

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Штрафметова Виталия Алексеевича

Научный руководитель _____ И.А. Глазырина
Старший преподаватель

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин

Организация и методы исследования урока физической культуры обучающихся 5 класса

Организация и методы исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе школы № 2001 г. Москвы.

В эксперименте приняли учащиеся 5 («А», «Б») классов, в количестве 30 человек – из них экспериментальная группа – 15 (5 «А» класс) человек и контрольная группа – 15 человек 5 «Б» класс. В экспериментальную группу вошли учащиеся 5 «А» класса в количестве 15 человек. Для обучения учащихся экспериментальной группы, мы использовали специальную программу по волейболу, а для контрольной группы оставляю школьную программу.

Педагогическое исследование проводилось с сентября 2023 года по апрель 2024 года.

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов:

1 этап (сентябрь 2023 года) – на начальном этапе исследования была проанализирована научно – методическая литература, поставлены цели и задачи исследования, разработка учебно-тренировочных занятий по волейболу, проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента у учащихся 5 класса.

2 этап (апрель 2024 года) - проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента у обучающихся 5 класса. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

1. Анализ научно-методической литературы.

Нами изучалась, анализировалась и систематизировалась научно – методическая литература с целью изучения и применения методики проведения урока волейбола в общеобразовательной школе у обучающихся 5 класса.

В процессе работы был проанализирован учебный материал раздела «волейбол» школьной программы, для разработки экспериментальной методики обучения у детей 5 класса игре в волейбол.

2. Педагогическое наблюдение.

Для определения эффективности применяемой методики организовано педагогическое наблюдение, которое проводилось непосредственно на уроке по физической культуре. Педагогическое наблюдение позволило оценить эффективность предлагаемой методики проведения урока волейбола в общеобразовательной школе у обучающихся 5 класса.

3. Педагогическое тестирование.

Тестирование – система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнение тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов.

Подбор тестов был направлен на оценивание учащихся, а именно: уровни физического развития, функциональных возможностей, технической, теоретической подготовленности, двигательной активности, показателей здоровья.

Тестирование проводилось в учебное время, в условиях спортивного зала. Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 10 минут, в которую включались: общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку, перед занимающимися ставилась установка выполнять упражнения тестирования максимально лучшим результатом.

В ходе исследования были использованы следующие тесты (физические упражнения), рекомендованные программой по волейболу для общеобразовательных школ.

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (из10)

Методика проведения:

Исходное положение ноги согнуты в коленях (одна нога немного впереди), туловище в вертикальном положении. Руки согнуты в локтях (локти направлены вперед в стороны) под углом 45°, кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Выполняя передачу над собой необходимо встречать мяч над собой. Движение навстречу мячу происходит последовательным разгибанием ног, туловища и рук. Это движение должно выполняться по возможности слитно. Во время передачи мяч ложится на подушечки первых фаланг пальцев. Пальцы напоминают «пружинки», которые при соприкосновении с мячом гасят его скорость. Сопровождая движения мяча ноги, туловище и руки выпрямляются вверх, придавая полету мяча вертикальное направление. После выполнения передачи вернуться в исходное положение.

В протокол заносится лучший результат. Оценка «5» - выполнено 9-10 передач;

Оценка «4» - выполнено 7-8 передач;

Оценка «3» - выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач. Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Перемещение приставным шагом лицом к сетке одновременно с передачей мяча двумя руками сверху над головой (9 метров).

Методика проведения:

Исходное положение ноги согнуты в коленях, шаг начинается с ноги, стоящей впереди, назад – с ноги, стоящей сзади, туловище в вертикальном положении. Руки согнуты в локтях (локти направлены вперед в стороны) под углом 45°, кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом.

В протокол заносится лучший результат.

Оценка «5» - задание выполнено без потери мяча. Оценка «4» - задание выполнено с 1 потерей мяча. Оценка «3» - задание выполнено с 2 потерями мяча.

Оценка «2» - задание выполнено с 3 и более потерями мяча. Существенные ошибки:

- нарушение техники выполнения передачи мяча и перемещения.

Мелкие ошибки:

- «скованность» движений;
- недостаточная активность выполнения приемов.

3. Верхняя передача мяча у стены (подброс, передача, ловля мяча) из 5 передач.

Методика проведения:

Исходное положение ноги согнуты в коленях, шаг начинается с ноги, стоящей впереди, назад – с ноги, стоящей сзади, туловище в вертикальном положении. Руки согнуты в локтях (локти направлены вперед в стороны) под углом 45°, кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. При полете мяча нужно «подойти» под него так, чтобы он оказался надо лбом. Кисти нужно повернуть ладонями кверху, пальцы друг к другу. Мяч принимается на уровне лица слегка напряженными пальцами рук обхватывающим движением.

В протокол заносится лучший результат.

Оценка «5» - 5 передач выполнено без потери мяча. Оценка «4» - выполнено 4 передачи мяча.

Оценка «3» - выполнено 3 передачи мяча. Оценка «2» - выполнено менее

3 передач мяча. Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

4. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился с целью повышения уровня эффективности методики проведения урока в общеобразовательной школе у обучающихся 5 класса, а также технической подготовленности и определения физической работоспособности школьников игре в волейбол.

Контрольная группа занималась по школьной программе, а в содержание учебных занятий экспериментальной группы широко применялись подводящие и подготовительные упражнения специальной физической подготовки волейболистов: упражнения с теннисными и набивными мячами, с амортизаторами и гантелями, заканчивался урок подвижной игрой.

На каждом занятии технике верхней и нижней передачи мяча уделялось 15 минут. При этом ученики контрольной группы занимались согласно школьной программе: последовательное изучение технических приёмов с большим количеством повторений. Выполняли следующие упражнения: имитация передачи мяча на месте и в движении, передача мяча над собой в парах, тройках, на месте и в движении, групповые упражнения.

У учеников экспериментальной группы первые два занятия проходили следующим образом.

Использовались имитационные, подводящие и подготовительные упражнения для создания у учащихся правильного представления об изучаемом техническом приеме, так и этапе закрепления и совершенствования игрового навыка.

Все упражнения проводились в среднем, размеренном темпе, их интенсивность была средней и постоянной. Это создает условия для правильного освоения учащимися технического приема и исключает появление ошибок.

Экспериментальная группа занималась по следующей схеме:

Разминка (ОФП) 10 минут, учебно-тренировочный процесс - 25 минут, упражнения на восстановление дыхания, на гибкость и расслабление – 5 минут.

Работу ученики выполняли следующим образом:

1. В начале урока проводилась разминка, которой придавалось особое значение, так как специальные упражнения, развивающие качества, необходимые для овладения техникой игровых приемов волейбола с

максимальными усилиями могли привести к травме мышечно-связочного аппарата.

Начиналась она с бега и общеразвивающих упражнений, после которых следовало выполнение комплекса из специальных упражнений.

2. При выполнении комплекса специальных упражнениях на развитие качеств, необходимые для овладения техникой игровых приёмов волейбола, прорабатывались без применения игровых ситуаций.

Далее выполнялись комплексы упражнений для обучения игре в волейбол.

3. Выполнялась другая работа, соответствовавшая дню недели. Педагогический эксперимент длился 7 месяцев.

Метод математической статистики.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows, с определением среднего арифметического значения, ошибки средней арифметической и t-критерия Стьюдента.

Комплекс упражнений, применяемого в экспериментальной группе

Специальные упражнения, применяемые в экспериментальной группе
Упражнения для укрепления кистей рук и увеличения амплитуды движения рук в плечевых суставах.

1. Упражнение (8 раз)

И.П. – стояка ноги врозь.

1 – руки согнуть в стороны,

2 – стойка на носках, руки в стороны (вверх)

3 – опуститься, руки согнуть в стороны,

4 – И.П.

2. Упражнение

И.П. – стойка ноги врозь. 1 – правую руку вперед,

3 – левую руку вперёд,

3 – правую руку вверх,

4 – левую руку вверх,

5 – правую руку вперёд,

6 – левую руку вперёд,

7 – правую руку опустить,

8 – левую руку опустить.

3. Упражнение

«Бокс»

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты локти назад, кисть в кулак.

1 – правую руку выпрямить вперёд.

2 – и.п.,

3 – левую руку выпрямить вперёд,

4 – и.п.

Прыжковые упражнения с малыми мячами и набивными мячами.

4. Упражнение

И.П. – основная стойка, в рабочей руке теннисный мяч (ноги слегка согнуты в коленных суставах)

1 – разбег на нападающий удар, прыжок и бросок теннисного мяча через сетку в пол,

2- отход спиной назад к трехметровой линии.

5. Упражнение

И.П. – стойка ноги врозь, набивной мяч (1 кг) внизу, 1 – 2 бросок мяча вверх,

3 – 4 ловля мяча.

6. Упражнение

И.П. – стойка ноги врозь, набивной мяч (1 кг) внизу, 1 – 2 бросок мяча вверх, сесть и поймать мяч; 3 – 4 бросок мяча вверх, встать и поймать мяч.

Игры, развивающие быстроту реакции, ориентировки и быстроту перемещений в ответных действиях на сигнал. «Эстафета – не потеряй мяч!» - играет любое количество команд.

Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперед до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери. «Займи свое место» - играет любое количество команд. Команды строятся по кругу и по сигналу игрок с мячом выполняет передачу своему соседу (по часовой или против), а сам обегает круг в том же направлении и занимает свое же место. Следующий игрок делает тоже самое. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг.

1 Комплекс упражнений для обучения техники верхнего и нижнего приема мяча

1 Упражнение (1 мин.)

И.П. - стойка ноги врозь, мяч перед грудью 1. - наклон головы вперед, 2. - наклон головы назад 3. - наклон головы влево 4. - наклон головы вправо 2

Упражнение (1 мин)

И.П. - стойка ноги врозь, мяч вниз 1. - мяч вперед

2. - мяч вверх; 3. - мяч вперед; 4. - мяч вниз

3 Упражнение (1 мин)

И.П. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу 1 - 4 - круговые движения руками с мячом влево 1 – 4 - круговые движения руками с мячом вправо 4

Упражнение (1 мин)

И.П. - стойка ноги врозь, мяч перед грудью

1. - поворот туловища влево, руки в стороны, мяч в левой

2. - И.П.

3. - поворот вправо, руки в стороны, мяч в правой

4. - И.П.

5 Упражнение (1 мин)

И.П. - стойка ноги врозь, мяч вниз

1. - подбросить мяч вверх

2. - сделать хлопок

3. - поймать мяч

4. - И.П.

6 Упражнение (1 мин)

И.П. - широкая стойка, мяч вверх

1. - наклон вперед, коснуться мячом правой ноги

2. - и.п.

3. - наклон вперед, коснуться мячом левой ноги 4 - И.П

Теоретическое объяснение техники выполнения верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Практический показ техники.

Обращаю внимание на правильность выполнения упражнений.

Верхняя передача мяча

1. Исходное положение - ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.

2. Туловище находится в вертикальном положении.

3. Руки вынесены вперед – верх и согнуты в локтях.

Обработка мяча.

4. Руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой.

5. Кисти находятся в положении тыльного сгибания.

6. Пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку.

7. Основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы.

8. Ноги и руки выпрямляются.

Нижняя передача мяча

1. Исходное положение - ноги согнуты в коленях и расставлены, прямые руки вытянуты вперед, кисти сомкнуты.

2. Прием производится движением рук вперед – вверх, навстречу мячу.

3. В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов.

4. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

Разучивание технических приемов.

Выполнение упражнений по совершенствованию техники верхнего и нижнего приема мяча.

7 Упражнение (30 раз по 2 похода)

«Набрасывания мяча над собой» И.П. – стойка волейболиста.

Из и.п. выполнять набрасывание над собой с последовательного разгибания ног, туловища, рук.

8 Упражнение (5 мин.)

«Верхняя передача мяча над собой и партнеру» И.п. – стойка волейболиста.

Из и.п. выполнить верхнюю передачу мяча над собой, далее партнеру. Партнер принимает мяч выполняет передачу мяча над собой и выполняет верхнюю передачу обратно.

9 Упражнение (5 мин.)

«Верхняя передача мяча» И.п. – стойка волейболиста.

Из и.п. выполнить верхнюю передачу мяча партнеру.

Партнер принимает мяч и выполняет верхнюю передачу обратно.

10 Упражнение (5 мин)

«Нижний прием мяча в парах».

И.п. – стойка волейболиста.

Из и.п. первая шеренга выполняет верхнюю передачу мяча, а другая выполняет нижний прием мяча. Через 3 минуты поменяться.

11 Упражнение (10 мин)

Игра «Передачи мяча в колоннах»

Группа делится на две команды, выбирается один игрок, который встает напротив своей колонны. По сигналу это игрок набрасывает мяч каждому игроку. Тот выполняет нижний прием, делая ответную передачу, и встает в конец колонны. И так, выполнить максимальное количество раз за определенное время. Выигрывает команда, выполнившая в оговоренное время наибольшее количество передач.

2 Комплекс упражнений для освоения техники нападающего удара

Комплекс общеразвивающих упражнений на месте (5 мин.):

1 Упражнение (8 раз)

И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс: наклоны головы

1 – влево;

2 – вправо;

3 – вперед;

4 – назад.

2 Упражнение (8 раз)

И.П. - ноги на ширине плеч, руки вверху: вращение руками

1 - 2 – вращение руками вперёд; 3 - 4 – вращение руками назад. 3

Упражнение (8 раз)

И.П. - ноги шире плеч, руки на пояс: наклоны туловищем

1 - наклоны туловища вперед;

2 - наклоны туловища назад;

3 - наклоны туловища влево;

4 - наклоны туловища вправо.

4 Упражнение (8 раз)

И.П. – сед на левую ногу правую в сторону:
руки перед грудью, перекаты с левой ноги на правую

1 - перекат влево;

2 - перекат вправо.

5 Упражнение (8 раз)

И.П. - ноги вместе, руки на пояс:

прыжки

1 - прыжки на левой ноге;

2 - прыжки на правой ноге;

3 - прыжки на двух ногах.

Теоретическое объяснение техники нападающего удара в волейболе.

Практический показ техники нападающего удара.

Обращаю внимание на правильность выполнения упражнений.

1. В момент постановки ноги в последнем шаге руки отведены назад, а с приставлением другой ноги руки резко идут вниз-вперед и вверх.

2. Бьющая рука сгибается в локте, затем выпрямляется и резким движением направляется к мячу. Сначала выносятся предплечье, а затем кисть.

Разучивание технических приемов.

6 Упражнение ученики выполняют у сетки (15 мин)

- Разбег 2-3 шага, толчок двумя ногами и движение прямых рук вперед-вверх;

- прыжок состоит из толчка и вылета вверх и активного движения рук;

- удар по мячу (при ударе по мячу правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вперед-вверх, удар осуществляется последовательным сокращением мышц живота, груди, руки);

- приземление.

7 Упражнение игра «Перестрелка» (10 мин)

Играют две команды. Размещается каждая на своей половине площадки в случайном порядке. У каждой команды по 3 мяча. Сетку не устанавливают. Цель — попасть мячом в соперника. Игроки отправляют мячи на сторону соперника ударом одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание засчитывается, если мяч коснулся игрока с лёта, а не отскочив от пола. Игроки, в которых попал мяч, идут за лицевую линию площадки соперника («пленные»). Выбитые игроки могут быть спасены. Для этого вам нужно бросить мяч так, чтобы один из них поймал его в воздухе. Игрок, поймавший мяч, считается освобожденным, переходит на свою площадку и продолжает игру. Команда выигрывает, если к моменту окончания игры за линией фронта окажется больше игроков соперника.

3 Комплекс упражнений для освоения техники блокирования и верхней подачи в волейболе

Упражнения в парах

1 Упражнение (1 мин.)

«Броски и ловля мяча левой и правой рукой из – за головы» И.П. – ноги на ширине плеч.

Из и.п. выполнить бросок с силой с наклоном туловища вперед.

Активно работают кисти рук.

2 Упражнение (1 мин.)

«Броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из – за головы» И.П. – ноги на ширине плеч.

Из и.п. выполнить бросок с силой с наклоном туловища вперед.

Активно работают кисти рук.

3 Упражнение (4 мин)

«Удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперед – вверх левой (правой) руки, направляя его пол с места»

И.П. – левая нога впереди, левая рука прямая втянутая вверх, левая рука прямая выставленная вперед.

Из и.п. удар прямой рукой по мячу, пальцы ладони в сторону. Теоретическое объяснение техники блокирования в волейболе.

Практический показ техники.

Обращаю внимание на правильность выполнения упражнений.

1. В исходном положении ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица;

2. Перемещение к месту встречи с мячом приставным шагом;

3. Из полуприседа прыжок вверх с выносом рук над сеткой, пальцы разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча;

4. Приземление на согнутые в коленях ноги.

Разучивание технического приема.

Ученики друг за другом по сигналу учителя выполняют упражнения у сетки (8 мин)

4 Упражнение - перемещение приставным шагом, влево, вправо. (Руки согнуты в локтевом суставе, кисти на уровне лица).

5 Упражнение - приставной шаг – прыжок с выносом рук вверх вперед.

6 Упражнение - два приставных шага, прыжок вверх с имитацией блока.

Теоретическое объяснение техники подачи в волейболе. Практический показ техники.

Обращаю внимание на правильность выполнения упражнений.

1. Если вы правша, левая нога впереди. Если левша — правая.

2. Вытягиваем руку с мячом вперед параллельно полу и перпендикулярно корпусу. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони.

3. Подбросьте мяч ровно вверх на 30 – 40 см.

4. Размахнитесь. Ладонь раскрыта и прямая, большой палец не должен быть зажат. Отведите руку назад, перенесите вес тела на опорную ногу.

5. Удар должен прийти прямо в центр мяча основанием ладони.
Разучивание технического приема.

5 Упражнение. Ученики встают через сетку друг на против друга на лицевую линию и разучивают верхнюю прямую подачу (8 мин.).

6 Упражнение (10 мин)

Учебная игра «Пионербол»

Напомнить правила игры:

- напомнить зоны (кто где стоит и куда потом переходит);
- место подачи (подача осуществляется по свистку);
- сетку руками не трогать;
- выполнять передачу мяча через сетку верхней или нижней прием передачей. Игра проводится облегчённым, надувным мячом.

Результаты исследования и их обсуждение

1. В тесте «Передача мяча двумя руками сверху над головой»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $5 \pm 0,60$ повторениям, а в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7 \pm 0,37$ повторений. В итоге средний результат детей контрольной группы в данном тесте увеличился на 40%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $5 \pm 0,45$ повторениям, а в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7 \pm 0,37$ повторений. В итоге средний результат детей контрольной группы в данном тесте увеличился на 40%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

2. В тесте «Перемещение приставным шагом лицом к сетке одновременно с передачей мяча двумя руками сверху над головой»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $2 \pm 0,07$ повторениям, а в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $1 \pm 0,15$ повторения. В итоге средний результат детей контрольной группы в данном тесте увеличился на 50%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $4 \pm 0,30$ повторениям, а в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $2 \pm 0,30$ повторений. В итоге средний результат детей экспериментальной

группы в данном тесте увеличился на 50%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

3. В тесте «Верхняя передача мяча у стены (подброс, передача, ловля мяча)»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $3 \pm 0,15$ повторениям, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4 \pm 0,22$ повторений. В итоге средний результат детей контрольной группы в данном тесте увеличился на 33%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $2 \pm 0,30$ повторениям, а в конце эксперимента (апрель) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4 \pm 0,15$ повторений. В итоге средний результат детей экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 100%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по повышению уровня эффективности методики проведения урока в общеобразовательной школе у обучающихся 5 класса, выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах.

Анализ данных, полученных в ходе 7 - месячного эксперимента, по повышению уровня эффективности методики проведения урока в общеобразовательной школе у обучающихся 5 класса, позволяет констатировать, что разработанная методика эффективна.

Заключение

На основании изучения и анализа литературных данных и результатов эксперимента можно сделать следующие выводы:

Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе.

Основными методами обучения волейболу у обучающихся 5-х классов выступают:

- 1) наглядные методы;
- 2) метод упражнения;
- 3) игровой и соревновательный метод.

Основными средствами обучения и тренировки являются системные упражнения (вспомогательные и основные).

2. Разработана экспериментальная методика проведения урока волейбола в общеобразовательной школе у обучающихся 5 класса,

направленная на благоприятные условия для правильного овладения приемами, и их совершенствования у обучающихся 5-х классов.

3. В ходе проведения исследования доказана эффективность разработанной методики, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня овладения приемами волейбола, которая показана в проведенном нами тестировании.

Благодаря использованию в своей работе системы здоровьесбережения удастся:

- ✓ обеспечить высокий охват обучающихся школы регулярными занятиями физической культурой и спортом;
- ✓ увеличить объём двигательной активности детей в режиме учебного дня;
- ✓ сформировать у обучающихся устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья, а также практическом использовании умений и навыков, полученных на уроках и во внеурочной деятельности;
- ✓ обеспечить рост физической и гигиенической культуры обучающихся, рост мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности и к ведению здорового образа жизни.