тестирования подвергаются компьютерной обработке. На основе полученных данных каждому учащемуся выдается индивидуальная программа занятиями физическими упражнениями на полугодие, что позволяет использовать специальные двигательные режимы как факторы



естественного оздоровления. Кроме того, компьютерная программа дает аналитическую информацию о физической подготовленности любой возрастной группы учащихся, параллели классов, отдельно мальчиков и девочек, что позволяет успешно корректировать не только учебную, но и внеклассную физкультурно – оздоровительную работу.

4. В конце учебного года (май) учитель проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности обучающихся заносятся в листок физической подготовленности.

На основании итоговых данных тестирования учитель оценивает физическую подготовленность обучающихся, разрабатывает для них рекомендации по индивидуальной физкультурно – оздоровительной деятельности в летний период и составляет планы физкультурно – оздоровительной работы на новый учебный год.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
5. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 304 с.
7. Климов Е.А., Развивающийся человек в мире профессий, Обнинск: Принтер, 1993. — 57 с.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2003. - 184 с.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
10. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.
11. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: Монография. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2005. – 208 с.

12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 347 с.



**Этлешева Евгения Александровна**  
Учитель физической культуры  
МАОУ СОШ № 4 имени М.С.Сахненко г. Курганинска

**Мониторинг уровня физического развития как  
одна из форм систем оценки  
и прогнозирования  
физической подготовленности обучающихся с  
учетом их индивидуальных возможностей**

Методическое пособие  
для учителей физической культуры

Редактор

Корректор

Компьютерная верстка

Подписано в печать                      Формат 60×90/16.  
Гарнитура «Графика». Бумага офсетная.

Управление образования администрации  
муниципального образования Курганинский район  
Краснодарский край, г. Курганинск, ул. Ленина, 14

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АРМАВИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

# **Наука и практика: интеграция образовательных областей**

*Материалы регионального  
научно-практического семинара  
(12 февраля 2020 года, г. Армавир)*

**Армавир**

**2020**



УДК — 001:373  
ББК — 72.4(2)  
Н 34

*Рецензент —*

*А.М. Дохойн* — кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой социальной, специальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «АГПУ»

*Научный редактор —*

*И.Ю. Лебеденко* — кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной, специальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «АГПУ»

*Ответственный редактор —*

*И.С. Исмаилова* — кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной, специальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «АГПУ»

**Н 34 Наука и практика: интеграция образовательных областей:** Материалы регионального научно-практического семинара (12 февраля 2020 года, г. Армавир) /науч. ред. И.Ю. Лебеденко, отв. ред. И. С. Исмаилова. — Армавир: АГПУ, 2020. — 347 с.

ISBN 978-5-6043472-5-6

В сборнике представлены научные статьи и опыт педагогов дошкольных и школьных специальных образовательных организаций и образовательных организаций, реализующих практику инклюзивного образования, а также научно-практические исследования магистрантов по современным проблемам образовательной науки и практики.

Материалы сборника могут представлять интерес для преподавателей вузов и колледжей, учителей, педагогов образовательных организаций, магистрантов и студентов педагогических вузов.

*Печатается в авторской редакции*

ISBN 978-5-6043472-5-6

УДК — 001:373  
ББК — 72.4(2)

<i>Юдина Н.А.</i> Комплексно-методический подход к мотивации профессиональной деятельности педагогического персонала	156
<b>СЕКЦИЯ 3 . СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБРАЗОВАНИЮ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ</b>	
<i>Алексеева Л.В.</i> Использование диагностических методик в объединения «В мире бисера» (из опыта работы)	161
<i>Аралова А.Ю.</i> Сенсорное развитие детей младшего возраста посредством дидактических игр	164
<i>Арутюнян З.В.</i> Музыка в повседневной жизни дошкольника	166
<i>Багрянцева А.А.</i> Игровые технологии в дошкольном образовании	168
<i>Белоскова С.А.</i> Роль социально-значимых акций в экологическом образовании детей дошкольного возраста	170
<i>Борцова М. А.</i> Современные подходы к организации предметно-развивающей среды в детском саду	173
<i>Викторова М.В.</i> Использование ИКТ с детьми старшего дошкольного возраста в ДОУ	175
<i>Ворукова М. А.</i> Формирование основ безопасного поведения у детей младшего дошкольного возраста	177
<i>Высоткова Л.А.</i> Ранняя профориентация в детском саду	180
<i>Голобокова Т.А.</i> Квест-технологии в работе с детьми	182
<i>Голобокова Т.А., Никишина О.М.</i> Механизмы реализации программы Зотовой Т. В. «Азбука природолюбия» в подготовительной группе	185
<i>Голосюк Ю. С.</i> Интеграция ребенка в социум посредством организации жизненного пространства в семье	188
<i>Горбунова С.В.</i> Современные инновационные технологии в работе музыкального руководителя ДОУ	190
<i>Гореликова М.Н.</i> Использование в работе с детьми компьютерных дидактических игр при реализации образовательной программы ДОУ	193
<i>Гужова А.Н.</i> Роль детской художественной литературы в формировании нравственности у детей	194
<i>Данилова Е.В.</i> Применение современных методик и технологий на занятиях по фитнес – аэробике	197
<i>Демченко Е.В.</i> Использование математических игр для решения образовательных задач в рамках реализации ФГОС ДО	199
<i>Дорошенко О. М.</i> Образовательная среда как условие формирования познавательной активности ребенка	201
<i>Евтушигко Л.И.</i> Значение LEGO-конструирования в развитии детей старшего дошкольного возраста	204
<i>Елкина Е.Е., Щеглова И.И.</i> Методические основы организации деятельности воспитанников в ДОУ	206
<i>Жицкая Е.И.</i> Технология коллективной творческой деятельности в практике учреждений дополнительного образования	208
<i>Задорожная В.В.</i> Проектная деятельность «Природа источник развития человека»	211



## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ С ОВЗ

<i>Андреева А.Н., Буланкина Т. А.</i> Особенности работы с семьями, воспитывающими детей с ОВЗ в условиях инклюзивного образования	10
<i>Артамонова О.М.</i> Инновационные формы работы с детьми с ЗПР	12
<i>Барыленко И.А.</i> Применение метода биоэнергопластики на музыкальных занятиях и в коррекционной работе с детьми с ОВЗ в рамках инновационной деятельности	14
<i>Беляева О.Э.</i> Практические советы учителя-логопеда в работе с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения (из опыта работы на базе группы ГКП)	16
<i>Говоруха Т.В.</i> Поддержка детской инициативы детей с ограниченными возможностями здоровья	19
<i>Голубятникова Е.А.</i> Логопедическая работа по выявлению аграмматической дисграфии у младших школьников с задержкой психического развития	21
<i>Домбровская С.В.</i> Обеспечение коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей с ОВЗ в процессе работы инструктора по физической культуре	24
<i>Доркина Т.В.</i> Сопровождение детей с ОВЗ в инклюзивной образовательной среде	27
<i>Еремеева О. Е., Полякова О. О.</i> Основные формы взаимодействия педагогов групп компенсирующей направленности с семьями воспитанников	28
<i>Заикина Е.Д.</i> Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта	31
<i>Капитонова Г.П.</i> Формы работы учителя-логопеда по обеспечению психолого-педагогической поддержки семьи и компетентности родителей в речевом развитии дошкольника	33
<i>Кириллова А.А., Анисимова Л.В.</i> Организация сетевого взаимодействия в системе инклюзивного образования	34
<i>Кобцева Л.Г.</i> Работа по развитию речемыслительной деятельности у детей со сложной структурой дефекта на занятиях по обучению грамоте	37
<i>Коробицына Е.Е.</i> Особенности развития произвольного внимания у детей с ЗПР	39
<i>Левченко М.В.</i> Роль предметно-развивающей среды в коррекционной работе по развитию мыслительных процессов у детей с ЗПР	41
<i>Мальцева Т.В.</i> Особенности социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в ДОУ	43
<i>Малякина Т.Б.</i> Современные формы взаимодействия учителя-логопеда с семьей в ДОУ	45
<i>Машикова Л.В.</i> Средства вспомогательной и альтернативной коммуникации для детей с расстройством аутистического спектра	47
<i>Молчанова О.Е.</i> Использование игровых технологий в развитии речи детей старшего дошкольного возраста с ОНР	48
<i>Муковнина О.Ю., Посульченко О.В.</i> Изготовление нетрадиционного	50

<i>Халанская Т. С.</i> Роль отца в воспитании ребенка	325
<i>Хижуховская Т.В.</i> Формирование начальных экономических представлений у старших дошкольников в процессе чтения сказок	327
<i>Чалова Е.В., Рудкова Е.Ю.</i> Организация этнографического музея в ДОУ как средство духовно - нравственного воспитания дошкольников	330
<i>Штепенко В.В.</i> Формирование моторных навыков у старших дошкольников	332
<i>Этлешева Е.А.</i> Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры	334
<i>Юрченко В.А.</i> Создание среды развивающего общения, способствующей успешной социализации дошкольников	336



### *Литература*

1. Тропынина С.Г. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2015/12/20/opyt-raboty-rol-razvitiya-melkoy-motoriki-paltsev-ruk-v>
2. Хмельева М. А. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://infourok.ru/opit-raboti-po-teme-razvitie-gramomotornih-nauvikov-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-onr-2570403.html>

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Этлешева Е.А.*

Здоровье человека – актуальная тема для разговора на все времена. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого детства. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

К сожалению, сегодня существует множество причин нарушений здоровья: малоподвижный образ жизни, неправильная привычка, незнание средств, форм, недостаточная освещенность. Перегрузка учебными занятиями и т.д. Отсюда проблемы: заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушения осанки, плоскостопие, снижение зрения, нервно-психические расстройства.

Физическая культура призвана компенсировать негативные последствия «сидения» за партой. Однако и этот предмет тоже должен быть не во вред, всего должно быть в меру, и движения тоже. Именно поэтому вопрос о здоровьесбережении, в том числе и на уроках физкультуры, сегодня важен.

Что такое здоровьесберегающие технологии? Здоровьесберегающие образовательные технологии – системно - организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить основные средства обучения: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические требования. Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления. Так на уроках физкультуры нами уделяется особое внимание таким физическим упражнениям: физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);



подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления. Особое значение имеют приёмы мотивации к урокам физической культуры и внеклассным формам работы: проведение нетрадиционных уроков; комбинирование методов физического воспитания.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего, сам должен быть здоров, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации. Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Наша система работы, предполагающая использование здоровьесберегающих технологий приносит результаты, которые проявляются в следующем:

1. В повышении успеваемости по предмету (назвать цифры).
2. В росте физической подготовленности учащихся (назвать результаты участия в спортивных мероприятиях).
3. В мотивации к соблюдению здорового образа жизни (увеличилось количество обучающихся, принимающих участие в школьных соревнованиях по футболу, волейболу, баскетболу и другим видам спорта).

В целом, эффективность использования здоровьесберегающих технологий в урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС прослеживается в возросшем уровне компетентности учащихся в вопросах здоровьесбережения, в развитии их физических навыков, двигательной активности, сказывается на общем состоянии здоровья детей.

#### *Литература*

1. Ананьев А.С., Смирнова О.В., Ананьев Ю.С. Формирование ценностей здорового образа жизни старших подростков // Концепт: научно-методический электронный журнал. - 2015. -Т. 13-. С. 4106–4110.
2. Бачурин Н.Н. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры и спорта // Экономика образования. -2011. - № 3. -С. 200-204.
3. Созинов М.В. Формирование здорового образа жизни у детей и подростков средствами физической культуры и спорта // Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии. - Махачкала, 2014. С. 57-59.





УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КУРГАНИНСКИЙ РАЙОН

ПРИКАЗ

от 29.12.2023

г.Курганинск

№ 1850

Об итогах проведения отборочного этапа  
краевых профессиональных конкурсов «Педагог-психолог Кубани»  
и «Учитель здоровья Кубани»

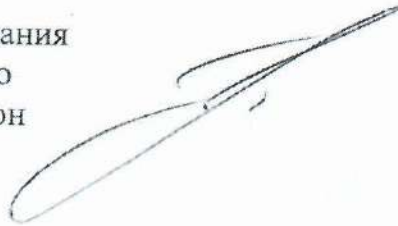
На основании приказа управления образования администрации муниципального образования Курганинский район от 21 ноября 2023 года № 1539 «О проведении отборочного муниципального этапа краевых профессиональных конкурсов педагогического мастерства» с 21 ноября по 22 декабря 2023 года был проведен отборочный муниципальный этап конкурсов профессионального мастерства в номинациях «Педагог-психолог Кубани» и «Учитель здоровья Кубани», запланированных к проведению в Краснодарском крае в 2024 году. В конкурсах приняли участие педагоги МАОУ СОШ № 3, МАОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ № 9, МАОУ СОШ № 12, МБОУ ООШ № 25, МБОУ гимназии. Жюри конкурса подведены итоги и определены победители отборочного муниципального этапа краевых профессиональных конкурсов по отдельным номинациям. На основании вышеизложенного п р и к а з ы в а ю:

1. Признать победителями муниципального этапа конкурсов:
  - 1.1. в номинации «Педагог-психолог Кубани» – Колтакову К.Я., педагога-психолога МБОУ гимназия им. П.И. Чалова;
  - 1.2. в номинации «Учитель здоровья Кубани» – Каретникову Т.Н., учителя МБОУ ООШ № 25 им. Е.Н. Сисева.
2. Признать призером муниципального этапа конкурса «Учитель здоровья Кубани» – Этлешеву Е.А., учителя МАОУ СОШ № 4 им. М.С. Сахненко.
3. Признать участниками муниципального этапа конкурсов:
  - 3.1. в номинации «Педагог-психолог Кубани» – Варибрус Г.Е., педагога-психолога МАОУ СОШ № 12 им. И.С. Лазаренко;
  - 3.2. в номинации «Учитель здоровья Кубани» – Хуранова А.А., учителя МАОУ СОШ № 3 им. И.К. Серикова, Грибкова А.В., учителя МАОУ СОШ № 9 им. П.К. Жукова, Вожинскую Л.В., учителя МАОУ СОШ № 12 им. И. С. Лазаренко.
4. Руководителям МБОУ гимназия им. П.И. Чалова /Романенко/ и МБОУ СОШ № 25 им. Е.Н. Сисева /Корнилович/ создать условия для подготовки педагогов – победителей муниципального этапа к участию в краевых конкурсах.
5. Руководителям образовательных организаций, принявших участие в конкурсе, изыскать возможность поощрить победителей, призеров и участников конкурсов.

6. Руководителям образовательных организаций, не принявших участие в конкурсах, активизировать участие педагогов в профессиональных конкурсах муниципального, краевого, всероссийского и международного уровней.

7. Контроль за исполнением приказа возложить на Калюжную Н.В., директора муниципального казенного учреждения образования «Районный информационно-методический центр».

Исполняющий обязанности  
начальника управления образования  
администрации муниципального  
образования Курганинский район



С.В. Павличенко



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**ЭТЛЕШЕВА**

**Евгения Александровна**

с 22 мая 2023г. по 20 июня 2023г.

повышил(а) свою квалификацию

в ЧУ ОДПО «ЦКО «ПРОФЕССИОНАЛ»

по программе «**Реализация требований обновленного ФГОС и**

**ФГОС ООО, СОО и ФГОС ОВЗ**

**в работе учителя физической культуры»**

в объеме 144 часов

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Модуль I. Современные требования к образованию в условиях перехода на ФГОС нового поколения утвержденного приказом Минпросвещения России №287 от 31 мая 2021 года и ФОП приказ Минпросвещения России №993 от 16 ноября 2022 года, №1014 от 23 ноября 2022 года	46 часов
Модуль II. Педагогические технологии	16 часов
Модуль III. Методика обучения физической культуре в условиях реализации ФГОС и ФОП	80 часов
Итоговый экзамен	2 часа
<b>отлично</b>	

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

**232419344827**

Документ о квалификации

Регистрационный номер

**8153**

Города

**Армавир**

Дата выдачи

**20.06.2023г.**



Руководитель

Дружинин Д.В.

Секретарь

Манукова О.В.