

Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Дипломна робота

Освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст»

на тему

**ОРГАНІЗАЦІЙНО – МЕТОДИЧНІ СКЛАДОВІ ОСВІТНЬО –
РЕФЛЕКТОРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗА
ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Виконав: студент 5 курсу, групи 511
Напрямок підготовки: 7.010102. Фізичне виховання*
Яник Олександр Андрійович
Керівник: доцент Шалар О.Г.
Рецензент: доцент Голяка С.К.

Херсон - 2014 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Уроки волейболу освітньої спрямованості як ефективний шлях фізичного виховання старшокласників	6
1.1. Роль та значення освітнього компоненту у сучасному уроці з фізичної культури.....	6
1.2. Зміст та структура проведення уроків волейболу із старшокласниками.....	13
1.3. Анатомо – фізіологічні та психологічні особливості старшокласників.....	18
ВИСНОВКИ	27
РОЗДІЛ 2. Організація та методика дослідження	28
2.1. Організація дослідження.....	28
2.2. Методи дослідження.....	29
2.3. Методика проведення уроків волейболу освітньо – рефлексорної спрямованості з учнями 10-х класів.....	33
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження	35
3.1. Оцінка технічних елементів волейболу на першому етапі дослідження.....	35
3.2. Оцінка технічних елементів волейболу на другому етапі дослідження	38
3.3. Оцінка рівня теоретичних знань старшокласників.....	42
РОЗДІЛ 4. Охорона праці	45
4.1. Охорона праці та безпека в надзвичайних ситуаціях.....	45
4.2. Інструкція з охорони праці під час занять спортивними іграми....	50
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

Актуальність: Одним з основних завдань сучасної загальноосвітньої школи є збереження, розвиток і примноження інтелектуального потенціалу нації, вирішення якого тісно пов'язане з проблемою її фізичного вдосконалення (С.Сінгаєвський, 1999; Г.Погріванов, 2006). Фізкультурна освіта, як і будь-яка інша освіта, покликана надати дитині уміння свідомо аналізувати, співзіставляти, порівнювати, синтезувати одержані нею знання, почуття і вираження, зробивши з них відповідні наукові висновки, свідомо ставитися до своїх рухів, дій і вчинків.

Система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває все більшого загальноосвітнього значення і сприяє розвитку інтелекту учнів та збагаченню їх спеціальними фізкультурними знаннями.

Слід пам'ятати, що знання повинні уявляти собою ведучий компонент змісту у сфері фізичної культури. Без засвоєння теоретичного матеріалу неможливо вирішити задачу освіти, складової сутності загальноосвітнього предмету «Фізична культура».

Незважаючи на таке велике значення, питанням засвоєння теоретичного матеріалу з фізичної культури, у школі довгий час не приділялося належної уваги. В результаті до теперішнього часу не розроблена ефективна і загальноприйнята методика формування знань з цього предмету.

Цьому, зокрема, сприяла і низка об'єктивних причин, суттєво ускладнюючих процес викладання і засвоєння теоретичного матеріалу, головними із яких є: його неоднорідність, належність до різних областей наукового знання, різнорівнева складність, різна ступінь прикладного значення.

Таке положення потребує реалізації різних форм і методів, в найбільшій мірі відповідних особливостям того чи іншого конкретного матеріалу. Тому, для реалізації більш ефективної технології викладання і засвоєння теоретичного матеріалу, необхідно більш детально зупинитися на розгляді його ролі та особливостей, як елементу освіти у сфері фізичної культури.

Незамінна роль теоретичного матеріалу у справі формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій і стверджень, без яких неможливо дійсно ефективно використання засобів фізичної культури. Якісне засвоєння теоретичного матеріалу підвищує рівень загальної освіченості й ерудиції, ефективно сприяє загальному розвитку учнів.

Практика показує, що відсутність у школярів теоретичних знань з фізичної культури різко знижує ефективність навчання і виховання, зменшує інтерес до занять фізичними вправами, заважає формуванню в учнів позитивного відношення і потреби у систематичних самостійних заняттях фізичною культурою. Особливу увагу щодо надання теоретичних знань приділяли А.Гужаловський (1988), Л.Матвєєв (1991), І.Барчуков (2008), Л.Лубишева (1993), Н.Карпушко (1993), В.Лукьянченко (2005), В.Папуша (2008), Ю.Васьков (1997), М.Богєн (1985), Ф.Собянін (2007).

Знання теоретичних основ фізичної культури обумовлено і тим, що вони, хоч і не впливають прямо і опосередковано на фізичне удосконалення людини, тим не менш сприяють істотному підвищенню цілеспрямованості та ефективності процесу фізичного виховання.

Тому проблема організації фізкультурної освіти школярів на основі відбиття в їх свідомості цілісного науково-теоретичного уявлення про фізичну культуру, як необхідного компонента загальнолюдської, залишалася невирішеною, і в сучасних умовах набуває особливої актуальності і гостроти, що і визначило тему нашого дослідження: «Організаційно – методичні

складові освітньо – рефлексорної діяльності старшокласників за варіативним модулем «Волейбол».

Тому, щоб вирішити цю проблему, дуже важливо у сучасному уроці з фізичної культури використовувати інноваційні підходи спрямовані на ґрунтовну фізкультурну освіту школярів. І тільки такий підхід, на нашу думку, формує в учнів основи цілеспрямованих рухів і орієнтує на фізкультурно-спортивну діяльність.

Об’єкт дослідження – фізичне виховання старшокласників.

Предмет дослідження – методика організації уроків волейболу освітньо – рефлексорної спрямованості із старшокласниками.

Мета дослідження: розробити методику проведення уроків волейболу освітньо – рефлексорної спрямованості з учнями 10-х класів.

Відповідно до мети визначено завдання дослідження:

1. Вивчити передумови освітньої організації уроків фізичної культури в школі.
2. Розкрити основні складові проведення уроків волейболу в школі.
3. Обґрунтувати методику проведення уроків волейболу освітньо – рефлексорної спрямованості з учнями 10-х класів.

Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічний експеримент.
3. Методи математичної статистики.
4. Тестові завдання.

Практичне значення роботи полягає в тому, що застосована методика може бути впроваджена у навчальний процес з фізичного виховання старшокласників під час проведення уроків за варіативним модулем «Волейбол».

Апробація результатів дослідження. Основні результати доповідалися

на VII Всеукраїнській студентській науково – практичній конференції “Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації” (м. Херсон, 2013)

Структура роботи. Випускна робота освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст» викладена на 144 сторінках машинописного тексту. Складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. В роботі містяться 18 таблиць, які відображають результати дослідження. При написанні випускної роботи використано 43 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1.

УРОКИ ВОЛЕЙБОЛУ ОСВІТНЬОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ШЛЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Роль та значення освітнього компоненту у сучасному уроці з фізичної культури

Освітня спрямованість фізичного виховання реалізується, перш за все, шляхом планомірної передачі вчителем і наступним засвоєнням учнями певного обсягу знань, систематичним їх поповненням і поглибленням. Сучасні програми фізичного виховання повинні передбачати досить широке коло фізкультурно-спортивних знань, що охоплювали б усі чинники розумної організації і забезпечення життєдіяльності, які в сукупності одержали назву "здоровий спосіб життя". Це знання про суть фізичної культури, її значення для особи і суспільства, принципи і правила раціонального використання її цінностей; знання суто прикладного характеру, які є необхідною передумовою усвідомленого засвоєння рухових умінь, формування навичок, ефективного використання фізичних можливостей у житті та фізкультурно-гігієнічні знання.

З метою засвоєння знань можуть проводитись спеціальні заняття. В різних країнах теоретичні заняття з питань фізичного виховання, які входять до шкільної програми, називаються по-різному: в США і Японії — це

"Навчання здорового способу життя", в Австралії — "Навчання раціональної організації дозвілля", у Фінляндії — "Формування навичок здорового способу життя". В інших країнах читаються й окремі курси з питань, що торкаються здоров'я і рухової активності. Серед них: "Особисте здоров'я", "Основи раціонального харчування", "Основи знань у галузі гігієни і самоконтролю" тощо. Обсяг знань з питань організації і дотримання правил та норм здорового способу життя, які входять в обов'язкову програму фізичного виховання, містить близько 10% від загального обсягу часу, відведеного на предмет.

Грунтуючись на відповідних знаннях, у процесі фізичного виховання вирішуються і завдання із системного формування і вдосконалення необхідних у житті рухових умінь та навичок. Освітній сенс таких завдань визначив автор вчення про "фізичну освіту" П.Ф. Лесгафт [17]. Він підкреслював, що було б помилково обмежувати фізичне виховання лише турботою про розвиток тілесних якостей людини. Не менш важливим є вміння свідомо аналізувати окремі рухи, порівнювати їх і об'єднувати в рухові дії та рухову діяльність, керувати ними і пристосовувати до перешкод, спритно і наполегливо долаючи їх. Іншими словами, необхідно навчатись з найменшими зусиллями і за найкоротший проміжок часу свідомо здійснювати найбільшу фізичну роботу.

Без набуття рухових умінь і навичок неможливо домогтись успіху у практичній діяльності. Навіть незвичайні фізичні задатки людини, які вона одержала від природи, так і залишаються потенціями, якщо не реалізувати їх у діяльності, пов'язавши з раціональними способами виконання рухових дій. Формуючись як цілісно відрегульовані способи управління рухами, рухові вміння і навички є необхідними складовими реально проявлених рухових здібностей.

Природна послідовність у формуванні індивідуального фонду рухових умінь і навичок така: на базі вроджених рухових можливостей і елементарних рухів формуються відносно прості рухові уміння, які, закріплюючись, трансформуються в навички. Зі збільшенням числа і різноманітності набутих рухових умінь і навичок зростає можливість швидкого становлення нових практичних умінь, що відповідають вимогам життя.

Ця закономірність повинна враховуватись при реалізації освітніх завдань на всіх етапах багаторічного процесу фізичного виховання. На перших етапах передбачається забезпечити базову фізичну освіту — формування вихідних і основних життєво важливих рухових умінь і навичок (ходьба, біг, керування предметами, подолання перепон тощо). На наступних етапах вирішуються завдання із забезпечення індивідуального фонду умінь і навичок в обсязі, необхідному кожному в житті, та поглиблене вдосконалення умінь і навичок, спрямоване на спеціалізацію у вибраних видах діяльності (в тому числі і спортивній). При цьому, як предмет удосконалення, використовуються не тільки ті рухові дії, які знаходять застосування в повсякденній діяльності (так звані прикладно-побутові та професійно-прикладні), але і ті, які не характеризуються прикладністю, але ефективні у плані різнобічної фізичної освіти та цінні для вдосконалення фізичних здібностей.

Вирішення освітніх завдань не самоціль, їх реалізація спрямована на одержання максимального ефекту від занять фізичними вправами в напрямку їх впливу на фізичну і духовну сферу людини, її здоров'я та творче довголіття. В цьому контексті освітні завдання виступають як обслуговуючі щодо оздоровчих та виховних.

При вирішенні освітніх завдань йдеться передусім про піднесення розвитку рухових здібностей учня до такого рівня, який дасть йому змогу вільно управляти власними рухами в будь-якій життєвій обстановці. Хто

володіє належною кількістю вмінь, той ніколи не розгубиться, вчасно здійснить ті дії, котрі найкращим чином відповідають ситуації, що виникла Фізично розвинений учень зуміє швидко прийняти правильне рішення, зіткнувшись, наприклад, із водною перешкодою Він (залежно від обставин) подолає її стрибком, переходом через Імпровізований місток, убрід, за допомогою плавальних засобів або перепливе Такого рівня підготовки учнів можна досягти в ході шкільного навчання, шляхом послідовного розв'язання на кожному уроці конкретних завдань (опанування окремими рухами, що об'єднуються потім у рухові дії, а ті, у свою чергу, — у рухову діяльність) Наприклад, для засвоєння стрибка в довжину на окремих уроках треба навчити дітей розбігатись, відштовхуватись, виконувати певні рухи в польоті, приземлятись Паралельно учень засвоює необхідні теоретичні знання [5].

Кожен учитель повинен прагнути, щоб його учні оволоділи широким набором рухових умінь Прагнення деяких учителів засвоїти вузьке коло рухових дій безперспективне, бо призводить до збіднення рухового досвіду, а отже, викликає серйозні труднощі в навчанні. Високому рівню фізичної освіти сприяє засвоєння широкого кола фізичних вправ, що об'єднуються системними зв'язками

Виховання здатності управляти рухами тісно пов'язане з умінням оцінювати виконувані рухи в часі, просторі і за рівнем м'язових зусиль Точність просторових, часових і силових оцінок виробляється у дітей під час використання спеціально спрямованих рухів і отримання термінової Інформації щодо допущених помилок Спочатку доцільно навчити дітей розрізняти окремі характеристики рухів загалом, потім — рухів окремими частинами тіла з різною амплітудою (руками, тулубом, ногами) і всім тілом При цьому чергуйте рухи з великою і малою амплітудами, швидкі й повільні, з великим і малим зусиллям Рухи, що різко відрізняються за характером,

легше запам'ятовуються, ніж подібні. Такі рухові завдання доступні вже дітям 6-7-річного віку.

Навчити дітей розрізняти основні характеристики рухів — це самостійне завдання загальнорухової підготовки. Здатність оцінювати окремі характеристики рухів не залежить від рівня розвитку фізичних якостей (учень може розвинути силу, швидкість, але не виробити здатності управляти ними). Виконання завдань. Із заданою віддаллю, швидкістю, силою і амплітудою викликає великий інтерес в учнів, вносить елемент емоційності та різноманітності. Врешті решт, без загальної рухової підготовки неможливе ефективне застосування вивченого на уроках у повсякденному житті (подолати перешкоду, влучити в ціль тощо).

Уміння управляти часовими, просторовими та силовими параметрами рухових дій дає значний приріст результатів виконання вправ (швидкості, точності, сили). Для вдосконалення подібного вміння використовують такі прийоми:

- виконують вправи з пустотілими гирями, гантелями, палицями, м'ячами, заповненими піском, свинцевими шротами або водою, що надає їм необхідної (заданої) ваги,
- використовують з тією ж метою пластикові пляшки різної величини, наповнюючи їх за потреби водою, піском,
- постійно збільшуючи і зменшуючи вагу предметів, вимагають від учнів звіту про величину застосованого обтяження,
- вправляючись у метаннях, переміщують ціль угору, вниз, вправо, вліво. При цьому учні повинні навчитись оцінювати величини переміщення,
- Із тією ж метою змінюють відстань до цілі, її розміри, вид, поперечник і вагу предмета метання (м'ячик, граната, спис), темп метань, метають правою і лівою рукою,
- виконують перелічені прийоми, стоячи спиною до цілі,

- виконують метання Із заданою траєкторією, визначаючи й та оцінюючи ефективність,
- виконують метання серіями — від одного до десяти повторень у кожній,
- вправляючись у стрибках, змінюють темп виконання окремих стрибків у серп, їхню довжину, висоту тощо

Виняткове значення у розв'язанні освітніх завдань має врахування функціональної асиметрії в дітей. Спочатку доцільно засвоювати виконання нового

технічного прийому в зручний бік, "зручною" кінцівкою, а потім розучити його в другий бік (другою кінцівкою). Таке "дзеркальне" виконання фізичних вправ сприяє розвитку координаційних здібностей. Формування симетрії рухів з самого початку навчання дає кращі результати, ніж перетворення асиметричних рухів у симетричні. Симетрія рухів як прояв рухової універсальності є суттєвою складовою частиною культури рухів і необхідним елементом фізкультурної освіти учнів (дивись розділ "Методи фізичного виховання").

Цінний досвід у цьому плані нагромаджено у "Пласті". Проба на пластову відзнаку фізичної вправності (ПВФВ) складається з п'яти груп вправ. Дві з них виконуються в обидва боки. Пластуни стрибають на правій і лівій нозі та кидають предмети правою і лівою рукою. Результат визначається за сумою досягнень в обидва боки, поділеною на два.

Велике прикладне значення має вміння взаємно погоджувати рухові дії. У побуті, на виробництві, в бойовій обстановці, незважаючи на використання найсучаснішої техніки, роль узгодженої м'язової роботи дуже важлива. У деяких видах спорту успіх визначається цим фактором, а саме: веслування, групова акробатика, синхронне плавання тощо. Навчати погодження колективних дій можна в будь-якій частині уроку. Цьому сприятимуть

спеціальні вправи, а головне, вміла методика їх використання [2]. Дітей треба навчати діяти в ігрових командах та естафетах, визначаючи роль капітана команди у процесі командної боротьби.

Освітні завдання визначають зміст процесу навчання, спрямовують навчальну діяльність, дають змогу передбачити конкретні результати уроку. Але цього ефекту можна досягти лише за умови їх точного формулювання. Неконкретне визначення освітніх завдань призводить до порушення логіки навчального процесу, дезорієнтує учнів, не сприяє їхній активізації.

Доцільно спочатку засвоїти всі рухи, з яких складається рухова дія. Наприклад, щоб опанувати стрибок у висоту, необхідно окремо засвоїти розбіг, постановку поштовхової ноги, відштовхування і перехід через планку, приземлення. При цьому порядок вивчення окремих рухів може здійснюватися не в порядку їх виконання. Так, стрибок у висоту починають засвоювати з відштовхування і приземлення.

Важливе значення для конкретної постановки завдань має також логіка процесу навчання і його етапів (розучування рухової дії, її засвоєння та закріплення). Треба мати на увазі, що на уроках ряд вправ тільки розучується; із деякими — учні лише знайомляться, а засвоєння і закріплення їх відбувається під час самостійної роботи.

Конкретним вважаємо таке освітнє завдання, у формулюванні якого відбитий кінцевий результат даного уроку і яке дозволить кожному учневі в кінці уроку відповісти собі на питання: чого він сьогодні навчився, чи додав до знань та вмінь такі, якими ще не володів учора. Тому при висуненні завдань на урок доцільно вживати дієслова: "навчити", "засвоїти", "закріпити", "удосконалювати". Найбільш конкретним є завдання "навчити". У зв'язку з цим учитель повинен планувати на кожен урок такий обсяг матеріалу, який могли б засвоїти учні. Проте це не завжди вдається, тому вчителі використовують ще інші формулювання ("вчити", "вивчати далі").

Можливі формулювання конкретних завдань уроків вивчення:

а) бігу на дистанцію:

- навчити зберігати правильну поставу під час бігу;
- навчити постановки стопи з передньої її частини;
- навчити плавно збільшувати швидкість у стартовому розгоні;
- виробляти уміння легко і вільно бігти без надмірних напружень;
- добиватися пробігання учнями коротких відтинків у заданому темпі;

б) перевороту в сторону (боком):

- дати учням можливість відчувати положення стійки на руках, ноги нарізно;
- навчити переносити вагу тіла з руки на руку в стійці на руках, ноги нарізно, з допомогою партнера;
- навчити учнів виходити в стійку на руках, ноги нарізно, з поворотом;
- закріпити виконання стійки на руках, ноги нарізно з поворотом;
- навчити переходити зі стійки на руках, ноги нарізно, в стійку на ногах, руки в сторони;
- навчити перевороту в сторону загалом.

Завдання також можуть формулюватися за допомогою слів: "ознайомити" (наприклад, із правилами змагань, вимогами і нормативами) і "оцінити" (виконання окремих вправ, рівень розвитку якостей). Такі конкретні завдання доцільно записувати в конспект і доводити до учнів на кожному уроці.

Визначеним завданням повинні відповідати всі методичні вирішення на уроці (засоби, методи, прийоми тощо).

1.2. Зміст та структура проведення уроків волейболу із старшокласниками

Уроки фізичної культури є основною організаційною формою фізичного виховання школярів. Їх проводять систематично протягом навчального року з урахуванням пори року для певної місцевості і стану навчально-матеріальної бази.

Як будь-який інший урок з фізичної культури, урок з волейболу складається з трьох частин: вступної, основної та заключної.

Вступна частина уроку (5-8 хв.) включає організацію класу (шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку) і вправи, що сприяють підготовці організму учнів перед виконанням завдань основної частини уроку [4].

Навчальний матеріал вступної частини повинен бути органічно пов'язаний з матеріалом основної частини уроку і включати вправи на увагу, стройові і порядкові вправи, вправи для постави, різні види ходьби, бігу і стрибків, загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. У цю частину уроку включають вправи для пальців та кистей рук, плечових, гомілкостопових і колінних суглобів.

У вступну частину необхідно включати раніше вивчений матеріал з розділу «Стійки і переміщення», а також вправи імітаційного характеру: приставний крок - стійка - імітація передачі, подвійний крок – стійка - імітація передачі, стрибок - стійка - імітація нижньої передачі; розбіг, наскок, стрибок - імітація нападаючого удару; переміщення вздовж сітки приставними або подвійними кроками – стрибок - імітація блокування, стрибок - імітація блокування – приземлення - поворот назад - випад-імітація нижньої передачі. Поєднання подібних вправ може бути різним. Можливе включення в вступну частину уроку також рухливих ігор, подібних за змістом з учбовим матеріалом основної частини уроку.

В основній частині уроку (30 - 35 хв.) вирішують загальні та конкретні завдання: підвищення фізичної підготовленості, виховання фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, гнучкості), вивчення і вдосконалення ігрових

прийомів волейболу. У цю частину уроку включають також спеціальні вправи імітаційного характеру, вправи для оволодіння технікою і тактикою ігрових прийомів, рухливі ігри та естафети.

Заключна частина уроку (3 - 5 хв.)

Завдання: поступове зниження навантаження, приведення учнів і порівняно спокійний стан, підбиття підсумків уроку.

У заключну частину включають легкий біг, ходьбу, вправи на розслаблення, дихальні вправи та вправи для постави, ігри. Закінчують урок загальними та конкретними зауваженнями, висновками, вказівками про домашнє завдання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» з модуля «Волейбол» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка волейболістів, техніко-тактична підготовка [20].

Теоретична підготовка:

- Досягнення Українських волейболістів.
- Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей.
- Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців.
- Попередження спортивного травматизму.
- Основні поняття та правила гри у волейбол.
- Суддівство. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія.
- Ведення протоколу гри.

Загальна фізична підготовка:

- Загальнорозвивальні вправи; бігові вправи, стрибкові вправи, вправи на зміцнення фалангів пальців кисті руки, вправи для формування координації рухів, постави.

- Ходьба, бігові та стрибкові вправи, вправи на зміцнення фалангів пальців кисті руки, вправи для формування координації рухів, постави.

Спеціальна фізична підготовка:

- Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим) біг на 5, 10, 15 м. з різних вихідних положень; біг із зупинками та зміною напрямку руху.

- Вистрибування на гірку матів, багатоскоки. Зістрибування з висоти 30см. з наступним стрибком у гору.

- В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома руками вперед, над собою, кидки обома руками з-за голови з щонайбільшим прогинанням тулуба на місці, кидки тенісного м'яча через сітку.

- Кидки набивного м'яча (до 1 кг.) з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу стоячі на місці.

- Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, обрання вихідного положення для блокування.

Технічна підготовка:

- Верхня бокова подача. Подача в ліву та праву половину майданчика. Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча, на гравця що вийшов після заміни.

- Прийом знизу однією рукою з послідуєчим падінням вперед та перекатом на стегна та живіт (для дівчат) та перекатом на груди (для юнаків).

- Багаторазова передача м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни; завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2; передача м'яча через зону: 2-4, 4-2. Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках, передачі м'яча у падінні, у стрибку. за спину.

- Прямий нападаючий удар за ходом, сильнішою рукою з високих та середніх передач із зон 2 та 4; нападаючі удари з короткої передачі; нападаючий удар з першої передачі.

- Індивідуальне та групове блокування; блокування з наступною самостраховкою. Зонне блокування (закрити основний напрямок); блокування найсильнішого нападаючого; своєчасний вихід в зону удару.

- Вибір місця при страховці партнера, що виконує прийом; розташування гравців у момент прийому м'яча в побудові «кутом вперед»; взаємодія гравців, що приймають м'яч із зв'язковим гравцем, що перебуває в зоні: 3, 2, 4.

- Вибір атакуючого партнера для передачі йому м'яча, взаємодія гравців. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу.

Тактична підготовка:

- Розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей.
- Придбання тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо).
- Навчання практичному використанню прийомів, елементів, варіантів тактики.
- Вдосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів.
- Формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки.
- Формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях.
- Вивчення вживаних ігрових систем у захисті і нападі та їх варіантів.

- Вивчення команд суперника (техніко - тактична і вольова підготовленість).

- Індивідуальні дії без м'яча: орієнтування на майданчику: пересування, вибір вихідного положення для прийому м'яча з подачі;

- Тактика нападу - індивідуальні дії: вибір місця для виконання другої передачі.

- Групові дії: взаємодії гравців передньої лінії; взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча.

- Тактика захисту. - індивідуальні дії вибір місця під час прийому м'яча.

- Командні дії: розташування гравців на майданчику, система гри з другої передачі через гравця передньої лінії, система гри «кутом уперед»

Відповідно до змісту навчального матеріалу, програмою з фізичної культури передбачені державні вимоги до загальноосвітньої підготовки учнів при вивченні теми «Волейбол», згідно яких учні повинні:

- Характеризувати та аналізувати досягнення Українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила техніки безпеки.

- Називати та пояснювати фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол.

- Виконувати показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри.

- Дотримуватися правил безпеки життєдіяльності.

- Виконувати: повторне про бігання відрізків 5 – 10 – 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом. Стрибки у довжину , стрибки через скакалку, багатоскоки. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу. Багаторазові кидки набивного м'яча від

грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.

- Виконувати: верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач. Верхню бокову подачу в межах майданчика.

- Володіти: технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; прийом м'яча при передньому падінні.

- Виконувати: передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах; передача із наступним падінням та перекатом на спину.

- Застосовувати: нападаючий удар по ходу сильнішою рукою з місця та розбігу; нападаючий удар з короткої передачі; прямий нападаючий удар з переводом; боковий нападаючий удар; уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча; подачу на гравця, що погано володіє навичками прийому м'яча.

- Володіти: технікою блокування з наступною страховкою; технікою зонного блокування; умінням послати м'яч в задану зону, змінювати способи подачі, виконувати силові подачі обраним способом.

- Здійснювати: чергування подач в праву та ліву частини майданчика; взаємодію гравців під час прийому подачі, розташування гравців у момент прийому м'яча від суперника в побудові “кутом вперед”.

- Вміти обирати місця для другої передачі; вибирати атакуючого партнера та передавати йому м'яч, узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; самостійно визначати найнебезпечніший напрямок удару при здійсненні індивідуального блокування.

1.3. Анатомо – фізіологічні та психологічні особливості старшокласників

Без глибоких знань анатомо-фізіологічних та психічних особливостей учнів та вміння застосовувати їх у конкретних умовах навчально-виховного процесу не можна успішно вирішувати питання, пов'язані з підвищенням фізичної підготовленості учнів, навчанням руховим діям і їх вдосконаленням, правильним застосуванням різних методів управління класом, навчанням учнів самоаналізу і самоконтролю, а також вихованням моральних і вольових якостей, підбором диференційованих навантажень. Коротко розглянемо ці особливості.

Анатомо-фізіологічні особливості

У старшому шкільному віці відбувається подальше підвищення фізичного і психічного рівня розвитку людини. До 16-17 років завершується розвиток центральної нервової системи. Високого рівня розвитку досягає аналітична діяльність кори головного мозку, що приводить до якісних змін у характері розумової діяльності.

Слід пам'ятати, що розвиток кістково-м'язового і зв'язкового апарату у старшокласників ще не закінчено. Так, кісткові епіфізарні диски з тілом хребця повністю зростаються до 24 років, зрощення ядер окостеніння рук триває з 16 до 25 років, а зрощення трьох тазових кісток - з 14 до 20 років. Окостеніння фаланг пальців рук у дівчат відбувається в 14-18 років, а у юнаків в 16-22 роки, а роком-двома раніше - фаланг пальців ніг. У старшому шкільному віці далеко ще не закінчене окостеніння хребта, тому старшокласникам слід уникати надмірних навантажень на хребет, особливо при піднятті важких предметів. Крім того, часте застосування максимальних навантажень може призвести до сплюснення стоп.

Великих навантажень з максимальною змагальною інтенсивністю слід також уникати унаслідок незавершеного розвитку нервової регуляції роботи серця. При дуже інтенсивних навантаженнях, наприклад на початку бігу на відносно довгих дистанціях, в учнів швидко знижується вміст кисню в крові, а що виникає киснева недостатність може з'явитися причиною напівнепритомності. У цьому зв'язку старшокласникам не рекомендується тренуватися з максимальною змагальною інтенсивністю. Навантаження, як правило, не повинно перевищувати 85-90% середньої змагальної інтенсивності.

У юнаків в 15-16 років маса тіла інтенсивно збільшується, тоді як у дівчат до 16 років темпи її наростання вже знижуються. Юнаки (в середньому) вище дівчат на 10-12 см і важче на 5-8 кг; маса їх м'язів по відношенню до маси всього тіла більше на 13%, а маса підшкірної жирової тканини на 10% менше; тулуб юнаків трохи коротше, а руки і ноги довші, ніж у дівчат. Більш широкий таз і відносно короткі ноги, велика рухливість хребта і суглобів, кращий еластичний зв'язковий апарат призводять до того, що у дівчат порівняно з юнаками виражені великі поперечні коливання тіла при ходьбі і бігу.

Серце юнаків на 10-15% більше за об'ємом і масою, ніж у дівчат; пульс рідше на 6-8 уд./хв., серцеві скорочення сильніше, що зумовлює більший викид крові в судини і більш високий кров'яний тиск. Дівчата дихають частіше і не так глибоко, як юнаки; життєва ємність їх легенів приблизно на 100 см³ менше.

Отже, функціональні можливості для здійснення інтенсивної і тривалої роботи у юнаків вище, ніж у дівчат. Фізичні навантаження вони переносять краще при відносно меншій частоті пульсу і більшому підвищенні кров'яного тиску. Період відновлення цих показників до вихідного рівня у юнаків коротше, ніж у дівчат.

В останні роки з'являється все більше школярів, які мають низькі функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем. Це свідчить про зниження до старшого шкільного віку рухової активності, пов'язаної з іграми, циклічними і ациклічними локомоціями. У свою чергу, у дівчат, що регулярно займаються такими вправами, показники цих систем продовжують поліпшуватися. Вже після декількох тренувань у бігу на уроках фізичної культури або на позакласних заняттях дівчата можуть бігати в помірному темпі більше 15 хв., а юнаки - більше 25 хв. Бігові і стрибкові вправи особливо корисні тим, хто має надлишкову вагу і низькі функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем.

У старшому шкільному віці дівчата і юнаки здобувають тип статури, властивий дорослій людині. Типи статури визначаються за такими ознаками, як ступінь розвитку м'язів і жировідкладення, форма грудної клітки і живота, співвідношення довжини і маси тіла, його пропорції. Нормальними конституційними типами статури вважають астеноїдний, торакальний, м'язовий та дігестивний.

Є відомості, що спеціально спрямованими фізичними вправами тип статури можна значною мірою змінити, наприклад астеноїдний може перейти в торакальний, торакальний і дігестивний - в м'язовий.

Дівчат і юнаків астеноїдного типу статури відрізняють високий зріст, вузьке і сплюснене тулуб, тонкий кістяк і слабка мускулатура. Для їх гармонійного розвитку особливо корисні динамічні і статичні силові і швидко-силові вправи, а також циклічні вправи: тривалий біг, ходьба на лижах, біг на ковзанах помірної інтенсивності, плавання - для розвитку серцево-судинної і дихальної систем. Рекомендуються також вправи на розвиток гнучкості, координаційних здібностей (рівноваги, узгодженості рухів, перестроювання рухової діяльності).

Другим типом статури, який заслуговує індивідуального підходу в навчанні рухам і розвитку фізичних здібностей, є дігестивний. Дітей цього типу статури відрізняє головним чином надлишкове жировідкладення. Зниження маси тіла можна досягти вправами, які активізують діяльність кровообігу і дихання, що викликають підвищені енерговитрати; зміцнюючи м'язи живота (місце найбільшого відкладення жиру); поліпшують швидкісні і швидкісно-силові якості.

Учням торакального (грудна клітка циліндричної форми, помірно розвинена мускулатура) і м'язового типів (рельєфно розвинена мускулатура) рекомендується до половини часу занять, що відводяться на розвиток фізичних здібностей, виділяти на розвиток силових, швидкісно-силових і швидкісних здібностей. Крім цього, в заняття необхідно включати спеціальні вправи для розвитку гнучкості і загальної (аеробної) витривалості, а також впливають на координаційні здібності, які проявляються в гімнастичних і акробатичних вправах, спортивних іграх і єдиноборствах, легкоатлетичних та ін.

Психічні особливості

Про особливості психічного розвитку судять на підставі трьох груп психічних явищ: психічні процеси (відчуття, сприйняття, уявлення, пам'ять, мислення - пізнавальні; емоції - емоційні; воля - вольові), психічні властивості особистості (темперамент, характер, здібності, потреби, мотиви) і психічні стани (монотонність, стомлення, стрес, напруженість). При характеристиці особливостей психічного розвитку юнацького віку по можливості будемо дотримуватися зазначеній послідовності.

У 15-17 років у учнів закінчується формування пізнавальної сфери. Найбільші зміни відбуваються в розумовій діяльності, в характері розумової роботи. У дітей старшого шкільного віку підвищується здатність розуміти структуру рухів, точно відтворювати і диференціювати окремі (силові, часові

та просторові) параметри руху, здійснювати рухові дії в цілому. Осмислене сприйняття, можливість виконувати вправи на основі тільки словесних вказівок педагога, вміння самостійно розділити складний рух на фази і елементи, більш висока здатність до зосередження - ці та інші психічні процеси дозволяють старшокласникам глибоко аналізувати техніку досліджуваних рухових дій, визначати помилки, допущені при виконанні рухів, як власні, так і своїх однокласників. У ході навчання і виховання вчителю доцільно спиратися на ці психологічні особливості.

В силу високого рівня розвитку розумових процесів у старшокласників яскраво виражене прагнення до самовдосконалення та самопізнання, свідомому навчання і тренуванні. На відміну від підлітків мотиви утримання уваги у них більш тривалі. Старшокласники більш уважні не тільки при показі, але і при поясненні, а також при викладі теоретичних питань (наприклад, при поясненні закономірностей розвитку фізичних здібностей). Для старшокласників підвищується значимість змістовної сторони подачі навчального матеріалу.

Емоції учнів X-XI класів стають більш стійкі, з'являється здатність до співпереживання, збільшується число пережитих почуттів, виникає юнацька любов, що носить відтінки ліричності, мрійливості, щирості. Підтримка цього здорового почуття, повагу до нього з боку дорослих викликають у юнаків та дівчат прагнення подолати свої недоліки, виробити позитивні якості особистості, підвищити свої фізичні якості і поліпшити статура. Більш багатими, ніж у підлітка, стають естетичні почуття, здатність помічати прекрасне в навколишній дійсності. З одного боку, це сприяє розвитку чуйності, почуття прекрасного, чуйності, а з іншого - вони можуть призводити до оригінальничання, незрілим і неправильним естетичним уявленням.

Старшокласники можуть проявляти досить високу вольову активність, наприклад наполегливість у досягненні поставленої мети, здатність до терпіння на тлі втоми і втоми. Їх відрізняє висока цілеспрямованість, у них посилено формується моральний компонент волі (здійснення вчинків відповідно до норм суспільства і навколишнього середовища). Однак у дівчат знижується сміливість, що створює певні труднощі у фізичному вихованні.

Відрізняються старшокласники та за типами темпераменту, в основі яких лежать відкриті І. П. Павловим поєднання властивостей нервової системи: сила, рухливість, врівноваженість. Класичні типи темпераменту - це сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік.

Сангвінік (в основі лежить сильний, врівноважений і рухливий тип нервової системи) відрізняється великою активністю, енергією, володіє високою працездатністю. Майже завжди знаходиться в бадьорому настрої. Його емоційний стан адекватно ситуації, стійко. Сангвінік швидко засвоює і перебудовує рухові навички, легко пристосовується до нової обстановки, може швидко переключатися з однієї роботи на іншу. Однак він часто проявляє надлишкову енергію, може, не освоївши до кінця одну вправу, переходити до іншого. При навчанні та розвитку фізичних здібностей сангвініка доцільно користуватися частіше ігровим і змагальним методами, включати елементи новизни і достатньої складності вправ, щоб підтримати мотивацію на відповідному рівні. Результати на змаганнях у сангвініків, як правило, вище, ніж на тренуваннях.

Холерик (сильний, нерівноважений, рухливий тип) може довго виконувати складне (і навіть небезпечне) фізична вправа, що викликає у нього інтерес, але не любить тривалої, монотонної роботи, не хоче копітко працювати над вдосконаленням техніки. У нього зазвичай швидка, виразна мова і міміка. Однак холерик нерідко відрізняється непосидючістю, мінливістю настроїв і почуттів, залежністю реакцій від зовнішніх, мінливих

вражень. Його відрізняє нестриманість, нетерплячість, незібраність, а часом йому зраджує і самовладання. Ці негативні властивості можна нівелювати за допомогою постійної роботи над собою, особливо при виконанні цікавою і важкої роботи, де холерику часом не буває рівних. Змагальні результати холерика нестабільні через їх неврівноваженості.

Флегматик (сильний, урівноважений, інертний тип) відрізняється стриманістю, зібраністю, терплячістю, організованістю, самовладанням. У поведінці він орієнтований на тверді наміри, а не на випадкові спонукання і настрою. Він може тривало і копітко працювати над освоєнням складної техніки прийому, але повільно переключається з одного виду фізичних вправ на інший. Його часто доводиться налаштовувати на більш високий ритм роботи. Перед змаганням йому потрібна більш тривала розминка. Змагальні результати у флегматика стабільні і часто вище, ніж на тренуваннях.

Меланхолік (слабкий тип) відрізняється, з одного боку, високою чутливістю, здатністю тонко диференціювати параметри рухів, високим тактичним чуттям. Його легко навчати рухам. З іншого боку, меланхолікові властива невпевненість у своїх силах, боязкість, зайва тривожність в силу високої чутливості нервової системи. Тому результати виступу на змаганнях у нього часто нижче, ніж на тренуваннях.

Як видно, в кожному типі темпераменту є як позитивні, так і негативні властивості. Завдання вчителя, спираючись на позитивні властивості, - нівелювати негативні, враховувати їх при навчанні, розвитку та вихованні учнів. Наприклад, при навчанні, а також при розвитку фізичних здібностей холериків і сангвініків краще користуватися ігровим та змагальних методами, а для флегматиків і меланхоліків кращий ефект дає повторний метод з поступово підвищуються вимоги.

Здібності

Здібності - це індивідуальні психічні та анатомо-фізіологічні особливості, що визначають рівень досягнень в руховій діяльності, у розвитку фізичних якостей. Процес диференціації здібностей у старшому шкільному віці посилюється. Здібності бувають загальні - до рухової діяльності взагалі і конкретні - до певного виду фізичних вправ - це спеціальні рухові здібності, у тому числі силові, швидкісні, координаційні, витривалість, гнучкість.

Структура кожної окремої фізичної здатності дуже складна. Наприклад, серед швидкісних здібностей розрізняють швидкість реакції, частоту рухів, швидкість одиночного руху, загальну швидкість пересування та ін Основними координаційними проявами вважають рівновагу, орієнтування в просторі, ритм, диференціювання параметрів рухів, швидке реагування, швидкість перестроювання рухової діяльності, здатність до довільного розслаблення м'язів та ін Тому вчителю дуже важливо мати точні знання про рівень розвитку як окремих основних компонентів структури фізичної якості, так і рухової підготовленості в цілому. Це дозволить вчителю і самому старшокласнику точніше підбирати індивідуальне навантаження та вправи спеціалізованого впливу, значимість яких в цьому віці збільшується.

За допомогою тестів, спостереження та інших методів дослідження вчителю важливо також розпізнати фізичні та інші (інтелектуальні, мнемонічні, сенсомоторні) здібності; визначити, які види рухової діяльності та спорту більш адекватні конкретному школяреві, і відповідно до цього здійснювати диференційований підбір фізичних навантажень, вибирати методи навчання та рухові дії, найбільш відповідні для психофізичного статусу особистості старшокласника.

Про здібності до рухової діяльності в старшому шкільному віці можна судити за високим вихідного рівня розвитку якої-небудь однієї з них (наприклад, швидкості, сили). Однак більш точну оцінку вчитель отримає,

спостерігаючи за темпами приросту у розвитку тієї чи іншої здібності за певний період часу, наприклад за два роки. Зазвичай про високі потенційні можливості індивіда судять як по високому вихідного рівня розвитку здатності, так і по високому темпу її поліпшення.

Юнаки та дівчата старшого шкільного віку, так само як і дорослі, незалежно від індивідуальних психічних особливостей відчують різні психічні стани (тривожність, збудливість, втому, апатію, стомлення, емоційна напруга, монотонна та ін.) У кожному конкретному випадку причини виникнення цих станів бувають різні (зовнішні і внутрішні). Вони залежать від властивостей особистості, зокрема від типу темпераменту.

Важливість вивчення психічних станів для вчителя пояснюється тим, що з їх зміною змінюється ефективність діяльності і поведінку старшокласника. Детально ці стани описані в курсах психології. У даному посібнику відзначимо тільки, що важливими шляхами профілактики цих станів є: 1) виховання емоційних, моральних і вольових якостей особистості, які дозволили б доволіно управляти психічними станами в процесі занять фізичною культурою і спортом; 2) створення сприятливого клімату в класі (спортивному колективі), 3) оптимізація умов занять і тренувань з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей особистості.

ВИСНОВКИ

1. Сучасні програми фізичного виховання повинні передбачати досить широке коло фізкультурно-спортивних знань, що охоплювали б усі чинники розумової організації і забезпечення життєдіяльності. Це знання про суть фізичної культури, її значення для особи і суспільства, принципи і правила раціонального використання її цінностей; знання суто прикладного характеру, які є необхідною передумовою усвідомленого засвоєння рухових умінь, формування навичок, ефективного використання фізичних можливостей у житті та фізкультурно-гігієнічних знаннях.

2. Уроки фізичної культури є основною організаційною формою фізичного виховання школярів. їх проводять систематично протягом навчального року з урахуванням пори року для певної місцевості і стану навчально-матеріальної бази.

Як будь-який інший урок з фізичної культури, урок з волейболу складається з трьох частин: вступної, основної та заключної.

Вступна частина уроку включає організацію класу (шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку) і вправи, що сприяють підготовці організму учнів перед виконанням завдань основної частини уроку.

В основній частині уроку вирішують загальні та конкретні завдання: підвищення фізичної підготовленості, виховання фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, гнучкості), вивчення і вдосконалення ігрових прийомів волейболу.

Завдання заключної частини уроку поступове зниження навантаження, приведення учнів і порівняно спокійний стан, підбиття підсумків уроку.

3. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що старший шкільний вік характеризується продовженням процесу зростання і розвитку. Одночасно завершується статеве дозрівання. В зв'язку з цим чітко виявляються статеві та індивідуальні відмінності, як в будові, так і у функціях організму. Також закінчується формування пізнавальної сфери.

Ряд авторів відзначають, що старший шкільний вік є сенситивним для розвитку таких фізичних якостей як витривалість та сила і менш ефективно в цьому віці розвивати гнучкість, швидкість та спритність .

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Педагогічний експеримент проводився в умовах звичайного навчального процесу на базі Станіславської ЗОШ I-III ступенів ім. К.Й. Голобородька Білозерського району та Великолепитиської ЗОШ №2 Херсонської області. У процесі дослідження брали участь дві групи учнів віком 16-17 років. 10 клас Станіславської ЗОШ I-III ступенів ім. К.Й. Голобородька – група №1 та 10 клас Великолепитиської ЗОШ №2 – група №2. Кожна група складалася з 17 чоловік.

Експеримент проводився в процесі викладання волейболу на уроках фізичної культури під керівництвом вчителів Станіславської ЗОШ I-III ступенів ім. К.Й. Голобородька – Яника О.А. та Великолепитиської ЗОШ №2 – Рогачова Ю.В.

Перший етап експерименту (2012—2013 н.р.) складався з підготовчого, основного та заключного циклу.

Протягом підготовчого циклу (серпень – вересень 2012 р.) проводився аналіз науково-методичної літератури. Проаналізовано понад 50 літературних джерел. Були визначені завдання та упорядковані методи дослідження.

Під час основного циклу (листопад – грудень 2012 р.) ми зробили попереднє тестування рівня технічної підготовленості учнів з волейболу, вивчили документи планування та обліку роботи учнів, а також проводили педагогічні спостереження за навчальним процесом з метою визначення об'єктивних показників навантаження під час проведення загальної підготовки волейболістів. Наприкінці основного циклу було проведено повторне тестування рівня технічної підготовленості учнів.

В заключному циклі (березень 2013 р.) ми узагальнили науково-методичний матеріал і результати дослідження.

Другий етап експерименту (2013—2014 н.р.) також мав підготовчий, основний та заключний цикли. Важливим моментом підготовчого циклу (вересень—жовтень 2013 р.) стала: по-перше, розробка 14 планів-конспектів уроків з волейболу для учнів 10-х класів освітньо-рефлекторної спрямованості; по-друге, визначення десятикласниками рівня залишкових знань з волейболу за 9-й клас, по-третє, попереднє тестування рівня технічної підготовленості учнів з волейболу.

Основний цикл експерименту (листопад-грудень 2013 р.) склав дидактичний експеримент, в основу якого покладено розроблену методику організації уроків волейболу з учнями 10-х класів освітньо-рефлекторної спрямованості.

Заключний цикл експерименту (січень-лютий 2014 р.) полягав у встановленні характеру і ступеня впливу уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості на рівень сформованості знань, техніку виконання елементів волейболу учнями 10-х класів.

2.2. Методи дослідження

Для вирішення завдань, які були поставлені у роботі, застосовувалися такі методи дослідження:

- Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
- Методи оцінки технічних елементів волейболу.
- Методи математичної статистики.
- Методи оцінки рівня теоретичних знань.

Аналіз науково-методичної літератури здійснювався для вивчення питань, пов'язаних з метою дослідження, і складався з роботи щодо систематизації, критичного осмислення, порівняння наукової значущості

спеціалізованої інформації з друкованих видань і рукописів вітчизняних та зарубіжних авторів.

Методи оцінки технічних елементів волейболу на першому етапі дослідження:

1). Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах.

Обладнання. Волейбольний м'яч, сітка, свисток, протокол, олівець.

Опис проведення тесту. Двоє учнів стають по різні боки сітки, обличчям один до одного. За сигналом вчителя учні виконують передачі м'яча двома руками зверху через сітку. Вправа закінчується тоді, коли м'яч потрапить на підлогу.

Загальні вказівки і зауваження. Враховується кількість точних передач на партнера.

2) Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах.

Обладнання. Волейбольний м'яч, сітка, свисток, протокол, олівець.

Опис проведення тесту. Двоє учнів стають по різні боки сітки, обличчям один до одного. За сигналом вчителя учні виконують передачі та прийом м'яча двома руками знизу через сітку. Вправа закінчується тоді, коли м'яч потрапить на підлогу.

Загальні вказівки і зауваження. Враховується кількість точних передач на партнера.

3). Верхня пряма подача (6 спроб).

Обладнання. Волейбольний м'яч, сітка, свисток, протокол, олівець.

Опис проведення тесту. Учень розташовується за лицьовою лінією майданчика в зоні подачі. За сигналом вчителя, учень ударом однієї руки по м'ячу, виконує верхню пряму подачу, в межах протилежної половини волейбольного майданчика. Під час подачі забороняється: заступати за лінію подачі та ловити м'яч.

Загальні вказівки і зауваження. Враховується кількість точних подач з 6 спроб.

Таблиця 2.1.

Оцінювання технічної підготовленості юних волейболістів

Рівні	Тести		Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах		Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах		Верхня пряма подача (6 спроб)	
	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.
Високий	6	5	6	5	4	3		
Достатній	5	4	5	4	3	2		
Середній	4	3	4	3	2	1		
Низький	до 4	до 3	до 4	до 3	до 2	0		

Методи оцінки технічних елементів волейболу на другому етапі дослідження:

1) 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Обладнання. Волейбольний м'яч, сітка, свисток, протокол, олівець.

Опис проведення тестування. Учасник тестування розташовується за лицьовою лінією майданчика в зоні подачі. За сигналом вчителя, учень (учениця) ударом однієї руки по м'ячу, виконує верхню (нижню) пряму подачу, в межі протилежної половини волейбольного майданчика, в зазначену викладачем зону.

Загальні вказівки і зауваження. Під час подачі забороняється: заступати за лінію подач та ловити м'яч. Враховується кількість точних подач з 10 спроб.

2) 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону).

Обладнання. Волейбольний м'яч, сітка, свисток, протокол, олівець.

Опис проведення тестування Учасник тестування розташовується у зоні 2,3,4. За сигналом вчителя, учень виконує передачі м'яча двома руками зверху через сітку, в зазначену вчителем зону.

Загальні вказівки і зауваження. Враховується кількість точних передач в зазначену вчителем зону.

Таблиця 2.2.

Оцінювання технічної підготовленості старшокласників з волейболу

Тести Рівні	10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.		6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)	
	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.
Високий	9	8	6	5
Достатній	8	6	5	3
Середній	6	5	3	2
Низький	4	2	2	1

Математично-статистичний аналіз полягав у визначенні числових характеристик вибірок: середніх арифметичних.

Програма статистичної обробки експериментальних даних включала в себе визначення оцінок середніх арифметичних величин та аналізу результатів досліджень згідно встановлених норм.

Для визначення середнього значення груп даних обчислюється середня арифметична за формулою:

$$X = \frac{\sum V}{n},$$

де X – середня арифметична;

Σ - знак суми;

V – отриманні у дослідженнях значення (варіанти); n – кількість значень (варіантів).

Для визначення відсотків та формування результатів за різними рівнями ми підраховували технічну підготовленість. Підрахунки проводились за певною формулою:

$$X_B = \frac{B \times 100\%}{A},$$

де A – загальна кількість чоловік; B – середня кількість та X , відсоток який необхідно визначити; X_B – відсоток показників B по відношенню до кількості A .

Для обчислення показників абсолютного приросту та темпів зростання технічної підготовленості волейболістів ми використали наступну формулу: -

$\Delta a = a_2 - a_1$, де Δa - приріст даної якості; a_1 - показник початкового рівня розвитку, a_2 - показник досягнутого рівня розвитку.

Методи оцінки рівня теоретичних знань:

На початку вивчення варіативного модуля «Волейбол» у 10-х класах було проведення тестування для оцінки залишкових знань за 9-й клас по даному модулю (додаток А).

По закінченню вивчення старшокласниками варіативного модуля «Волейбол», було проведене повторне тестування для оцінки знань з волейболу, отриманих учнями у 10-му класі (додаток Ж).

2.3. Методика проведення уроків волейболу освітньо – рефлексивної спрямованості з учнями 10-х класів

Для того щоб досягти мети нашого дослідження, ми порівняли методику проведення уроків волейболу у 10-х класах Станіславської ЗОШ ім. К.Й. Голобородька Білозерського району та Великолепитиської ЗОШ №2 Херсонської області.

Вчитель Великолепитиської ЗОШ №2 – Рогачов Ю.В. з учнями 10 класу застосовував освітньо-рефлекторну методику проведення уроків волейболу. Була розроблена серія уроків, куди увійшло 14 план-конспектів з волейболу для учнів 10-х класів.

У змісті цих занять було передбачено ретельне пояснення техніки волейбольних вправ вчителем та після практичного засвоєння учнями, вибірково на кожному уроці, по його закінченню, коментувався самими учнями рівень засвоєння за наступною схемою:

Я дізнався...

Зрозумів...

Навчився...

Найбільші труднощі відчував...

Я не вмів, а тепер вмію...

Вчитель Станіславської ЗОШ ім. К.Й. Голобородька – Яник О.А. з учнями 10 класу також застосовував освітньо-рефлекторну методику проведення уроків волейболу.

Методика складалася з 14 уроків волейболу для учнів 10-х класів (додаток В), де у структурній побудові передбачені: графа-нагадування для вчителя - «Очікуванні результати», «Бліц-турнір» (підготовча частина) та «Рефлексійна» бесіда (заклучна частина).

У графі «Очікуванні результати» викладені вимоги до учнів по кожному уроку, а саме те, що вони повинні знати (наприклад, правила техніки безпеки під час занять волейболом; які досягнення українських волейболістів на міжнародній арені) та, що вміти (наприклад, виконувати прямий нападаючий

удар за ходом із зон 2 і 4; обирати місце для страхування партнера, який виконує прийом).

Зміст «Бліц-турніру» (додаток) складали питання історії, правил та техніки волейболу.

«Рефлексійна» бесіда проводилась в заключній частині уроку, після практичного засвоєння учнями техніки волейбольних вправ, за такою ж схемою, як і у вчителя Рогачова Ю.В.

Слід також зазначити, що в обох школах, на початку вивчення модуля «Волейбол» та по його закінченню, проводилися оцінка рівня технічної підготовленості та оцінка рівня теоретичних знань старшокласників.

Ефективність експериментальної методики визначалася в ході педагогічного експерименту, результати якого представлені в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Оцінка технічних елементів волейболу на першому етапі дослідження

Для вивчення рівня технічної підготовленості підлітків були застосовані наступні тестові вправи: передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах, прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах, верхня пряма подача. Показники технічної підготовленості визначалися двічі протягом нашого дослідження. Результати початкового тестування показано в таблицях 3.1. та 3.2.

Таблиця 3.1.

Оцінка технічної підготовленості групи №1 на початку дослідження (листопад 2012 року) (%)

Рівні Тести	Високий	Достатній	Середній	Низький
Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	52,3	19,0	23,8	9,5
Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах	28,5	28,5	33,5	9,5
Верхня пряма подача	28,5	38,5	23,8	14,2

Як видно з таблиць 3.1 та 3.2. у передачах м'яча двома руками зверху були виявлені хороші показники в учнів групи №2. А у прийомі та передачі м'яча двома руками знизу, кращі результати показали учні групи №1. Однакові показники технічної підготовленості учні групи №1 та №2 показали у виконанні верхньої прямої подачі.

Таблиця 3.2.

**Оцінка технічної підготовленості групи №2 на початку дослідження
(листопад 2012 року) (%)**

Рівні Тести	Високий	Достатній	Середній	Низький
Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	57,1	24,0	14,2	4,7
Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах	23,8	19,0	23,8	33,4
Верхня пряма подача	28,5	33,4	33,3	4,8

Початкові показники рівня технічної підготовленості обох груп виявилися майже однаковими. Цьому сприяло регулярне виконання юними волейболістами на уроках попередніх навчальних років, вправ у передачах зі зміною відстані, траєкторії та напрямку та подач зі зміною напрямку польоту м'яча.

Таблиця 3.3.

**Оцінка технічної підготовленості групи №1 по закінченні
дослідження (грудень 2012 року) (%)**

Рівні Тести	Високий	Достатній	Середній	Низький
Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	66,6	23,8	9,6	-
Прийом та передача м'яча	33,5	28,5	28,5	9,5

двома руками знизу через сітку в парах				
Верхня пряма подача	38,1	28,5	23,9	9,5

Як видно із таблиці 3.3, показники технічної підготовленості в учнів групи №1 покращилися. Але в порівнянні з групою №2 результати гірші.

Таблиця 3.4.

Оцінка технічної підготовленості групи №2 по закінченні дослідження (грудень 2012 року) (%)

Рівні	Високий	Достатній	Середній	Низький
Тести				
Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	71,5	19,0	–	9,5
Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах	28,5	24,0	19,0	28,5
Верхня пряма подача	47,5	23,8	23,9	4,8

Напевне два місяці навчальних занять замало для суттєвого покращення основних елементів техніки виконання волейбольних рухів.

Таблиця 3.5.

Середні показники технічної підготовленості учнів 9-х класів Станіславської ЗОШ І-ІІІ ступенів ім. К.Й. Голобородька та Великолепетиської ЗОШ №2 (листопад - грудень 2012 р.)

Види випробувань	Група №1		Група №2	
	Листопад	Грудень	Листопад	Грудень

Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах (к/р)	6,5	7,3	8,9	10
Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах (к/р)	3,9	4,2	3,8	4,0
Верхня пряма подача (к/р)	2,6	2,8	2,7	3,3

Рівень технічної підготовленості юних волейболістів у двох групах виявився майже однаковим (табл. 3.5), тільки у передачах м'яча двома руками зверху показник вищий у групи №2 ніж у групи №1.

Таблиця 3.6.

Показники абсолютного приросту і темпів зростання технічної підготовленості учнів 9-х класів Станіславської ЗОШ І-ІІІ ступенів ім. К.Й. Голобородька та Великопетиської ЗОШ №2 (листопад - грудень 2012 р.)

Види випробувань	Група №1		Група №2	
	Абсолютний приріст	Темп зростання (%)	Абсолютний приріст	Темп зростання (%)
Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	0,8	12,3	1,1	12,3
Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах	0,3	7,7	0,2	5,2
Верхня пряма подача	0,2	7,6	0,6	22,2

Темп зростання можна побачити в обох групах. Так, у групах №1 та №2 в передачах м'яча двома руками зверху через сітку в парах темп зростання склав 12,3%. А от у прийомі та передачі м'яча двома руками знизу в парах, група №1 показала темп зростання кращий ніж у групі №2 на 2,2% . В той же

час за виконанням верхньої подачі, показники групи №2 на 14,6% виявилися кращими за техніку виконання цієї вправи групою №1 (див. табл. 3.6).

3.2. Оцінка технічних елементів волейболу на другому етапі дослідження

Для оцінки рівня технічної підготовленості старшокласників були застосовані наступні тестові вправи: 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону; 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону). Показники технічної підготовленості визначалися двічі протягом нашого дослідження. Результати початкового тестування показано в таблицях 3.7. та 3.8.

Таблиця 3.7.

Оцінка технічної підготовленості групи №1 на початку дослідження (листопад 2013 року) (%)

Рівні Тести	Високий	Достатній	Середній	Низький
10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону	29,5	41,2	23,5	5,8
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)	58,8	29,5	11,7	-

Як видно з таблиць 3.7 та 3.8. у передачах на точність через сітку із зони 2,3,4 були виявлені хороші показники в учнів обох груп. А у верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подачах кращі результати показали учні групи №2.

Таблиця 3.8.

**Оцінка технічної підготовленості групи №2 на початку дослідження
(листопад 2013 року) (%)**

Рівні Тести	Високий	Достатній	Середній	Низький
10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону	29,5	53	11,7	5,8
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)	58,9	23,6	11,7	5,8

Початкові показники рівня технічної підготовленості обох груп виявилися майже однаковими. Це обумовлено добрими традиціями школи, з організації занять зі спортивних ігор (достатня кількість інвентарю, навчання елементів спортивних ігор, висока професійна майстерність вчителів фізичної культури тощо).

Таблиця 3.9.

**Оцінка технічної підготовленості групи №1 по закінченні
дослідження (грудень 2013 року) (%)**

Рівні Тести	Високий	Достатній	Середній	Низький
10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону	41,2	35,3	23,5	-
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)	64,7	29,5	5,8	-

Як видно із таблиць 3.9 та 3.10, показники технічної підготовленості в учнів обох груп покращилися. У верхніх (хл.) та нижніх (дів.) прямих подач кращі результати показала група № 2. А в передачах на точність через сітку із зони 2,3,4 кращою була група № 1.

Таблиця 3.10.

Оцінка технічної підготовленості групи №2 по закінченні дослідження (грудень 2013 року) (%)

Рівні	Високий	Достатній	Середній	Низький
Тести				
10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону	41,2	41,2	17,6	-
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)	58,8	29,5	11,7	-

Багато учнів показали високий рівень техніки виконання елементів волейболу і дещо менший відсоток — достатнього та середнього. Низького рівня не показав жоден із учнів.

Таблиця 3.11.

Середні показники технічної підготовленості учнів 10-х класів Станіславської ЗОШ І-ІІІ ступенів ім. К.Й. Голобородька та Великолепетиської ЗОШ №2 (листопад - грудень 2013 р.)

Види випробувань	Група №1		Група №2	
	Листопад	Грудень	Листопад	Грудень
10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону	6,9	7,3	6,4	6,6
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)	4,8	5,1	4,5	4,6

Рівень технічної підготовленості старшокласників на початку дослідження у двох групах виявився майже однаковим (табл. 3.11.), а в кінці дослідження показник вищий у групи №1.

Таблиця 3.12.

Показники абсолютного приросту і темпів зростання технічної підготовленості учнів 10-х класів Станіславської ЗОШ І-ІІІ ступенів ім. К.Й. Голобородька та Великопетиської ЗОШ №2 (листопад - грудень 2013 р.)

Види випробувань	Група №1		Група №2	
	Абсолютний приріст	Темп зростання (%)	Абсолютний приріст	Темп зростання (%)
10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону	0,4	5,6	0,2	3
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)	0,3	6	0,1	2,1

Темп зростання можна побачити в обох групах. У верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подачах на влучність в зазначену темп зростання групи №1 склав 5,6%, а у групи №2 – 3%. У передачах на точність через сітку із зони 2,3,4 темп зростання групи №1 склав 6%, а у групи №2 – 2,1% (див. табл. 3.12.).

3.3. Оцінка рівня теоретичних знань старшокласників

Для визначення рівня знань за 9-й та 10-й класи по модулю «Волейбол» було проведення тестування, на початку вивчення варіативного модуля та по його закінченню. Результати тестування показано в таблицях 3.13. та 3.14.

Таблиця 3.13.

**Оцінка рівня теоретичних знань учнів 10-х класів Станіславської
ЗОШ І-ІІІ ступенів ім. К.Й. Голобородька та Великолепетиської ЗОШ №2
(листопад 2013 р.)**

Рівні Групи	Група №1	Група №2
Високий	47	35,4
Достатній	41,2	47
Середній	11,8	17,6
Низький	-	-

Із отриманих результатів можна сказати, що учні обох груп показали високий та достатній рівні знань з волейболу, в меншій мірі – середній. З низьким рівнем знань – жодного учня. Найбільший відсоток високого рівня знань показали учні групи № 1 — 47%; достатнього рівня знань – 47% та середнього – 17,6% у групи № 2.

Таблиця 3.14.

**Оцінка рівня теоретичних знань учнів 10-х класів Станіславської
ЗОШ І-ІІІ ступенів ім. К.Й. Голобородька та Великолепетиської ЗОШ №2
(грудень 2013 р.)**

Рівні Групи	Група №1	Група №2
Високий	47	47
Достатній	47	47
Середній	6	6
Низький	-	0

Тут слід зазначити, що показники високого, достатнього та середнього рівнів знань, в обох групах однакові.

Таблиця 3.15.

Середні показники теоретичних знань учнів 10-х класів 9-х класів Станіславської ЗОШ І-ІІІ ступенів ім. К.Й. Голобородька та Великолепетиської ЗОШ №2 (листопад - грудень 2013 р.)

№ групи	Місяць	
	Листопад	Грудень
Група №1	8,8	9,2
Група №2	8,7	9,1

Рівень теоретичних знань старшокласників на початку дослідження у двох групах виявився майже однаковим (табл. 3.11.), а в кінці дослідження показник вищий у групи №1.

Таблиця 3.16.

Показники абсолютного приросту і темпів зростання рівня теоретичних знань учнів 10-х класів Станіславської ЗОШ І-ІІІ ступенів ім. К.Й. Голобородька та Великолепетиської ЗОШ №2 (листопад - грудень 2013 р.)

№ групи	Показники	
	Абсолютний приріст	Темп зростання (%)
Група №1	0,4	4,4
Група №2	0,4	4,4

Темп зростання можна побачити в обох групах, але незначний. У групи №1 та групи №2 він склав 4,4%.

РОЗДІЛ 4

ОХОРОНА ПРАЦІ

4.1. Охорона праці та безпека в надзвичайних ситуаціях

I. Загальні положення

1.1. Інструкція розроблена на основі ДНАОП 0.00-4.15-98 «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», ДНАОП 0.00-8.03-93 «Порядок опрацювання та затвердження власником нормативних актів про охорону праці, що діють на підприємстві», з урахуванням Типового положення про порядок проведення навчання з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці України від 26.01.2005 № 15, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 15.02.2005 за № 231/10511.

Інструкція з безпеки життєдіяльності для учнів під час проведення уроків фізичної культури встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для учнів під час проведення уроків фізичної культури у спортивному залі та на спортивному майданчику. Інструкція з безпеки життєдіяльності поширюється на всіх учнів під час проведення уроків, виховних заходів та позашкільних занять з предмету у спортивному залі та на спортивному майданчику.

1.2. Учні на уроках фізичної культури виконують стройові, гімнастичні, легкоатлетичні вправи, елементи футболу, волейболу, баскетболу, гандболу, рухливі ігри з використанням гімнастичного, легкоатлетичного обладнання, обладнання для спортивних споруд.

1.3. До уроків фізичної культури у спортивному залі, на спортивному майданчику допускаються особи, які пройшли інструктаж з безпеки життєдіяльності для учнів під час проведення уроків фізичної культури у спортивному залі та на спортивному майданчику, ознайомилися і засвоїли безпечні методи виконання завдань, знають вимоги даної інструкції.

1.5. Учні зобов'язані дотримуватись інструкції з безпеки життєдіяльності, санітарно-гігієнічних правил у спортивному залі та на спортивному майданчику, дотримуватися безпечного стану робочих місць та навчального обладнання.

1.6. Основними небезпечними факторами у спортивному залі та на спортивному майданчику можуть бути:

- у спортивному залі:

- несправне спортивне обладнання - забиття, переломи;
- нерівна, або волога підлога - забиття, переломи;
- нерівності на гімнастичних лавах - подряпини;

- на спортивному майданчику:

- спортивний інвентар, який не використовується в навчальному процесі;
- забиття, поранення;
- слизькі, нерівні бігові доріжки;
- ями для стрибків (пісок повинен бути чистим, поверхня-розрівняною);
- гострі та ріжучі предмети, вибуховонебезпечні вироби, сірники, скло та інше.

1.7. Учні повинні відвідувати уроки фізичної культури у спортивному залі та на спортивному майданчику тільки у спортивному взутті, з підошвою, що виключає ковзання, відповідає виду заняття, та одязі, який не обмежує свободу рухів, відповідає температурі повітря.

1.10. Учні повинні дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог та правил особистої гігієни.

II. Вимоги безпеки перед початком занять

2.1. Заходити до роздягальні тільки з дозволу вчителя, не кваплячись, спокійно.

2.2. Переодягатися спокійно.

2.3. Одягнути спортивний одяг і взуття.

2.4. Зняти з себе ключі, прикраси, предмети, які можуть привести до травмування.

2.5. Одяг, взуття учнів, їх зачіска повинні відповідати вимогам безпеки і не створювати загрозу життю та здоров'ю, волосся повинно бути зібраним, щоб не обмежувати можливості зору.

2.6. Особисті речі скласти у роздягальні.

2.7. Входити до спортивного залу тільки з дозволу вчителя.

2.8. На спортивний майданчик йти тільки за вчителем.

2.9. Під час пересування не штовхатися, не обганяти один одного.

2.10. Допомогти перенести спортивний інвентар тільки з дозволу вчителя.

2.11. Покласти інвентар у відповідності з вимогами: граблі вниз зубцями, м'ячі, естафетні палички на місце, вказане вчителем.

2.12. В разі погіршення стану здоров'я повідомити про це вчителя.

2.13. На майданчику шикуватися на місці, вказаному вчителем, і чекати його вказівок.

2.14. Не можна самотійно пересуватися по майданчику, самотійно виконувати вправи з інструментами, на спортивних снарядах тощо.

2.15. Учні, звільнені від занять, повинні зайняти місце, вказане учителем.

2.16. Звільнені від занять повинні уважно стежити за грою, щоб уникнути удару м'ячем чи зіткнення із гравцями.

ІІІ. Вимоги безпеки під час занять фізичною культурою

3.1. У спортивному залі:

3.1.1. Заходити до залу спокійно.

3.1.2. Зберігати порядок і дисципліну.

3.1.3. Уважно слухати пояснення та інструктажі вчителя.

3.1.4. Починати виконувати вправи тільки з дозволу вчителя.

3.1.5. Дотримуватися під час виконання вправ у повільному русі -2 кроки, в швидкому – 4 кроки, таку ж кількість кроків дотримуватись в інтервалах.

3.1.6. Виконувати вправи тільки зі справним спортивним обладнанням.

3.1.7. При виявленні поломок негайно повідомити вчителя.

3.1.8. При виконанні кожної нової вправи дотримуватися інструктажу вчителя.

3.1.9. Розпочинати і закінчувати виконання вправ по команді вчителя.

3.1.10. Виконувати фізичні загально розвивальні вправи обов'язково.

3.1.11. Біг виконувати, дотримуючись інтервалів.

3.1.12. Стрибки виконувати, приземляючись м'яко, пружинячи ногами, не приземлятися на руки.

3.1.13. Під час бігу різко не зупинятися.

3.1.14. Не залишати робоче місце без дозволу вчителя.

3.1.15. У разі погіршення здоров'я чи травмування негайно повідомити вчителя.

3.2. На спортивному майданчику:

3.2.1. Виконувати всі вправи тільки за інструктажем вчителя.

3.2.2. У разі прохолодної погоди виконувати інтенсивно розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.

3.2.3. Під час бігу дотримуватися дистанції 2 - 4 кроки, не обганяти один одного, бігти тільки у визначеному секторі доріжки.

3.2.4. Під час виконання стрибків у довжину стрибати тільки за командою вчителя.

3.2.5. Виконувати стрибки тільки тоді, коли пісок чистий та розрівняний.

3.2.6. Під час виконання метань м'яча не можна перебувати поблизу зони кидка.

3.2.7. На спортивному майданчику під час уроку забороняється:

- під час бігу різко зупинятися, обганяти один одного;
- знаходитися поблизу зони кидка м'яча, диска, гранати, ходити в зоні кидка м'яча, диска, гранати;
- виконувати стрибки, коли не розрівняний пісок;
- виконувати вправи, не дозволені вчителем;
- залишати спортивний інвентар в зоні виконання вправ;
- кидати спортивний прилад;
- самотійно пересуватися до спортивному майданчику;
- під час спортивних ігор не штовхатися, не бити по ногам.

3.3. В разі появи поблизу собак негайно спокійно усім підійти до вчителя.

3.4. В разі погіршення стану здоров'я повідомити про це вчителя.

VI. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. По команді вчителя зібратися і вишикуватися в шеренгу, порахувати пульс, доповісти вчителю.

4.2. Про всі недоліки під час уроку повідомити вчителю.

4.3. Зі спортивного майданчику йти разом з класом.

4.4. В роздягальні спокійно переодягнутися.

4.5. Спокійно вийти з роздягальні, не залишати в ній сміття.

4.6. Вимити руки з милом.

V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. До аварійних ситуацій належать:

- виникнення пожеж;
- поява собак на майданчику;
- несправність спортивного інвентарю;

- раптове погіршення кліматичних умов
- погіршення стану здоров'я.

5.2. У разі виникнення вищевказаних ситуацій повідомте про них вчителя, чітко виконуйте всі його вказівки.

5.3. При отриманні травм вчитель повинен надати першу медичну допомогу та викликати лікаря.

5.4. У разі отримання важких травм викликати швидку медичну допомогу за номером 103.

5.5. У разі випадку евакуації з місця проведення уроку суворо виконувати команди вчителя.

4.2. Інструкція з охорони праці під час занять спортивними іграми

I. Загальні положення

Відкриті спортивні майданчики для ігор повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не меншій як 10 м від навчальних корпусів.

Спортивна зона пришкільної ділянки повинна мати огорожу по периметру висотою 0,5-0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.

Обладнання на спортивних майданчиках (волейбольні стійки, металеві конструкції, баскетбольні щити, гандбольні, футбольні ворота) повинно бути надійно закріплено. Поверхня спортивних майданчиків повинна бути рівна, чиста, без сторонніх предметів. Не менш ніж на 2 м від спортивних майданчиків не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

Спортивні майданчики не можна огороджувати канавами, дерев'яними або цегляними бордюрами.

II. Вимоги безпеки перед початком занять

Перед початком занять перевірити поверхню майданчиків, щоб не було ям, гострих предметів, розбитого скла.

Перевірити надійність кріплення баскетбольних щитів, кілець, стійок, воріт, сіток. М'ячі повинні бути цілими, відповідати стандартам.

Перевірити в учнів одяг, щоб він не сковував рухів і відповідав порі року і погоднім умовам.

Звернути увагу на самопочуття, стан здоров'я учнів.

III. Вимоги безпеки під час проведення занять

На уроки приходити тільки в м'якому взутті (без шипів). Забороняється одягати різного роду прикраси (кілця, перстені, сережки, значки). Нігті мають бути коротко обрізаними.

Не можна передавати одночасно два (волейбольні, баскетбольні, гандбольні та футбольні) м'ячі та тоді, коли відвернута увага в учня: він чекає передачу від іншого.

IV. Вимоги безпеки після закінчення занять

Перевірити самопочуття учнів. Зібрати спортінвентар.

Вивести дітей зі спортивного залу (майданчика), вимкнути світло, провітрити приміщення. Забороняється вживати холодну воду, виходити розігрітим на вулицю.

V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

При отриманні травми, погіршенні самопочуття негайно повідомити вчителя.

Надати потерпілому першу медичну допомогу, повідомити шкільного лікаря (медсестру), а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу за телефоном 03.

У випадку пожежі викликати пожежну службу за телефоном 01.

ВИСНОВКИ

1. Сучасні програми фізичного виховання повинні передбачати досить широке коло фізкультурно-спортивних знань, що охоплювали б усі чинники розумової організації і забезпечення життєдіяльності. Це знання про суть фізичної культури, її значення для особи і суспільства, принципи і правила раціонального використання її цінностей; знання суто прикладного характеру, які є необхідною передумовою усвідомленого засвоєння рухових умінь, формування навичок, ефективного використання фізичних можливостей у житті та фізкультурно-гігієнічних знаннях.

На кожному уроці повинні обов'язково надаватися теоретичні відомості за всіма розділами програми. Перед початком уроку вчителем дається (на 2-3 хвилини) теорія: учні мають засвоїти обов'язковий мінімум знань з правил гри волейболу, його історії, методики тощо.

2. Крім того, що при проведенні уроку з фізичної культури є певна структура (наявність підготовчої, основної і заключної частин), які послідовно розташовані, взаємопов'язані та підпорядковані фізіологічним закономірностям, характерним для будь-якої рухової діяльності учнів: стану втягнення в роботу, стійкого стану, стану зниження працездатності, для більш ефективного засвоєння учнями навчального матеріалу варто застосовувати освітньо-рефлекторну методику проведення уроку.

3. У процесі експериментального дослідження була застосована методика організації уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості з учнями 10-х класів, де у структурній побудові кожного уроку передбачено графа-нагадування для вчителя «Очікувані результати», «Бліц-турнір» (підготовча частина), «рефлексійна» бесіда (заклучна частина).

За результатами даного експерименту, який проводився з учнями 10-х класів під керівництвом вчителів Станіславської ЗОШ I-III ступенів ім. К.Й.

Голобородька – Яника О.А. та Великолепитиської ЗОШ №2 – Рогачова Ю.В. свідчать про те, що впровадження в уроки фізичної культури освітньо-рефлекторної складової в організацію уроку з волейболу ефективно впливає на рівень знань, забезпечує оптимальний рівень сформованості індивідуального фонду рухових умінь і навичок учнів та доведення їх до відповідного ступеню досконалості. Також найкращим чином забезпечується обов'язковий мінімум знань фізкультурної освіти; а саме: техніки та методики виконання фізичних вправ, правил гри у волейбол, дотримання правил безпеки тощо.

Аналіз експериментального дослідження довів, що рівень сформованості знань з волейболу у групах № 1 та № 2 збільшився на 4,4%, техніки виконання верхніх (хл.) та нижніх (дів.) прямих подач — на 5,6% у групі № 1 та на 5,6% у групі № 2 відповідно. Рівень техніки виконання передач на точність через сітку із зони 2,3,4 підвищився у групі № 1 – на 6%, а у групі № 2 на 2,1%.

Це дає змогу зробити висновок, що учні стали більш уважними, освіченими, здатними творчо мислити та генерувати нові ідеї, мати високий адаптаційний потенціал, особистісну відповідальність, бути добре налаштованими на максимальну самореалізацію, здатними досягати високої мети раціональним шляхом і конкретними засобами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашибоков, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков. – «Вестник АГУ», 2006. – №1 (20). – С. 290-293.
2. Белич С. Тренировочные занятия на отработку техники элементов / С. Белич // Спорт в школе. – 2007 (№13).
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры: 2-е изд. / А.В. Беляев. – М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. – 143 с.
4. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование/ методическое пособие. ВФВ / А.В. Беляев. – М., 1995. – 287 с.
5. Беляев, А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу /А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале). – М. : ФИС, 2004. – №4. – С. 26.
6. Виера, Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М. : АСТ : Астрель, 2004. – 170 с.
7. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
8. Голомазов, В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – М. : Просвещение, 1989. – 110 с.
9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М. : Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
10. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

11. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М. : Академия, 2001. – 376 с.
12. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М. : Академия, 2004. – 400 с.
13. Иванова, Л.М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении / Л.М.Иванова // Омский научный вестник.2006. – №6 (41), сентябрь. – С.260-262.
14. Ивойлов, А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. – Минск : Высшая школа, 1985. – 261 с.
15. Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. – 2009 (№3).
16. Каменев, В.В. Обучение волейболу / В.В. Каменев // Физическая культура в школе. – 2007. – №1. – С. 20-22.
17. Кириллова Н. Обучение технике передачи мяча в волейболе / Н. Кириллова // Спорт в школе. – 2001 (№8).
18. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие / Ю.Н. Клещев. – М. : СпортАкадемия- Пресс, 2002. – 192 с.
19. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
20. Кузянина Е. Обучение навыкам игры в волейбол в 5-м классе / Е. Кузянина // Спорт в школе. – 2002 (№6).
21. Легоньков, С.В. Оптимизация факторов, определяющих структуру отталкивания при обучении нападающему удару волейболистов различной квалификации / С.В. Легоньков, В.В. Ермаков, А.В. Родин // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. – 2005. – N 7. – С. 31-32.
22. Легоньков С.В. Методика обучения техническим приёмам игры в волейбол: Учеб. пос. - Смоленск: СГИФК, 2003. - 72 с.

23. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Лесгафт. — М.: Педагогика, 1988. — 400 с.
24. Лепешкин В. Волейбол / В. Лепешкин // Спорт в школе. — 2007 (№20).
25. Лопусова С. Практика волейбола: «нападающий удар» / С. Лопусова // Спорт в школе. — 2005 (№15).
26. Мармор, В.К. Специальные упражнения волейболиста / В.К. Мармор. — Кишинев : «Карта Молдовеняскэ», 1975. — 46 с.
27. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физич. воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физич. культуры): Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.
28. Методика обучения студентов медицинского колледжа волейболу: Из опыта работы / А.П. Андреев. — Биробиджана: ОблИУУ, 2007. — 24 с.
29. Оинума, С. Уроки волейбола. Пер. с японского / С. Оинума. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 112 с.
30. Пименов, М.П. Волейбол: специальные упражнения / М.П. Пименов. — Киев, 1993. — 88 с.
31. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. — К. : Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
32. Сластенина, Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол: учебное пособие / Т.А. Сластенина. — Челябинск : Изд. ЮУрГУ, 2006. — 69 с.
33. Сорокина, В.М. Волейбол для здоровья: Учеб. пособие / В.М.Сорокина, Д. Ю. Сорокин ВолгГТУ, Волгоград, 2007. — 60 с.

34. Суханов, А.В. Структура нападающих ударов в волейболе, применяемых в условиях противодействия соперника и методика их совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.В. Суханов. – Москва, 2007. – 24 с.
35. Суханов, А.В. Системно-структурный подход при анализе типичных вариантов нападающих ударов / А.В. Суханов, О.П. Топышев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №11. – С. 59.
36. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.
37. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу / О.О. Борисов -К.: ПП «Люскар», 2004. -664 с.
38. Айриянц А. Г. Волейбол / А. Г. Айриянц - М: «Физкультура и спорт», 1976. - 158 с.
39. Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников - М.: «Физкультура и спорт», 1985.- 125с.
40. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець - Львів: Штабар, 1997.- 207 с.
41. Дятленко С.М. Фізична культура в школі: 5-11 класи [метод. посіб.] / С.М. Дятленко. – К.: «Літера ЛТД», 2011. – 368 с.
42. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: [методичні вказівки з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»] / О.Л. Морозовський – Х.: ХНАМГ, 2009. – 76с.
43. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: [метод. пособие] / Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова. – Красноярск: Ин-т естеств. и гуманитар. наук, 2007. - с.

Додатки

ДОДАТОК А

Тестові завдання щодо оцінки залишкових знань за варіативним модулем «Волейбол» учнів 10-х класів, передбачені для учнів 9-х класів.

1. Вкажіть складові технічної підготовки у волейболі (2 бали):

а) вихідні положення, пересування, подачі, передачі, атакуючі удари та блокування;

б) подачі, передачі, кидки, удари;

в) блокування, пересування, фінти, сходження;

г) кидки, передачі, ловіння м'яча, атакуючі удари та блокування.

2. Назвіть основні тактичні комбінації в нападі (2 бали):

а) «кутом уперед» і «кутом назад»;

б) «кутом уперед», «ешелон», «перехоплення»;

в) «хвиля», «хрест», «ешелон»;

г) «закривання», «хрест», «кутом назад» .

3. Назвіть основні тактичні комбінації у захисті (2 бали):

а) «закривання», «хрест», «кутом назад»;

б) «кутом уперед», «ешелон», «перехоплення»;

в) «хвиля», «хрест», «ешелон»;

г) «кутом уперед» і «кутом назад».

4. Перший гравець спрямовує м'яч гравцеві передньої лінії, який виконуватиме другу передачу форвардові. Вкажіть яка саме взаємодія гравців відбувається в цьому випадку (2 бали):

- а) взаємодія гравця, який приймає м'яч, із зв'язковим гравцем передньої лінії;
- б) взаємодія гравця, який приймає м'яч, із гравцем задньої лінії, який виходить ;
- в) взаємодія з форвардом і навпаки;
- г) форварди взаємодіють один з одним під час гри у своїй зоні та у зоні партнера.

5. Будь-який гравець спрямовує прийнятий м'яч на передню лінію або в зону нападу для другої передачі, яку виконуватиме гравець задньої лінії, який виходить. Вкажіть яка саме взаємодія гравців відбувається в цьому випадку (2 бали):

- а) взаємодія гравця, який приймає м'яч, із зв'язковим гравцем передньої лінії;
- б) взаємодія гравця, який приймає м'яч, із гравцем задньої лінії, який виходить ;
- в) взаємодія з форвардом і навпаки;
- г) форварди взаємодіють один з одним під час гри у своїй зоні та у зоні партнера.

6. Назвіть склад суддівської бригади на змаганнях міжнародного рівня з волейболу (2 бали):

- а) перший і другий судді, суддя-інформатор;
- б) секретар зустрічі, судді на лінії;
- в) оператор табло або лічильника очок;
- г) усі перелічені.

ДОДАТОК Б

Досягнення українських волейболістів

На IV Спартакіаді народів СРСР у Москві (12—22 червня 1967 р.) команда України була першою, хоча напередодні фахівці віддавали перевагу збірним Москви, Росії, Ленінграда й Казахстану. Тому на основі клубів України було сформовано збірну СРСР, яка готувалася до XIX Олімпійських ігор у Мехіко. Ігри XIX Олімпіади завершилися перемогою команди СРСР, за яку виступали: харків'яни Ю. Поярков і В. Матушеvas; донеччанин С. Люгайло; одесити Є. Лапинський, В. Михальчук, Е. Сибіряков, Г. Манзолевський; луганчанин В. Беляєв; киянин Б. Терещук і В. Іванов із Коростеня.

Вихованці української школи волейболу, виступаючи у лавах олімпійських збірних Радянського Союзу, з шести Олімпійських ігор привезли 25 нагород: 15 золотих, 8 срібних та 2 бронзові.

Найбільша кількість олімпійських медалей зберігається у колекції Ю. Пояркова з Харкова — дві золоті та бронзова. По дві медалі мають О. Молибога (золота та срібна) та Є. Лапинський (золото та бронза).

Українські лауреати Олімпійських ігор

Токіо (1964 р.): Ю. Венгеровський, Ю. Поярков (обидва із Харкова), Е. Сибіряков (Одеса), С. Люгайло (Донецьк) — золото; Л. Гурєва та В. Мищак (обидві із Одеси) — срібло.

Мехіко 1968 р.: В. Біляєв (Ворошиловоград), В. Іванов (Київ), Є. Лапинський, В. Михальчук (обидва із Одеси), В. Матушеvas, Ю. Поярков (обидва із Харкова), Б. Терещук (Київ) — золото.

Мюнхен (1972 р.): Є. Лапинський (Одеса), Ю. Поярков (Харків) —бронза.

Монреаль (1976 р.): О. Молибога (Дніпропетровськ), О. Козакова, Л. Рудовська (обидві із Одеси), Л. Осадча, Г. Ростова (обидві із Києва) —срібло.

Москва (1980 р.): В. Кривов, Ф. Лащонов (обидва із Ворошиловграда), О. Молибога (Дніпропетровськ), Ю. Панченко (Київ) — золото.

Сеул (1988 р.): О. Шкурнова (Одеса) — золото; О. Сорокалет (Одеса) — срібло.

Українські спортсмени — чемпіони світу

1949 р., 1952 р.— М. Пименов.

1960 р. — Г. Мондзолевський, Ю. Поярков.

1962 р. — Ю. Венгеровський, Ю. Поярков, Г. Мондзолевський, Е. Сибіряков.

1978 р. — В. Кривов, Ф. Лащонов, О. Молибога.

1982 р. — О. Молибога, О. Сорокалет.

1990 р. — І. Горбатюк.

Сьогодні український волейбол здобув визнання на міжнародній арені. Збірні команди України усіх рівнів беруть участь у всіх офіційних змаганнях, що проводяться Міжнародною Федерацією волейболу. Національна жіноча збірна команда посіла 4-е місце на чемпіонаті Європи 2001 р. Юніорська жіноча збірна України виборола срібні медалі на чемпіонаті Європи 2002 р. та посіла 6-е місце на чемпіонаті світу 2003 р.

Значно виріс рівень виступів клубних команд у європейських Кубках: харківський «Локомотив» є триразовим фіналістом європейського чоловічого Кубку Топ-команд, виборовши цей почесний трофей у 2004 р. Жіноча команда «Дженестра» (Одеса) посіла 3-е місце у європейському Кубку Топ-команд у 2001 р.

ДОДАТОК В

Основні поняття та правила гри у волейбол

Волейбол — спортивна командна гра, у якій беруть участь дві команди на спеціальному майданчику розмірами 9 x 18 м, що поділений навпіл сіткою. Від кожної команди в грі беруть участь по 6 спортсменів, усього в команді їх налічується 12 гравців, кількість і порядок заміन обмежено правилами. Мета гри — спрямувати м'яч над сіткою так, щоб він торкнувся майданчика на половині суперника, і запобігти такій спробі з боку суперника. Для цього команді дозволяється тричі торкатися м'яча (і ще одне можливе додаткове торкання м'яча на блоці).

М'яч уводиться в гру подачею: гравець, який подає, ударом спрямовує м'яч на сторону суперника. Розіграш кожного м'яча триває до його

приземлення на майданчик, виходу за межі майданчика або помилки команди. У волейболі команда, яка виграла розіграш, отримує очко (система «кожний розіграш — очко»). Коли команда, яка приймає м'яч, виграє розіграш, вона отримує очко та право подавати, її гравці переходять на одну позицію за рухом годинникової стрілки.

Гра триває до набирання однією з команд 25 очок із перевагою щонайменше в 2 очки. Переможцем матчу є команда, яка виграла три партії. У випадку рівного рахунку 2—2, п'ята вирішальна партія грається до 15 очок із мінімальною перевагою в 2 очки однією з команд.

Основні поняття та терміни, що найчастіше використовуються в практиці підготовки волейболістів.

Ігрова діяльність волейболістів — керована свідомістю внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність, що спрямована на досягнення перемоги над суперником в умовах специфічного протистояння та з дотриманням установлених правил.

Змагальна діяльність волейболістів — ігрова діяльність в умовах офіційних змагань.

Прийом гри — обумовлена правилами рухова дія, що є специфічною для волейболу. Визначають прийоми нападу та прийоми захисту.

Техніка гри — сукупність прийомів гри для здійснення ігрової та змагальної діяльності у волейболі. Визначають техніку нападу (атаки) і техніку захисту (оборони).

Технічна підготовка волейболістів — педагогічний процес, що спрямований на опанування прийомів гри та забезпечення надійності навичок в ігровій і змагальній діяльності.

Тактична дія — раціональне використання прийомів гри, форма організації змагальної діяльності волейболістів, що спрямована на перемогу над суперником. Визначають індивідуальні, групові та командні тактичні дії в нападі та захисті.

Тактика гри — сукупність індивідуальних і колективних тактичних дій, що спрямовані на досягнення перемоги над суперником.

Тактична підготовка волейболістів — педагогічний процес, що спрямований на опанування тактичних дії та забезпечення їх високої ефективності в ігровий і змагальній діяльності.

Фізичні здатності волейболістів — індивідуальні особливості волейболіста, що створюють умови для успішного опанування та здійснення ігрової та змагальної діяльності, що значною мірою визначені генетично.

Фізичні якості — окремі якісні прояви фізичних здібностей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість).

Фізична підготовка волейболістів — педагогічний процес, що спрямований на розвиток фізичних здібностей і підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарата, що забезпечують ефективне опанування навичок гри та сприяють високій надійності ігрових дій.

Інтегральна підготовка волейболістів — педагогічний процес, що спрямований на інтеграцію тренувальних впливів технічної, тактичної, інтелектуальної та фізичної підготовки в цілісний ефект ігрової та змагальної діяльності.

Психологічна підготовка волейболістів — виховання моральних, волевих і психічних якостей, що є специфічними для волейболу й сприяють формуванню особистості спортсменів, високої надійності їх у змагальній діяльності.

Теоретична (інтелектуальна) підготовка волейболістів — озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

Система підготовки волейболістів — сукупність взаємозалежних елементів, що орієнтовані на досягнення мети та утворюють цілісну єдність.

Це комплекс заходів, що спрямовані на підготовку спортсменів, які відповідають модельним характеристикам найсильніших волейболістів і здатні демонструвати найвищі спортивні досягнення.

Тренування волейболістів — складова частина системи підготовки, педагогічний процес, що спрямований на навчання прийомів гри й тактичних дій, удосконалювання техніко-тактичної майстерності, розвиток фізичних здібностей, виховання психічних, моральних і волевих якостей, створення умов для високих спортивних досягнень волейболістів.

Тренувальна діяльність — спільна діяльність тренера та волейболістів із метою успішного досягнення завдань тренування. Структура тренування: вихідним структурним утворенням є тренувальне завдання; комплекси завдань становлять тренувальні заняття; два та більше тренувальних заняття утворюють мікроцикл; кілька мікроциклів утворюють мезоцикл; мезоцикли утворюють макроцикл (піврічний або річний); кілька річних циклів утворюють багаторічний цикл.

Тренувальне навантаження — складова частина (компонент) тренування, що відбиває кількісну міру впливів на організм волейболістів у процесі тренувальних занять. Величина навантаження визначається її інтенсивністю та обсягом. Важливе значення має характер тренувальних засобів (специфічність, спрямованість, складність).

Спортивні змагання — складова частина системи підготовки волейболістів. Із одного боку, вони є метою тренування та критерієм

його ефективності, з іншого — це ефективний засіб спеціальної змагальної підготовки.

Змагальна діяльність — спільна діяльність волейболістів і тренера з метою ефективної реалізації тренувальних ефектів в умовах офіційних змагань. За своїм змістом ця діяльність складається з індивідуальних дій і взаємодій партнерів по команді та протидій (індивідуальних і колективних) гравцями суперника.

Структура змагальної діяльності волейболістів — набір атаквальних і оборонних дій, які виконують спортсмени обох команд у специфічних умовах протистояння. Компоненти структури органічно пов'язані між собою, утворюючи цілісну єдність змагальної діяльності двох протистоячих команд.

Змагальне навантаження — обсяг змагальної діяльності в певний проміжок часу, що виражається в кількості ігор.

Структура змагань у волейболі — різноманітні види змагань, що упорядковані за певними ознаками (масштаб, рівень майстерності, вік гравців та ін.).

Управління — процес забезпечення досягнення мети у системі підготовки волейболістів на основі отримання, передавання та перероблення інформації, вироблення та прийняття рішень. Визначають управління підготовкою волейболістів, управління тренуванням і управління змагальною діяльністю команди та окремих гравців.

Планування — процес обирання напряму системи підготовки волейболістів і визначення засобів і методів досягнення кінцевої мети.

Контроль — процес, що спрямований на забезпечення збігу підготовки волейболістів із плановим завданням, тобто координація дій складових частин системи підготовки щодо досягнення мети на основі отримуваної інформації.

Відбирання спортсменів — складова частина системи підготовки волейболістів, комплекс заходів щодо виявлення спортсменів, які мають високий рівень здібностей до волейболу й властивості організму, що забезпечують ефективність тренувальної та змагальної діяльності у волейболі.

Волейбол як засіб фізичного виховання, удосконалення фізичних і психологічних якостей

Волейбол — один із найзахоплюючих і наймасовіших видів спорту. Його відрізняє багатий і різноманітний руховий зміст. Для того щоб грати у волейбол, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати напрямок і швидкість руху, високо стрибати, мати силу, спритність і витривалість.

Напруження, що впливають на спортсмена під час ігри, викликають великі зрушення у діяльності м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших систем його організму. Стрибки під час передач м'яча, нападальних ударів і блокування сприяють тому, що кісткова система стає міцнішою, суглоби — рухливішими, зростає сила та еластичність м'язів.

Постійні взаємодії з м'ячем сприяють поліпшенню глибинного та периферичного зору, точності й орієнтуванню в просторі. Гра у волейбол також розвиває миттєву реакцію на зорові та слухові сигнали, підвищує м'язове відчуття й здатність до швидких чергувань напруження та розслаблення м'язів. Невеликий обсяг статичних зусиль і навантажень під час гри сприятливо впливає на зростання юних спортсменів.

Основою волейболу є ігрова діяльність, що має характер змагального протиборства й регламентується спеціальним кодексом правил. Для ігрової діяльності характерними є мінливі умови протиборства на майданчику у зв'язку з тим, що дії гравців і команди перебувають під безперервним контролем суперника, який намагається зруйнувати задуми гравців і нав'язати свій план гри (й цим завдати їм поразки). Цим пояснюється характерна для волейболу риса — складність і швидкість розв'язання рухових завдань у безупинно мінливих умовах. Волейболіст повинен ураховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника) і положення м'яча, угадувати дії партнерів і розгадувати задуми суперника, швидко реагувати на зміни в обстановці й приймати рішення

щодо найдоцільніших дій, своєчасно, швидко та ефективно його реалізовувати.

Під час швидкісної гри терміновість розв'язання завдань, що залежать від швидкості дій гравців, значно підвищується.

Колективний характер дій гравців у команді визначає вимоги до їх ігрової організації. Володіння технікою, індивідуальною тактикою та наявність достатньої фізичної підготовленості є необхідними умовами для успішної гри команди. Крім цього, необхідні налагоджена взаємодія й взаємини між окремими гравцями усередині ланок, між ланками й у команді взагалі.

Особливість структури змагальної ігрової діяльності — це велика кількість змагальних дій: технічних прийомів і тактичних дій, а також необхідність багаторазово їх виконувати під час змагання (в одній зустрічі, у серії зустрічей) для досягнення спортивного результату (перемоги у зустрічі, змаганні).

Гра у волейбол вимагає від спортсменів максимального виявлення фізичних можливостей, волевих зусиль та вміння використовувати набуті навички. У процесі ігрової діяльності гравці виявляють позитивні емоції: життєрадісність, бадьорість, ініціативу, бажання перемогти. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, але й активного відпочинку.

Навчання основ волейболу є частиною програми шкіл. Учні ознайомлюються зі змістом і основними правилами гри, опановують техніку ігрових прийомів, засвоюють найпростіші тактичні комбінації. Уроки волейболу в навчальних закладах спрямовані на фізичний розвиток учнів, виховання в них наполегливості, дисципліни, колективізму, дружби та товариськості.

ДОДАТОК Д

Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців

На основі аналізування структури змагальної діяльності волейболістів, виявлення значущості її компонентів щодо спортивного результату визначають фактори, від яких залежить ефективність змагальної діяльності й рівень спортивних досягнень у волейболі.

1. Оснащеність волейболістів прийомами гри (арсенал техніки). Значущість цього фактору визначається тим, що змагальне протиборство регламентується правилами. Із одного боку, без володіння прийомами гри неможлива змагальна діяльність, з іншого — чим більшим є арсенал техніки гри й досконалішими навички володіння прийомами гри, тим вищим є змагальний потенціал гравців.

2. Оснащеність волейболістів тактичними діями (арсенал тактики). Ступінь досконалості й арсенал тактичних дій є вирішальною умовою реалізації технічного потенціалу (арсенал техніки) волейболістів в умовах змагань. Ці фактори є взаємозалежними: тактичні дії залежать від технічної майстерності, а максимальна реалізація арсеналу технічних прийомів залежить від розмаїття тактичних дій. Тому техніко-тактична майстерність волейболістів є основою їх спортивної майстерності.

3. Застосування техніко-тактичного арсеналу. Вирішальне значення має вміння в повному обсязі застосовувати технічні прийоми й тактичні дії в умовах змагань. Із практики відомо, що більшість волейболістів знає та уміє значно більше, ніж вони застосовують на змаганнях, особливо в грі з суперниками в екстремальних умовах.

4. Ефективність техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності. Ефективність визначається двома показниками — виграшем і програшем м'яча. Помилка гравця призводить до програшу м'яча командою, членом якої він є, і одночасно — до виграшу м'яча командою суперника. Виграш зустрічі та кількість перемог у змаганнях складають спортивний результат у волейболі. Тому важливо не тільки застосовувати весь арсенал техніки й тактики, але й домагатися виграшу кожного м'яча.

5. Майстерність виконання ігрової функції волейболістом, що визначається з урахуванням його індивідуальних особливостей, рівня підготовленості у компонентах гри та ін. Це дає можливість комплектувати команду таким чином, щоб вона являла собою злагоджений ансамбль, який ефективно діє як у нападі, так і в захисті, даючи можливість кожному спортсменові щонайкраще виявити себе в умовах змагальної діяльності.

6. Активність (агресивність), творчість (ігровий інтелект), рівень морально-вольових якостей, які спрямовані на ефективне виконання тактичного плану гри та максимальну мобілізацію зусиль в екстремальних умовах змагань.

7. Рівень розвитку фізичних і психічних якостей, що є специфічними для змагальної ігрової діяльності у волейболі.

8. Рівень функціональних можливостей і морфологічних показників щодо специфічних вимог змагальної діяльності волейболістів.

9. Вік і спортивний стаж волейболістів. За інших рівних умов завжди підвищена ефективність змагальної діяльності є в спортсменів, які мають перевагу у віці й стажі занять волейболом.

10. Ефективне функціонування системи багаторічної підготовки волейболістів, що поєднує всю сукупність заходів, спрямованих на підготовку волейболістів, здатних демонструвати найвищі спортивні результати у змаганнях.

ДОДАТОК Е

Попередження спортивного травматизму

Для попередження спортивного травматизму необхідно знати причини та механізми виникнення травм, а також дійові заходи щодо їх попередження. Це збереже повноцінну професійну та спортивну працездатність спортсмена.

Важливими завданнями попередження спортивного травматизму є:

- знання причин і особливостей виникнення тілесних ушкоджень у різних видах фізичних вправ;
- розробка заходів щодо попередження спортивних травм.

Можна визначити дві основні групи причин спортивних травм: зовнішні й внутрішні фактори.

Зовнішні фактори:

- неправильна організація навчально-тренувального процесу;
- недоліки та помилки в методиці проведення занять;
- комплектування груп без урахування статі, віку, рівня фізичної підготовленості;
- незадовільний стан місць занять і спортивного обладнання;
- порушення правил лікарського контролю;
- несприятливі санітарно-гігієнічні та метеорологічні умови під час проведення занять;
- порушення правил змагань із боку суддівської колегії;

- недотримання режиму харчування.

Внутрішні фактори (залежать від самого спортсмена):

- недостатня фізична та технічна підготовленість спортсменів;
- хронічні вогнища інфекцій;
- індивідуальні особливості організму;
- відсутність зосередженості у спортсмена;

- участь у змаганнях і тренуваннях після тривалої перерви в навчально-тренувальних заняттях;

- участь у змаганнях у стані перевтоми або перетренованості, за наявності захворювань або недолікованої травми;

- відсутність розминки або неправильне її проведення;
- недисциплінована поведінка (брутальність, порушення правил та ін.).

Заходи попередження травматизму:

- тренувальне навантаження спортсмена або навантаження під час змагань повинні суворо відповідати функціональним можливостям організму (ступеня його підготовленості);

- перед тренуванням або змаганням повинна проводитися ретельна розминка, особливо в холодну погоду;

- у проміжку між руховою діяльністю необхідно вживати заходів для збереження тепла м'язів (надягати тренувальний костюм);

- навчально-тренувальний процес повинен бути правильно організований, необхідно уникати скупченості, близького розташування приладів, забезпечувати надійне страхування та підтримувати дисципліну.

Присутність тренера під час тренування молодосвідчених спортсменів або спортсменів-початківців є обов'язковою;

- спортивні майданчики та інвентар на змаганнях і тренуваннях повинні бути в гарному стані;

- необхідно вести боротьбу з різноманітними проявами брутальності та неспортивної поведінки під час змагань;
- виховувати товариськусть, гідне ставлення до партнерів і суперників.

Велике значення для попередження спортивних пошкоджень має стан спортивного одягу та взуття, що повинні бути ретельно дібраними. Слід пам'ятати, що тісне взуття призводить до потертості. Для його профілактики необхідно щодня мити ноги з милом, а у разі носіння гумового взуття обов'язково надягати вовняні шкарпетки.

Під час занять фізичними вправами та спортом найпоширенішими є такі види травм: садна, потертості, рани, забиті місця, розтягнення, розриви м'язів, вивихи суглобів, переломи кісток і розриви зв'язок.

Для волейболістів характерними є такі травми: забиті місця у верхніх і нижніх кінцівках; розтягування зв'язок, сухожилів, м'язів ніг, рук, тулуба; вивихи плечових, гомілковостопних суглобів (рідше ліктьових, променевоzap'ясних, колінних суглобів); потертості стоп ніг; судороги м'язів (передусім литконожних і стегнових). Розриви м'язів і сухожилів спостерігаються досить рідко. За даними В. Ф. Башкірова, підшкірні ушкодження м'язів (надриг) у волейболістів становлять усього 0,23 % всієї патології, а розриви сухожилів (чотириглавого м'яза стегна, розгиначів пальців, ахиллова сухожилля) — 3,51 % усієї патології.

Забиття — ушкодження м'язів, тканин із розривом кровоносних судин зі збереженням шкірного покриву (унаслідок невдалих падінь або зіткнень). Ознаки: синець, гематома (кривава пухлина), біль. На місці забиття необхідно за допомогою легкого удару визначити, чи немає перелому. Перша допомога: холод, спокій, пов'язка, що стискає, підняте положення кінцівки.

Розтягування. Ознаки: біль, пухлина. Перша допомога: холод, спокій, пов'язка, що стискає.

Вивих суглобів. Ознаки: різкий біль і відсутність активних рухів у суглобі, неприродне положення кінцівок, пухлина. Перша допомога: спокій, холод, пов'язка, що стискує, відвідування травмапункту.

Потертості спостерігаються через недотримання гігієни ніг, тіла або неякісне взуття. Перша допомога: припинити рух, накласти пластир, антисептик, змінити взуття.

Судороги м'язів свідчать про надлишок молочної кислоти, розрив м'язових волокон, брак мінеральних солей унаслідок великої втрати вологи, стомлення м'язів, погану фізичну підготовленість. Перша допомога: припинити виконання вправ, активізувати м'язи-антагоністи, легко натискати на м'яз. Профілактика: якісна розминка перед основним навантаженням, підтримання необхідного водного та сольового балансу.

Розриви м'язів і сухожиль. Ознаки: гострий біль, на місці розриву м'яза (сухожилля) відзначається западання (ямка), можлива гематома. Перша допомога: спокій, холод, пов'язка, що стискує, вище за місце ушкодження, високе положення травмованого органа, відвідування травмапункту.

Спеціальна підготовка і змагання зазвичай проводяться у приміщеннях (зали, манежі, палаци спорту), тому для загартовування та розвитку витривалості спортсменів частину загальнофізичних та ігрових тренувань необхідно проводити на свіжому повітрі.

Під час підготовки й особливо після напружених турнірів рекомендується влаштовувати профілактичні періоди активного відпочинку з проведенням занять на місцевості — для того, щоб гравці добре відпочили і набули необхідної «психологічної свіжості».

У відновлювальних заходах важливе місце повинно відводитися психоемоційному відновленню, а з цією метою використовуються спеціальні методи психологічного розвантаження та стимуляції (аутогенне тренування та ін.).

ДОДАТОК Є

Суддівство. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри

Для проведення зустрічі створюється суддівська бригада. Положенням передбачається певний склад суддівської бригади залежно від рангу змагань. Під час проведення змагань у колективах фізкультури зазвичай зустріч проводять перший суддя й секретар, який веде протокол зустрічі й виконує функції другого судді. Під час проведення національних і міжнародних змагань на зустріч призначається бригада з дев'яти суддів: перший і другий судді, секретар зустрічі, суддя-інформатор, оператор табло або лічильника очок, четверо лінійних суддів.

Суддівські процедури

Тільки першому й другому суддям дозволяється давати свисток під час зустрічі. Решта членів суддівської бригади відповідно до своїх

повноважень можуть установленими жестами звертати увагу першого судді на порушення гравцями правил змагань.

Секретар зустрічі у випадку порушення черговості подачі повідомляє про це другому судді, який приймає остаточне рішення про зупинку зустрічі. Якщо зустріч проводять двоє суддів (перший і секретар), то після порушення розміщення секретар повинен свистком зупинити зустріч і пояснити команді характер порушення («розміщення» або «подача позачергово»).

Перший суддя дає свисток на виконання подачі, що означає початок ігрової дії. Після свистка гравець, який подає, упродовж 5 с повинен виконати подачу.

Перший і другий судді свистком зупиняють гру тільки тоді, коли напевне знають, що була припущена помилка, і коли їм зрозумілий характер цієї помилки. Якщо ігрова дія завершилася, навіть у випадку фіксування очевидної помилки (м'яч після подачі влучив у центр сітки, приземлився далеко за межами майданчика або після нападального удару безперешкодно впав у центрі майданчика), судді зобов'язані дати свисток на зупинку гри. Тут вони повинні послідовно виконати таке:

- офіційним жестом продемонструвати характер допущеної помилки;
- продемонструвати номер гравця (жестом пальців) або вказати на гравця, який припустився цієї помилки, жестом вказати на команду, яка повинна подавати після скоєння помилки. Іноді судді складно у визначенні гравця, якого торкнувся м'яч під час блокування. У таких ситуаціях він указує на гравців, які беруть участь у блокуванні. Робити це необхідно не поспішаючи, кожен жест повинен бути добре видний і зрозумілий гравцям команди та глядачам.

Суддя зустрічі повинен стежити за дотриманням правил змагань і спортивної етики. Щодо ідентичних порушень він повинен приймати однакові рішення. Якщо він припустився помилки у визначенні порушень гравцями правил змагань і усвідомив це до введення м'яча в гру, то повинен скасувати своє помилкове рішення.

Коли ігрову дію припинено не через порушення правил змагань, тоді суддя зустрічі повинен офіційним жестом оголосити «спірний м'яч» і запропонувати команді, яка подавала до цієї ігрової дії, виконати повторну подачу. У цьому випадку очко жодній з команд не додається.

Така ситуація можлива:

- після припущення гравцями обох команд обопільної помилки (м'яч над сіткою затримано гравцями різних команд);
- суддя помилково зупинив гру;
- перший суддя скасував рішення другого судді, коли той помилково (на думку першого судді) свистком зупинив ігрову дію;
- ігрову дію було перервано у разі отримання гравцем травми;
- із появою на майданчику другого м'яча або іншого стороннього предмета.

Судді не повинні використовувати права призначати «спірний м'яч» як вихід зі скрутного становища, коли сумніваються, чи було порушено правила, і не можуть визначити винну команду.

Якщо суддя усвідомив, що перед цим він прийняв помилкове рішення, що не скасував, то надалі він у жодному разі не повинен компенсувати це потерпілій команді, коли ж ні, то він не виправляє, а збільшує помилку (припускається другої помилки) і в уявленні гравців, офіційних осіб і глядачів виявляється необ'єктивним, чим дискредитує себе.

Суддям не слід сперечатися з гравцями й допускати заперечування прийнятих рішень.

Недисципліновані гравці, які словами або жестами виявляють невдоволення рішеннями суддів, повинні бути негайно покарані відповідно до правил. У такому випадку перший суддя свистком зупиняє зустріч, щоб винести попередження та покарати за неправильну поведінку команду або окремого гравця. Якщо недисциплінованість була виявлена під час ігрової дії, то суддя повинен зупинити зустріч після закінчення ігрової дії, щоб ця зупинка не виявилася на користь команди, що завинила.

Жести суддів

Для позначення характеру припущеної помилки або дозволу перерви в грі перший і другий судді, а також судді на лінії повинні застосовувати офіційні жести. Жест демонструють протягом деякого часу у такий спосіб, щоб він був добре видний і зрозумілий гравцям і глядачам, а також судді-інформаторові й судді-секретареві. Якщо жест демонструють однією рукою, то вона повинна бути однойменна тій стороні, на якій перебуває команда, яка припустилася помилки (подвійне торкання, торкання сітки, м'яч у полі, перехід подачі, м'яч зачепив гравця, чотири торкання, м'яч затриманий, помилка в розміщенні, перехід в ігровий простір суперника, гравець задньої лінії завдав забороненого атакуючого удару, перерва на відпочинок, зауваження та дискваліфікація до кінця партії).

Далі суддя вказує на гравця, який припустився помилки, або команду, яка звернулася з проханням (перерва для відпочинку, для заміни), або на пальцях демонструє номер гравця. Дія судді закінчується жестом у бік команди, яка повинна виконувати подачу.

Кожна подача виконується після офіційного жесту, яким перший суддя повинен супроводжувати свисток, що дозволяє виконати подачу.

Перший і другий судді

Для суддівства змагань добирають більш-менш рівних за кваліфікацією суддів, які по черзі виконують функції першого та другого судді. Якщо протягом одного ігрового дня кожен суддя повинен судити дві зустрічі, то рекомендується спочатку виступити як перший суддя, а потім — як другий.

Небажано протягом одного ігрового дня доручати суддівство одному судді більше ніж двічі, зазвичай до третьої зустрічі він стомлюється, тому збільшується кількість суддівських помилок.

Місця суддів

Перший суддя виконує свої обов'язки, стоячи на суддівській вищці.

Як виняток допускається виконання суддівських обов'язків сидячи. Перший суддя повинен відрегулювати висоту свого стояння або сидіння: рівень його зору повинен перебувати приблизно на висоті 50 см від верхнього краю сітки.

Другий суддя виконує обов'язки стоячи та розташовується перед столиком секретаря. Точне місце розташування другого судді не позначене — залежно від ігрової ситуації він переміщається в зоні заміни, щоб зайняти зручну для огляду позицію.

Під час виконання атакуювальних дій другий суддя повинен розташовуватися на стороні гравців, які блокують, і стежити за правильністю виконання блокування, причому продовжувати спостерігати за гравцями, які блокують, й у момент їх приземлення, щоб визначити його правильність (торкання середньої лінії, сітки).

Перший суддя повинен тісно взаємодіяти з усіма членами бригади, давати можливість виконувати свої функції другому судді, секретареві, суддям на лінії. Наприклад:

1) після свистка про завершення дії він повинен негайно звернути увагу на своїх колег:

- подивитися на суддю, який контролює лінію, біля якої м'яч торкнувся підлоги, щоб переконатися, що м'яч торкнувся майданчика або опинився за його межами;

- під час ігрової дії перший суддя стежить за тим, чи не подає другий суддя сигнал про помилки (торкання, подвійний удар та ін.);

2) якщо м'яч залишив межі майданчика від блокування, його судять перший і другий судді та судді на лінії;

3) другий суддя дає свисток на перерву для заміни або відпочинку, при цьому першому судді не слід давати повторного свистка;

4) під час зустрічі, перш ніж подати свисток на виконання подачі, перший суддя повинен переконатися, що гравець, який подає, перебуває з м'ячем у зоні подачі, а другий суддя готовий до продовження зустрічі (після перерв, зміни сторін майданчика та ін.);

5) перед початком кожної партії другий суддя передає картку з розміщенням гравців першому судді, щоб він під час гри міг точно фіксувати розміщення гравців.

Перший суддя має право змінити рішення своїх колег, а також власне.

У такому випадку він може:

- прийняти своє рішення, якщо абсолютно впевнений у його правильності;

- переграти м'яч, якщо вважає, що помилки припустилися одночасно гравці обох команд;

- не погодитися з другим суддею й переграти м'яч, якщо вважає, що другий суддя не правий (неправильне розміщення, торкання сітки та ін.); виправити власну помилку, якщо помітив її.

Перший суддя може відсторонити від суддівства та замінити будь-якого суддю із бригади, якщо переконався, що той не знає своїх обов'язків

або виявляє необ'єктивність.

Права першого судді поширюються на період від виходу команд на розминку до підписання протоколу після завершення зустрічі. У цей період йому підкоряються всі офіційні особи суддівської бригади та члени обох команд. Якщо судді помічають будь-яке порушення, вони повинні сповістити про це першого суддю, який має вжити необхідних заходів відповідно до правил.

Першому судді в спірних ситуаціях рекомендується підкликати до себе другого суддю й вислухати його думку. Але робити це слід тільки у виняткових випадках, щоб не перетворювати гру на нараду суддів.

Ведення протоколу гри

1. Перед матчем

Усі інформаційні рядки й клітини, що характеризують майбутній матч, повинні бути правильно заповнені в такий спосіб:

1.1. У верхній частині на першій сторінці протоколу: найменування змагань; номер матчу за розкладом дня; місце проведення; дата; дивізіон: чоловіки, жінки; основна сітка або кваліфікація; стадія змагання; команди.

1.2. У графі «Команди» у лівій частині другої сторінки протоколу прізвища та номери гравців.

1.3. У графі «Офіційні особи» у лівій частині другої сторінки протоколу прізвища та ініціали першого судді; другого судді; секретаря; суддів на лінії відповідно до їх позицій.

2. Після жеребкування

Перед початком матчу секретар повинен отримати таку інформацію:

а) безпосередньо після жеребкування — підписи капітанів; зазначити капітана, обвівши його номер у графі «Команди»; записати команду, яка виграла жеребкування перед першою партією;

б) від першого судді — яка команда подає першою; на якій стороні майданчика починає грати кожна команда;

в) від першого або другого судді секретар повинен отримати інформацію про черговість подач у кожній команді.

3. Протягом матчу

3.1. У кожній партії в графі «Час початку» секретар записує реальний час (год і хв) початку першої подачі.

3.2. Секретар перевіряє відповідність черговості виконання подач гравцями у тому порядку, у якому вони записані в рядках «Порядок подач».

3.3. Секретар фіксує початок і завершення подач кожного гравця послідовно в клітинах рядка «Порядок подач» за номером гравця, який подає.

3.4. Секретар повинен фіксувати технічні тайм-аути.

3.5. Секретар повинен фіксувати неправильну поведінку (попередження та зауваження) і санкції за затримання м'яча.

4. Після матчу

4.1. Наприкінці матчу секретар заповнює графи «Результат», «Тривалість», «Команда-переможець» і отримує підписи, що підтверджують протокол.

4.2. Секретар записує будь-який протест капітана команди.

4.3. У відповідних графах стверджувальні підписи в такому порядку ставлять:

- а) обоє капітанів;
- б) секретар;
- в) другий суддя;
- г) перший суддя.

ДОДАТОК Ж

Тестові завдання щодо оцінки знань з волейболу для учнів 10-х класів по закінченню вивчення модуля.

1. Хто із українських волейболістів має найбільшу кількість олімпійських медалей? (1 бал)

- а) О. Молибог;
- б) Ю. Поярков ;
- в) Є. Лапинський;
- г) С. Люгайло.

2. Яка чоловіча команда посіла 1-е місце у європейському Кубку Топ-команд у 2004 р? (1 бал)

- а) «Барком» (Львів);
- б) «Хімпром» (Суми);
- в) «Локомотив» (Харків);
- г) «Факел» (Київ).

3. Які розміри має волейбольний майданчик? (1 бал)

- а) 18 x 9;
- б) 24 x 18;
- в) 120 x 60;
- г) 40 x 20.

4. Яка кількість гравців в одній команді? (1 бал)

- а) 9;
- б) 7;
- в) 5;
- г) 6.

5. Зі скількох партій складається гра, і до якого рахунку грають команди? (1 бал)

а) гра складається із 2 партій; у кожній партії гра триває до рахунку 15 за умови, що різниця у рахунку складає не менше ніж 2 очка;

б) гра складається із 3 або 5 партій; у кожній партії гра триває до рахунку 25 за умови, що різниця у рахунку складає не менше ніж 2 очка;

в) гра складається із 4 партій; у кожній партії гра триває до рахунку 15 за умови, що різниця у рахунку складає не менше ніж 2 очка;

г) гра складається із 5 партій; у кожній партії гра триває до рахунку 15 за умови, що різниця у рахунку складає не менше ніж 3 очка.

6. Вкажіть правильне значення терміну «теоретична підготовка волейболістів»? (1 бал)

а) педагогічний процес, що спрямований на опанування прийомів гри та забезпечення надійності навичок в ігровий і змагальній діяльності;

б) педагогічний процес, що спрямований на інтеграцію тренувальних впливів технічної, тактичної, інтелектуальної та фізичної підготовки в цілісний ефект ігрової та змагальної діяльності.;

в) озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність тренувальної та змагальної діяльності;

г) виховання моральних, волевих і психічних якостей, що є специфічними для волейболу й сприяють формуванню особистості спортсменів, високої надійності їх у змагальній діяльності.

7. Які фізичні якості удосконалюються засобами волейболу? (1 бал)

а) спритність, гнучкість;

б) витривалість, сила;

в) швидко – силові якості;

г) усі перелічені.

8. Які психологічні якості удосконалюються засобами волейболу? (1 бал)

а) дисциплінованість, наполегливість, завзятість;

б) працелюбство, впевненість в своїх силах, воля до перемоги;
в) здібності до максимального вияву своїх можливостей, сміливість, рішучість ;

г) усі перелічені.

9. Яка спрямованість уроків волейболу в школі? (1 бал)

а) ознайомлення зі містом і основними правилами гри;

б) опанування техніки ігрових прийомів, засвоєння найпростіших тактичних комбінацій;

в) фізичний розвиток учнів, виховання в них наполегливості, дисципліни, колективізму, дружби та товариськості;

г) усі перелічені.

10. Вкажіть умови для успішної гри команди? (1 бал)

а) володіння технікою, індивідуальною тактикою;

б) взаємодія й взаємини між окремими гравцями усередині ланок, між ланками й у команді взагалі.;

в) достатня фізична підготовленість;

г) усі перелічені.

11. Вкажіть заходи попередження травматизму. (1 бал)

а) перед тренуванням або змаганням повинна проводитися ретельна розминка, особливо в холодну погоду;

б) дотримання правил техніки безпеки під час занять або тренувань;

в) спортивні майданчики та інвентар на змаганнях і тренуваннях повинні бути в гарному стані;

12. Який склад має суддівська бригада? (1 бал)

а) перший і другий судді, секретар зустрічі;

б) суддя-інформатор, оператор табло або лічильника очок,;

в) четверо лінійних суддів;

г) усі перелічені.

ДОДАТОК 3

Бліц – турнір на урок № 2

1. Де і коли відбулася IV Спартакіада народів СРСР? (4 бали)

а) Москва 1967 р.;

б) Токіо 1964 р.;

в) Москва 1980 р.;

г) Мюнхен 1972 р.

2. В якому році юніорська жіноча збірна України виборола срібні медалі чемпіонату Європи? (4 бали)

а) 1998 р.;

б) 2002 р.;

в) 2006 р.;

г) 2010 р.

3. Яка жіноча команда посіла 3-є місце у європейському Кубку Топ-команд у 2001 р? (4 бали)

а) «Ліга» (Ірпінь);

б) «Дженестра» (Одеса) ;

в) «Латандер» (Київ);

г) "Іскра" (Луганськ).

Бліц – турнір на урок № 3

1. Хто із українських волейболістів має найбільшу кількість олімпійських медалей? (4 бали)

а) О. Молибог;

б) Ю. Поярков ;

в) Є. Лапинський;

г) С. Люгайло.

2. Яке місце посіла Національна жіноча збірна команда на чемпіонаті Європи 2001 р? (4 бали)

а) I - місце;

б) II - місце;

в) III - місце;

г) IV - місце.

3. Яка чоловіча команда посіла 1-е місце у європейському Кубку Топ-команд у 2004 р? (4 бали)

а) «Барком» (Львів);

б) «Хімпром» (Суми);

в) «Локомотив» (Харків);

г) «Факел» (Київ).

Бліц – турнір на урок №4

1. Які розміри має волейбольний майданчик? (4 бали)

а) 18 x 9;

б) 24 x 18;

в) 120 x 60;

г) 40 x 20.

2. Яка кількість гравців в одній команді? (4 бали)

а) 9;

б) 7;

в) 5;

г) 6.

3. Вкажіть правильне значення терміну «Техніка гри»? (4 бали)

а) педагогічний процес, що спрямований на опанування прийомів гри та забезпечення надійності навичок в ігровий і змагальній діяльності;

б) сукупність прийомів гри для здійснення ігрової та змагальної діяльності у волейболі;

в) сукупність індивідуальних і колективних тактичних дій, що спрямовані на досягнення перемоги над суперником;

г) ігрова діяльність в умовах офіційних змагань.

Бліц – турнір на урок №5

1. Зі скількох партій складається гра, і до якого рахунку грають команди? (4 бали)

а) гра складається із 2 партій; у кожній партії гра триває до рахунку 15 за умови, що різниця у рахунку складає не менше ніж 2 очка;

б) гра складається із 3 або 5 партій; у кожній партії гра триває до рахунку 25 за умови, що різниця у рахунку складає не менше ніж 2 очка;

в) гра складається із 4 партій; у кожній партії гра триває до рахунку 15 за умови, що різниця у рахунку складає не менше ніж 2 очка;

г) гра складається із 5 партій; у кожній партії гра триває до рахунку 15 за умови, що різниця у рахунку складає не менше ніж 3 очка.

2. Вкажіть правильне значення терміну «тактика гри»? (4 бали)

- а) педагогічний процес, що спрямований на опанування прийомів гри та забезпечення надійності навичок в ігровий і змагальній діяльності;
- б) сукупність прийомів гри для здійснення ігрової та змагальної діяльності у волейболі;
- в) сукупність індивідуальних і колективних тактичних дій, що спрямовані на досягнення перемоги над суперником;
- г) ігрова діяльність в умовах офіційних змагань.

3. Вкажіть правильне значення терміну «теоретична підготовка волейболістів»? (4 бали)

- а) педагогічний процес, що спрямований на опанування прийомів гри та забезпечення надійності навичок в ігровий і змагальній діяльності;
- б) педагогічний процес, що спрямований на інтеграцію тренувальних впливів технічної, тактичної, інтелектуальної та фізичної підготовки в цілісний ефект ігрової та змагальної діяльності.;
- в) озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність тренувальної та змагальної діяльності;
- г) виховання моральних, волевих і психічних якостей, що є специфічними для волейболу й сприяють формуванню особистості спортсменів, високої надійності їх у змагальній діяльності.

Бліц – турнір на урок №6

1. Які фізичні якості удосконалюються засобами волейболу? (4 бали)

- а) спритність, гнучкість;
- б) витривалість, сила;
- в) швидкісно – силові якості;
- г) усі перелічені.

2. Що являється основою волейболу? (4 бали)

- а) ігрова діяльність, що має характер змагального протистояння й регламентується спеціальним кодексом правил;

- б) розвиток фізичних якостей;
- в) технічні прийоми волейболу;
- г) тактичні прийоми волейболу.

3. Які психологічні якості удосконалюються засобами волейболу?

(4 бали)

- а) дисциплінованість, наполегливість, завзятість;
- б) працелюбство, впевненість в своїх силах, воля до перемоги;
- в) здібності до максимального вияву своїх можливостей, сміливість, рішучість ;
- г) усі перелічені.

Бліц – турнір на урок №7

1. Що таке структура змагальної ігрової діяльності? (4 бали)

- а) велика кількість змагальних дій: технічних прийомів і тактичних дій, а також необхідність багаторазово їх виконувати під час змагання для досягнення спортивного результату;
- б) ефективне функціонування системи багаторічної підготовки волейболістів, що поєднує всю сукупність заходів, спрямованих на підготовку волейболістів, здатних демонструвати найвищі спортивні результати у змаганнях;
- в) опанування техніки ігрових прийомів, засвоєння найпростіших тактичних комбінацій;
- г) усі перелічені.

2. Яка спрямованість уроків волейболу в школі? (4 бали)

- а) ознайомлення зі містом і основними правилами гри;
- б) опанування техніки ігрових прийомів, засвоєння найпростіших тактичних комбінацій;

в) фізичний розвиток учнів, виховання в них наполегливості, дисципліни, колективізму, дружби та товариськості;

г) усі перелічені.

3. Вкажіть умови для успішної гри команди? (4 бали)

а) володіння технікою, індивідуальною тактикою;

б) взаємодія й взаємини між окремими гравцями усередині ланок, між ланками й у команді взагалі.;

в) достатня фізична підготовленість;

г) усі перелічені.

Бліц – турнір на урок №8

1. Чим визначається майстерність волейболіста? (4 бали)

а) дисциплінованістю, наполегливістю, завзятістю;

б) ступенем досконалості й арсеналу технічних та тактичних дій;

в) здібністю до максимального вияву своїх можливостей, сміливістю, рішучістю;

г) усі перелічені.

2. Чим визначається оснащеність волейболістів прийомами гри? (4 бали)

а) арсеналом техніки й навичками володіння прийомами гри;

б) ступенем досконалості й арсеналу тактичних дій;

в) проявом своїх можливостей, сміливості, рішучості;

г) усі перелічені.

3. Чим визначається оснащеність волейболістів тактичними діями? (4 бали)

а) арсеналом техніки й навичками володіння прийомами гри;

б) ступенем досконалості й арсеналу тактичних дій;

- в) проявом своїх можливостей, сміливості, рішучості;
- г) усі перелічені.

Бліц – турнір на урок №9

1. Що таке техніко-тактичний арсенал?

2. Чим визначається ефективність техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності? (4 бали)

- а) арсеналом техніки й навичками володіння прийомами гри;
- б) ступенем досконалості й арсеналу тактичних дій;
- в) проявом своїх можливостей, сміливості, рішучості;
- г) виграшем і програшем м'яча.

3. Вкажіть якості, які спрямовані на ефективне виконання тактичного плану гри та максимальну мобілізацію зусиль в екстремальних умовах змагань. (4 бали)

- а) активність (агресивність), творчість (ігровий інтелект), рівень морально-вольових якостей;
- б) сміливість, рішучість;
- в) дисциплінованість, наполегливість, завзятість;
- г) усі перелічені.

Бліц – турнір на урок №10

1. Вкажіть завдання попередження спортивного травматизму.(4 бали)

- а) знання причин і особливостей виникнення тілесних ушкоджень у різних видах фізичних вправ;
- б) розробка заходів щодо попередження спортивних травм;
- в) забезпечення санітарно гігієнічних вимог до спортивного обладнання та місця занять;
- г) усі перелічені.

2. Вкажіть один із зовнішніх факторів спортивних травм. (4 бали)

- а) індивідуальні особливості організму;
- б) недостатня фізична та технічна підготовленість спортсменів;
- в) незадовільний стан місць занять і спортивного обладнання;
- г) відсутність зосередженості у спортсмена.

3. Вкажіть один із внутрішніх факторів спортивних травм. (4 бали)

- а) порушення правил змагань із боку суддівської колегії;
- б) несприятливі санітарно-гігієнічні та метеорологічні умови під час проведення занять;
- в) порушення правил лікарського контролю;
- г) недисциплінована поведінка (брутальність, порушення правил та ін.).

Бліц – турнір на урок №11**1. Вкажіть заходи попередження травматизму. (4 бали)**

- а) перед тренуванням або змаганням повинна проводитися ретельна розминка, особливо в холодну погоду;
- б) дотримання правил техніки безпеки під час занять або тренувань;
- в) спортивні майданчики та інвентар на змаганнях і тренуваннях повинні бути в гарному стані;
- г) усі перелічені.

2. Які ознаки розривів м'язів і сухожиль? (4 бали)

- а) синець, гематома, біль;
- б) різкий біль і відсутність активних рухів у суглобі, неприродне положення кінцівок, пухлина;

в) біль, пухлина;

г) гострий біль, відзначається западання (ямка), можлива гематома

3. Які ознаки вивихів суглобів? (4 бали)

а) синець, гематома, біль;

б) різкий біль, неприродне положення кінцівок, пухлина;

в) біль, пухлина;

г) гострий біль, відзначається западання (ямка), можлива гематома

Бліц – турнір на урок №12

1. Який склад має суддівська бригада? (4 бали)

а) перший і другий судді, секретар зустрічі;

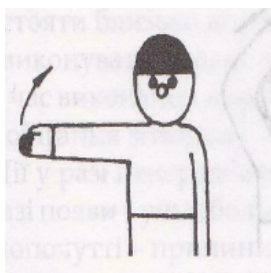
б) суддя-інформатор, оператор табло або лічильника очок,;

в) четверо лінійних суддів;

г) усі перелічені.

2. Яким жестом суддя дає дозвіл на подачу або продовження гри?

(4 бали)



мал. а



мал. б



мал. в



мал. г

3. Яким жестом суддя показує перерву на відпочинок? (4 бали)



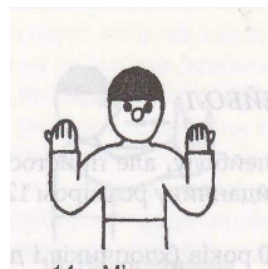
мал. а



мал. б



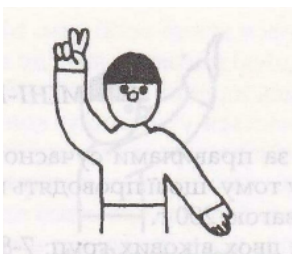
мал. в



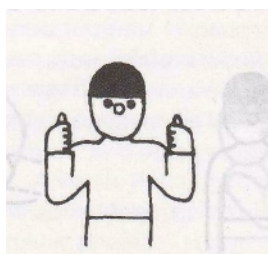
мал. г

Бліц – турнір на урок №13

1. Який жест судді означає обоюдну помилку? (4 бали)



мал. а



мал. б



мал. в

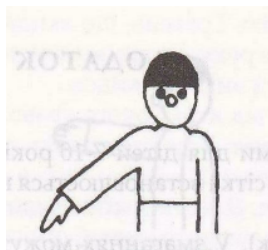


мал. г

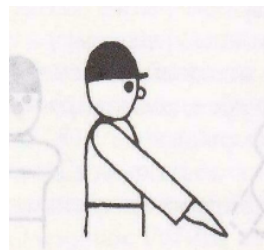
2. Який жест судді означає перехід подачі або програш очка? (4 бали)



мал. а



мал. б

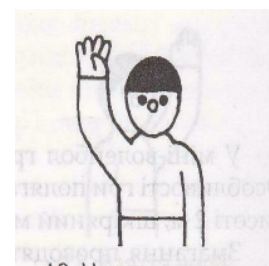
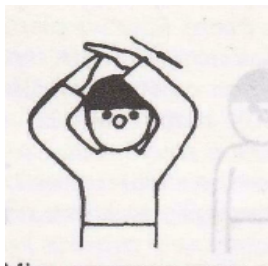


мал. в



мал. г

3. Який жест судді означає кінець партії (зустрічі)? (4 бали)



мал. а

мал. б

мал. в

мал. г

ДОДАТОК И

Протокол технічної підготовленості групи № 1 (ЛИСТОПАД 2012 РОКУ)

№	Ім'я П.	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в	Верхня пряма подача (6 спроб)
---	---------	---	---	----------------------------------

				парах			
		р-т	о	р-т	о	р-т	о
1	Сергій Н.	8	12	5	9	3	9
2	Сергій С.	12	12	5	9	4	10
3	Максим С.	6	10	6	10	5	11
4	Сергій Ш.	11	12	5	9	5	11
5	Віктор К.	8	12	6	11	3	9
6	Юрій С.	5	8	2	4	3	9
7	Юрій К.	5	8	3	6	2	6
8	Віталій Ж.	10	12	4	6	5	12
9	Сергій Я.	4	6	4	6	3	9
10	Єгор К.	10	12	5	9	3	9
11	Віталій О.	6	11	3	6	1	3
12	Олександр М.	5	9	7	12	6	12
13	Анна П.	7	12	6	12	2	9
14	Яна К.	9	12	4	12	2	9
15	Анастасія П.	3	6	0	1	1	6
16	Марія С.	8	12	3	6	3	10
17	Вікторія Т.	6	12	5	10	2	9
18	Марія Д.	3	6	0	1	1	6
19	Юлія І.	5	8	3	8	0	1
20	Людмила Б.	2	3	2	4	0	1
21	Юлія С.	4	8	4	8	1	6

Протокол технічної підготовленості групи № 1 (ГРУДЕНЬ 2012 РОКУ)

№	Ім'я П.	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	Прийом та передача	Верхня пряма подача (6 спроб)
---	---------	---	--------------------	----------------------------------

				м'яча двома руками знизу через сітку в парах			
		р-т	о	р-т	о	р-т	о
1	Сергій Н.	8	12	5	9	4	10
2	Сергій С.	12	12	5	9	5	11
3	Максим С.	5	9	6	10	5	11
4	Сергій Ш.	11	12	6	10	5	11
5	Віктор К.	8	12	6	11	4	11
6	Юрій С.	5	8	5	9	3	9
7	Юрій К.	6	11	3	6	2	6
8	Віталій Ж.	12	12	5	9	5	12
9	Сергій Я.	5	8	4	6	3	9
10	Єгор К.	10	12	3	6	3	9
11	Віталій О.	6	11	3	6	2	6
12	Олександр М.	6	11	7	12	6	12
13	Анна П.	7	12	6	12	2	9
14	Яна К.	9	12	6	12	2	9
15	Анастасія П.	5	10	0	1	1	6
16	Марія С.	8	12	4	8	4	12
17	Вікторія Т.	8	12	6	12	2	9
18	Марія Д.	4	8	0	1	1	6
19	Юлія І.	3	6	3	6	0	1
20	Людмила Б.	3	6	3	6	0	1
21	Юлія С.	4	8	4	8	1	6

Протокол технічної підготовленості групи № 2 (ЛИСТОПАД 2012 РОКУ)

№	Ім'я П.	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах		Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах		Верхня пряма подача (6 спроб)	
		р-т	О	р-т	о	р-т	о
1	Олександр Р.	22	12	6	12	3	9
2	Андрій Р.	20	12	4	6	3	9
3	Владислав Є.	8	12	2	2	3	9
4	Олександр В.	10	12	2	2	5	12
5	Андрій П.	8	12	5	9	3	9
6	Олександр С.	7	12	7	12	5	12
7	Дмитро Я.	12	12	4	6	6	12
8	Павло П.	4	6	3	3	1	3
9	Валентин К.	5	8	3	3	4	10
10	Владислав І.	5	8	2	2	2	6
11	Сергій П.	17	12	7	12	6	12
12	Світлана Б.	2	2	1	2	1	6
13	Наталія Р.	2	2	1	2	1	6
14	Анастасія М.	12	12	4	8	1	6
15	Ірина С.	7	12	5	11	2	9
16	Анастасія Т.	3	6	3	6	1	6
17	Юлія Б.	6	12	4	8	2	9
18	Марія Б.	16	12	7	12	5	12
19	Іванна Б.	8	12	4	9	1	6
20	Валерія П.	10	12	3	6	2	9
21	Юлія С.	4	9	3	5	1	6

Протокол технічної підготовленості групи № 2 (ГРУДЕНЬ 2012 РОКУ)

№	Ім'я П.	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах		Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах		Верхня пряма подача (6 спроб)	
		р-т	оцінка	р-т	оцінка	р-т	оцінка
1	Олександр Р.	23	12	7	12	4	11
2	Андрій Р.	23	12	5	9	3	9
3	Владислав Є.	11	12	2	2	6	12
4	Олександр В.	11	12	2	2	5	12
5	Андрій П.	8	12	6	11	4	11
6	Олександр С.	8	12	7	12	6	12
7	Дмитро Я.	14	12	4	6	6	12
8	Павло П.	5	7	3	3	1	3
9	Валентин К.	5	8	4	6	5	12
10	Владислав І.	5	8	2	2	4	11
11	Сергій П.	17	12	7	12	6	12
12	Світлана Б.	2	2	1	2	1	6
13	Наталія Р.	2	2	1	2	1	6
14	Анастасія М.	12	12	4	8	2	9
15	Ірина С.	7	12	5	11	2	9
16	Анастасія Т.	4	8	3	6	1	6

1 7	Юлія Б.	6	12	4	8	2	9
1 8	Марія Б.	16	12	7	12	6	12
1 9	Іванна Б.	11	12	4	9	1	6
2 0	Валерія П.	10	12	4	9	2	9
2 1	Юлія С.	6	12	3	5	1	6

Протокол технічної підготовленості групи № 1 (ЛИСТОПАД 2013 РОКУ)

№	Ім'я П.	10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.		6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)	
		р-т	оцінка	р-т	оцінка
1	Сергій Н.	8	9	6	12
2	Сергій С.	9	10	6	12
3	Максим С.	9	11	5	9
4	Сергій Ш.	9	11	6	12
5	Віктор К.	8	9	6	12
6	Юрій С.	8	9	5	8
7	Юрій К.	6	6	6	11
8	Віталій Ж.	10	12	6	12
9	Сергій Я.	8	9	5	8
10	Анна П.	6	9	6	12
11	Яна К.	6	9	6	12

12	Анастасія П.	5	6	2	6
13	Марія С.	8	10	6	12
14	Вікторія Т.	6	9	6	12
15	Марія Д.	5	6	2	6
16	Юлія І.	2	3	3	8
17	Юлія С.	5	6	3	8

Протокол технічної підготовленості групи № 1 (ГРУДЕНЬ 2013 РОКУ)

№	Ім'я П.	10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.		6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)	
		р-т	оцінка	р-т	оцінка
1	Сергій Н.	9	10	6	12
2	Сергій С.	9	11	6	12
3	Максим С.	9	11	5	9
4	Сергій Ш.	9	11	6	12
5	Віктор К.	9	11	6	12
6	Юрій С.	8	9	5	8
7	Юрій К.	6	6	6	11
8	Віталій Ж.	10	12	6	12
9	Сергій Я.	8	9	5	8
10	Анна П.	6	9	6	12

11	Яна К.	6	9	6	12
12	Анастасія П.	6	9	5	10
13	Марія С.	9	12	6	12
14	Вікторія Т.	6	9	6	12
15	Марія Д.	5	6	3	8
16	Юлія І.	5	6	2	6
17	Юлія С.	5	6	3	8

Протокол технічної підготовленості групи № 2 (ЛИСТОПАД 2013 РОКУ)

№	Ім'я П.	10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.		6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)	
		р-т	оцінка	р-т	оцінка
1	Олексій Г.	9	10	6	12
2	Олександр Р.	9	11	6	12
3	Владислав І.	8	8	5	9
4	Валентин К.	8	9	6	11
5	Марія Б.	8	11	6	12
6	Єлизавета Ф.	8	11	6	12
7	Анастасія П.	6	9	5	11
8	Юлія С.	7	10	5	11

9	Олександра Г.	6	8	3	9
10	Юлія Ц.	6	8	5	10
11	Ольга К.	6	7	2	6
12	Тетяна Л.	6	8	3	7
13	Анна Г.	5	5	3	7
14	Юлія З.	5	5	2	6
15	Світлана Б.	1	4	2	4
16	Катерина С.	6	9	6	12
17	Іванна Б.	6	9	6	12

Протокол технічної підготовки групи № 2 (ГРУДЕНЬ 2013 РОКУ)

№	Ім'я П.	10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.		6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)	
		р-т	оцінка	р-т	оцінка
1	Олексій Г.	9	10	6	12
2	Олександр Р.	9	11	6	12
3	Владислав І.	8	8	5	9
4	Валентин К.	9	10	6	11
5	Марія Б.	8	11	6	12
6	Єлизавета Ф.	8	11	6	12

7	Анастасія П.	6	9	5	11
8	Юлія С.	7	10	5	11
9	Олександра Г.	6	8	4	9
10	Юлія Ц.	6	8	5	10
11	Ольга К.	6	7	2	6
12	Тетяна Л.	6	8	3	7
13	Анна Г.	5	5	3	7
14	Юлія З.	5	5	2	6
15	Світлана Б.	2	4	3	7
16	Катерина С.	7	10	6	12
17	Іванна Б.	6	9	6	12

Протокол оцінки рівня теоретичних знань групи № 1 (листопад - грудень 2013 р.)

№	Ім'я П.	Місяць / оцінка	
		Листопад	Грудень
		Оцінка (бали)	Оцінка (бали)
1	Сергій Н.	7	9
2	Сергій С.	11	11
3	Максим С.	9	9
4	Сергій Ш.	10	12

5	Віктор К.	11	12
6	Юрій С.	10	10
7	Юрій К.	6	8
8	Віталій Ж.	10	10
9	Сергій Я.	9	9
10	Анна П.	10	10
11	Яна К.	11	11
12	Анастасія П.	7	7
13	Марія С.	11	11
14	Вікторія Т.	7	7
15	Марія Д.	6	6
16	Юлія І.	7	7
17	Юлія С.	8	8

Протокол оцінки рівня теоретичних знань групи № 2 (листопад - грудень 2013 р.)

№	Ім'я П.	Місяць / оцінка	
		Листопад	Грудень
		Оцінка (бали)	Оцінка (бали)
1	Олексій Г.	9	11
2	Олександр Р.	11	11
3	Владислав І.	9	9

4	Валентин К.	10	10
5	Марія Б.	11	11
6	Єлизавета Ф.	11	11
7	Анастасія П.	10	10
8	Юлія С.	9	10
9	Олександра Г.	9	9
10	Юлія Ц.	9	9
11	Ольга К.	8	8
12	Тетяна Л.	7	7
13	Анна Г.	10	10
14	Юлія З.	6	7
15	Світлана Б.	6	6
16	Катерина С.	6	8
17	Іванна Б.	8	8