**«** ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ОСНОВЕ ТЕОРИИ УЧЕБНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ **»**

****

**Введение**

**Актуальность педагогического опыта.**

Волейбол как спортивная игра появилась в конце прошлого века в США. Современный волейбол – олимпийский и профессиональный – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это силовая подача в прыжке, мощный нападающий удар у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

Стремясь придать волейболу спортивную направленность, игроки выбирают все новые технические приемы подачи и перебивание мяча на сторону противника. Подача мяча – это уже не только способ введения мяча в игру, но и средство нападения. С каждым годом волейбол приобретает все большую популярность, его включают в программу крупных спартакиад. Возникает необходимость координации всей работы по волейболу.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики волейбола тесно связано с поиском новых форм и методов учебно-тренировочной работы. Опыт показывает, что фундаментом дальнейшего развития волейбола в России является его массовость, т.е. чем больше молодежи мы привлекаем в этот вид спорта, тем дальше и выше наши показатели.

Правильная организация учебной работы в секциях и в других коллективах, создает предпосылки к пополнению сборных команд молодыми способными волейболистами. К обучению игре волейбол, особенно в секциях следует привлекать детей с 10–12-летнего возраста. Для этого возраста характерно бурное развитие организма детей, увеличение роста, массы и силы мышц. Волейбол одно из активных средств укрепления здоровья, физического и умственного развития (быстрота мышления, умение принимать решения в быстро меняющихся ситуациях), повышения работоспособности и улучшения настроения. Занятия волейболом компенсируют дефицит двигательной активности, способствуя гармоничному развитию обучающихся. Занятия волейболом вырабатывают такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость, а все движения, применяемые при игре, носят естественные характер. Достоинство волейбола в его простоте, эмоциональности и зрелищности.

Секрет популярности волейбола в том, что доступен всем. Все движения в волейболе носят естественный характер, основанные на беге, прыжках, метаниях. Популярность волейбола делает его значительным средством пропаганды физической культуры и спорта.

Цель проекта - Совершенствование методики обучения двигательным навыкам в волейболе на основе системы развивающего обучения с использованием теории учебной деятельности

**Аннотация проекта**

 ДЮСШ - база знаний, спортивные достижения и стимуляция двигательной активности.

 На основе приобретенных воспитанниками базовых теоретических и практических знаний достигается осознанное, устойчивое овладение определенными техническими и тактическими умениями и навыками, позволяющее сформировать привычку к ежедневной двигательной деятельности, систематическим тренировкам и достижению высоких результатов.

 Данный проект направлен на формирование необходимых специальных знаний в области теоретической, технической и тактической подготовки, которые способствуют улучшению результатов физического развития, физической подготовленности и высоких спортивных результатов; Создание прозрачной системы мониторинга с целью дифференциации и индивидуализации системы физического развития и подготовки; Совершенствование методики обучения двигательным навыкам в волейболе на основе системы развивающего обучения с использованием теории учебной деятельности.

**Актуальность.**

 Оптимизация двигательных действий является одной из актуальных задач теории и методики спортивной тренировки, а неуклонное повышение уровня спортивных достижений вызывает необходимость поиска новых, более эффективных путей спортивной подготовки. В настоящее время тренировочный процесс носит преимущественно репродуктивный характер, не учитывая в должной мере личность учителя и ученика, их содержательное сотрудничество. При этом в решении триединой задачи «развитие-обучение-воспитание» используются методики, основанные во многом на эмпирических подходах с использованием репродуктивных методов, что в целом недостаточно содействует разностороннему развитию личности школьников, их творческого мышления. В теории и методике обучения в волейболе, являющемся в двигательном плане одним из наиболее сложных видов спорта, крайне мало уделяется внимания теории содержания развивающего обучения. Традиционная методика в основном опирается на заучивание двигательных действий в строго регламентированных условиях. После чего следует этап использования его в различных ситуациях. Это закрепляет выполнение двигательного действия в конкретных типовых условиях и серьезно мешает его обобщению и применению в нестандартных ситуациях.
**Постановка задачи.**

Одним из возможных и перспективных направлений в совершенствовании методики двигательного обучения в спорте является использование разработок отечественных ученых в области развивающего обучения и теории учебной деятельности. В отличие от теории традиционного обучения в теории учебной деятельности предполагается переход в обучении от общего к частному на основе трех основных положений:
- усвоение учащимися теоретических знаний и соответствующих им умений и навыков происходит при решении учебных задач;
- главным методом обучения должен стать метод введения учащихся в ситуацию учебных задач орга-
низации учебных действий, т. е. метод решения ими учебных задач;
- решение таких задач позволяет школьникам усваивать нечто «общее» еще до освоения его частных проявлений.
Методика, основанная на положениях теории учебной деятельности, опирается на ассоциативное, теоретическое обучение, в основе которого лежат ассоциации, наглядность в сочетании со словом, идя в упражнениях от общего к частному. Исследования, рассматривавшие проблемы совершенствования методики двигательного обучения и повышения его эффективности, показали, что использование учебных задач для развития у детей общих качеств их двигательной сферы создают благоприятные условия для последующего усвоения различных двигательных умений и активизации их мыслительной деятельности в процессе обучения двигательным действиям.
 В представляемом исследовании ставилась задача использовать данные концепции при обучении двигательным действиям в волейболе, которая ранее в отечественной и зарубежной литературе не рассматривалась. Исследование предполагало разработку практической методики обучения двигательным действиям в волейболе и проверка ее эффективности в условиях естественного педагогического эксперимента.
**Проведение исследований.**

Суть предложенной мной методики обучения двигательным действиям принципиально отличается от общепринятой в настоящее время в спортивных школах методики тем, что при построении использовался дедуктивный путь. Этот путь предлагает построить обучение от «общего к частному».

 Для решения задач педагогического эксперимента были определены контрольная и экспериментальная группы численностью каждая по 15 обучающихся. Подбор испытуемых осуществлялся способом случайной выборки на основе возрастных данных. Обучающиеся контрольной группы на протяжении всего эксперимента занимались по общепринятой методике примерно одинаковым объемом нагрузок и дозировкой упражнений. Экспериментальная группа занималась по методике, разработанной на основе теории учебной деятельности.
 Динамика физической подготовленности испытуемых за период педагогического эксперимента и эффективность разработанной методики оценивались по тестированию уровня развития скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств: в беге на 30 м с высокого старта, при сгибании рук лежа в упоре и в прыжках в длину с места, броску набивного мяча весом 1 кг и в челночном беге 5x6 м с высокого старта. Проводилась оценка основных технических приемов в волейболе: верхняя прямая подача - количество выполненных правильно из 5 попыток, передача сверху и снизу - количество выполненных правильно и точно в 3-ю зону после наброса через сетку из 5 попыток, прямой нападающий удар в прыжке - количество выполненных правильно из 5 попыток.
 Изменения эффективности управления испытуемыми своими двигательными действиями, а также уровень двигательных возможностей и контроля над степенью освоения движений оценивались:
- по умению отталкиваться двумя ногами после разбега и стопорящего шага и выпрыгивать вверх, приземляясь как можно ближе к месту отталкивания (измерялось расстояние перемещения вперед после отталкивания);
- по сохранению статического равновесия (время удержания принятого устойчивого положения в стойке на одной ноге, другая нога упирается пяткой в опорную, руки на поясе, голова прямо, глаза закрыты);
- по сохранению динамического равновесия (время удержания равновесия при выполнении маховых движений свободной ногой вперед-назад и вправо-влево, стоя на одной ноге, руки в стороны, голова прямо, глаза закрыты);
- по точности выполнения прыжка в длину с места на расстояние в Б от максимального результата (измерялась ошибка испытуемого в прыжке).

Главной особенностью экспериментальной методики обучения на основе теории учебной деятельности являлось то, что обучение строилось «от общего к частному». В педагогическом эксперименте были применены разработанные ранее основные этапы нового подхода к обучению движениям. Для создания необходимой мотивации в полноценных тренировках и занятиях волейболом был организован просмотр игр профессиональных команд с их разбором. Занимающиеся делали выводы, что нужно для того, чтобы играть на уровне профессиональных команд, какими знаниями, умениями навыками нужно овладеть, какие физические качества развивать. Затем были выделены и развивались основные двигательные способности (скоростные, скоростно-силовые, специальная выносливость, координационные, умение расслаб-
ляться), подготавливая общую базу для освоения основных технических приемов в волейболе.
 Для проверки влияния обучения двигательным действиям на основе теории учебной деятельности на приобретение необходимых знаний об управлении своими движениями было проведено анкетирование.
После этого в экспериментальной группе изучались общие для всех основных технических приемов закономерности, применяя для развития интереса к изучаемым движениям различные подвижные игры. Для выделения общих биомеханических основ техники движений занимающимися совместно с тренером использовались моделирование и схемы, после чего занимающиеся овладевали этими ключевыми моментами. На заключительном этапе осваивалось остальное содержание технической подготовки, решая поставленную общую учебную задачу - овладение техникой волейбола, посредством перечисленных выше учебных действий и операций с последующим применением обобщенных двигательных навыков.
Анализ всех технических приемов волейбола, взаимосвязи пространственных, силовых и временных параметров движений позволил выявить то начальное звено, изучение которого позволяет быстрее и с наименьшими ошибками овладевать техническими приемами. Таким звеном является пружинящее движение корпусом, ногами и руками во время выполнения всех технических приемов в волейболе. Было предложено наглядное пособие в виде пружины на неподвижной опоре одним концом, к ее свободному концу прикрепляется металлическая пластина и небольшая корзинка чуть больше по своим размерам диаметра мяча.
 С помощью пружинки ребята играли с мячом, пытаясь отбить его в разных направлениях и используя пластину, которая крепится на середину пружины горизонтально поверхности стола. Совместно с тренером ребята вспоминали, с какого элемента техники начинается игра (с подачи) и как она выполняется (одной рукой, над головой бьют по подброшенному мячу). С помощью макета, прикрепив пластину вертикально, ребята пытались задать мячу такое же направление, как при верхней подаче, для этого отклоняли пружину назад, параллельно необходимому направлению и отпускали ее. Далее следует этап апробирования полученных знаний, ребята пытались выполнить подачу.

 Если она по какой-либо причине не получалась, ребята совместно со мной находили и исправляли ошибку, мешающую выполнению подачи.
 Аналогично осваивались передача и прием мяча снизу, вспоминая, как развивается игра (после подачи мяч принимают снизу), на макете устанавливалась пластина горизонтально поверхности опоры, и ребята пытались придать мячу нужное направление, отбивая его с помощью этой пластины. Придавая мячу разные направления, учащиеся видели, что угол между пластиной и пружиной (руками и корпусом) остается
неизменным, и тем самым избегали одной из самых распространенных ошибок при передаче снизу. Создав правильное представление (видели передачу снизу в исполнении игроков на площадке, играли с пружинкой и мячиком, показывал тренер), ребята пытались выполнить передачу самостоятельно, отбивая мяч вверх, вперед, назад, в стороны.
Далее следовала беседа на тему «На какой прием из техники волейбола похоже данное действие». Необходимо было подвести учащихся к нужному ответу, а затем дать им возможность самим попробовать отбить мяч и таким образом попытаться направить его в разные стороны и попасть в мишени, находящиеся на различных расстояниях.
Затем ставилась задача определить нужные действия в случае, когда мяч летит сбоку от пружины (игрока), а нужно отбить его вперед и оценить возможность точной передачи выставленными в сторону руками. Пытаясь выполнить передачу снизу, в данных условиях ребята понимали, что отбить мяч точно вперед можно тогда лишь, когда мяч находится между игроком и заданной целью, а для этого необходимо сделать шаг к мячу и встретить его «грудью». Тем самым развивался навык выходить под мяч и принимать его только перед собой.

 Кроме того, тем общим, на чем строится учебно-тренировочный процесс и от чего зависит последовательность изучения технических приемов, является сама игра. С первых занятий ребят необходимо учить игре «пионербол» и постепенно, по мере овладения техническими приемами, заменять ее на игру в волейбол. С одной стороны, «пионербол» прост - бросай и лови, но и сложен, с другой стороны, если изучать его сразу, используя технические приемы, схожие с техническими приемами волейбола, но он является хорошим подводящим и подготовительным упражнением для тренировки различных технических приемов. С помощью игры «пионербол» можно постепенно пройти основные этапы обучения и развития тактики волейбола.

 Все это можно изучить еще на начальном этапе, пока идет изучение и закрепление технических приемов волейбола. Строя обучение, таким образом, мы придерживаемся основного принципа теории учебной деятельности от общего к частному, где общее - сама игра, а частные ее проявления - технико-тактические двигательные действия. В то время как в традиционной методике обучения общим и главным звеном являются технические приемы, из которых потом, при их освоении, строится (собирается) игра в волейбол.

**Эффективность педагогического опыта с точки зрения полученных результатов.**

По окончании учебного года были проведены экзамены по теоретической, технической и общефизической подготовленности занимающихся в контрольной и экспериментальной группах. Результаты показали, что по всем тестам на конец эксперимента и в экспериментальной,и в контрольной группе произошли положительные внутригрупповые изменения. Сравнительный анализ межгрупповых различий конечных данных показал преимущество данных экспериментальной группы по сравнению с аналогичными данными контрольной группы. Если в начале эксперимента по всем видам тестов не было достоверных различий, то в конце эксперимента уже наблюдаются достоверные различия (р<0.05) в тесте «Статическое равновесие» и «Имитация нападающего удара». В тестах «Динамическое равновесие» и «Ошибки при прыжке в длину» выявлены достоверные различия (р<0.01), где преимущество имеет экспериментальнаягруппа.
 Занятия по экспериментальной методике оказали также существенное влияние на развитие знаний и умений управлять своими движениями. Анкетирование по технике двигательных действий в конце учебного года показало, что занимающиеся по экспериментальной методике более глубоко понимают основы техники волейбола, нежели занимающиеся по общепринятой методике с высокой степенью достоверностиразличий.
 Одной из частных задач настоящего исследования являлось развитие в процессе занятий необходимого уровня физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы. Динамика физических качеств в ходе эксперимента является одним из веских доказательств преимуществ разработанной методики обучения двигательным действиям в волейболе.

Результаты тестирования показывают, что целенаправленное применение данной технологии обучения двигательным действиям, характеризующейся наибольшей активностью, заинтересованностью и глубоким пониманием всего учебно-тренировочного процесса, занимающихся в экспериментальной группе в целом позволило повысить уровень общей и специальной физической подготовленности.
**Выводы**
 Анализ экспериментальных данных свидетельствует о динамичном, комплексном развитии физических качеств учеников экспериментальной группы в результате использования технологии обучения двигательным действиям на основе теории учебной деятельности. В результате эксперимента у испытуемых произошли статистически достоверные изменения в уровне овладения техникой двигательных действий, в формировании учебно-познавательных мотивов к занятиям волейболом и в развитии умений управлять своими движениями, в физической подготовленности.
 Технология обучения двигательным действиям на основе теории учебной деятельности является определенным шагом в решении задач технической подготовки в волейболе, а также в изучении более общих проблем физического воспитания обучающихся, что делает целесообразным продолжение исследований в этом направлении.

**Список литературы**
1. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. М.: АПН, 1960. 500 с.
2. Абызов М. М. Формирование координации движений в условиях учебной задачи: дис. ... канд. пед. наук. М., 1981. 30 с.
3. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 1985. 192 с.
4. Гальперин П. Я. Типы ориентировки и типы формирования действий и понятий // Доклады АПН РСФСР 1958. № 2. С. 26-38.
5. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения. М.: Педагогика, 1986. 374 с.
6. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1999. 376 с.
7. Марков К. К., Пашкова Н. В. О некоторых возможных направлениях совершенствования методики двигательного обучения в волейболе
// Физическая культура и спорт в системе образования. Красноярск: СФУ, 2007. С. 303-305.
8. Марков К. К., Пашкова Н. В. Инновационные подходы к обучению двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности // Инновационные технологии в развитии современного спорта. Иркутск: ИрГТУ, 2008. С. 162-167.
9. Марков К.К., Пашкова Н. В. Проблемы совершенствования методики двигательного обучения в волейболе // Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях. Красноярск: КГПУ, 2007. С. 113-116.