

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Институт фундаментальной медицины и биологии
Отделение физической культуры
Кафедра спортивных дисциплин

Направление: 44.03.05 Педагогическое образование

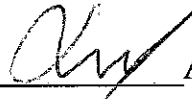
Профиль: Образование в области физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Совершенствование технической подготовки школьников 10
– 12 лет занимающихся в секции волейбола, на основе
текущего контроля

Работа завершена:

«26» мая 2016 г.


А.А. Хамидуллин

Работа допущена к защите:


Научный руководитель
кандидат биологических наук,
доцент

«27» мая 2016 г.


Р.С. Халиуллин

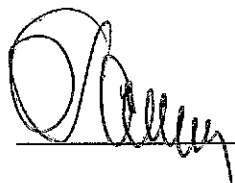
Заведующий кафедрой
доктор биологических наук,
доцент

«17» июня 2016 г.


Н.Ш. Фазлеев

Заведующий отделением
физической культуры ИФМиБ
кандидат педагогических наук,
доцент

«18» июня 2016 г.


И.Ш. Галеев

Казань - 2016

Оглавление

Список сокращений.....	3
Введение.....	4
1. Глава I НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ.....	7
1.1. Техническая подготовка как основа мастерства юных волейболистов.....	7
1.2. Особенности развития физических качеств и контроля над технической подготовленностью юных волейболистов.....	12
1.3. Средства и методы обучения технике игры в волейбол.....	16
Выводы по главе I.....	29
2. Глава II СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.....	30
2.1. Организация экспериментальной части исследования.....	30
2.2. Разработка методики технической подготовки волейболистов 10 – 12 лет на основе текущего контроля	36
2.3. Проверка эффективности результатов методики технической подготовки волейболистов 10-12 лет на основе текущего контроля.....	49
Выводы по главе II.....	53
Заключение.....	56
Список использованных источников.....	58
Приложения.....	62

Список сокращений

СОШ – Средняя Общеобразовательная Школа;

ЧСС – частота сердечных сокращений;

МПК – максимальное потребление кислорода;

КГ – контрольная группа;

ЭГ – экспериментальная группа;

ГПП – 2 г.о. – группа начальной подготовки второго года обучения по волейболу;

КП – количество передач;

КВП – количество выполненных передач;

см – сантиметр;

Введение

Актуальность. На современном этапе по своей удивительной способности вызывать в человеке эмоциональную и физическую активность, волейбол занимает, безусловно, одно из первых мест среди всех многообразных элементов, составляющих физическую систему воспитания человека. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических потребностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями [42, с.41- 42].

Игра в волейбол способствует развитию двигательного аппарата, помогает вырабатывать такие жизненно важные физические качества, как ловкость, выносливость, быстрота реакции, укрепляет дыхательную, сердечнососудистую и мышечную системы, снимает умственную усталость.

Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий по волейболу у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, а также средством всестороннего гармонического развития ребенка.

В этой связи достаточно актуальной представляется проблема поиска новых методических подходов к техническому совершенствованию юных волейболистов. Обучение детей волейболу дает нам представление о том, что дети имеют способности овладеть спортивными и подвижными играми. Развить качества и способности, привыкать к определенным

ситуациям, ориентироваться не только в школе на занятиях, но и на улице или в другом месте, что помогает им вести здоровый образ жизни, и добиться успехов в спорте.

Цель исследования: совершенствовать техническую подготовку школьников 10 – 12 лет на основе текущего контроля;

Объект исследования: процесс технической подготовки юных волейболистов.

Предмет исследования: техническая подготовка волейболистов 10 – 12 лет на основе текущего контроля.

Гипотеза исследования: строится на предположении, что использование результата текущего контроля будет способствовать совершенствованию технической подготовки волейболистов 10 – 12 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно – методическую литературу по проблеме технической подготовки волейболистов.

2. Разработать методику технической подготовки детей, занимающихся волейболом.

3. Использовать показатели текущего контроля при совершенствовании технической подготовки юных волейболистов.

4. Выявить эффективность методики технической подготовки волейболистов 10 – 12 лет на основе текущего контроля.

Методы исследования:

- Анализ научно – методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Контрольные испытания.
- Педагогический эксперимент.
- Математико-статистические методы.

Организация исследования:

1. Начальный этап – анализ научно – методической литературы, набор групп;

2. Основной этап – экспериментальное исследование, опробование методик на основе текущего контроля;

3. Заключительный этап – подведение итогов работы.

Теоретическая значимость заключается в том, что результаты исследования дополняют теоретические сведения по технической подготовке детей, занимающихся волейболом;

Практическая значимость состоит в том, что результаты исследования могут быть внедрены в практику, использованы тренерами впри обучении технике игры в волейбол.

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из содержания, списка сокращений, введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений.

Объем дипломной работы составляет 60 страниц, иллюстрирована таблицами и рисунками, в тексте имеются литературные сноски, библиография содержит 54 источника.

ГЛАВА I. НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ВОЛЕЙБОЛУ

1.1. Техническая подготовка как основа мастерства юных волейболистов

Современный волейбол во многом изменил функции игроков, а соответственно и требования к спортсменам и их уровню подготовленности. Как известно, индивидуальное мастерство высококвалифицированного волейболиста складывается из таких основных компонентов, как физическая, техническая, теоретическая и волевая подготовленность, что в свою очередь, немислимо без повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных волейболистов [12, с.17].

Основой спортивного мастерства волейболистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры.

С другой стороны, специалисты волейбола отмечают определённое отставание российских спортсменов от лучших зарубежных в технике владения мячом. До настоящего времени это была проблема команд мастеров, но сегодня это относится и к юным волейболистам. В качестве отдельных компонентов отставания отмечается, в частности, способность эффективно выполнять действия, связанные с обработкой мяча и контролем над ним в усложнённых условиях [15, с. 10].

В первую очередь - это недостаточно высокий уровень процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчёты в методике технической подготовки, отсутствие у определённой части тренеров творческого отношения к работе с детьми и юношами.

Ограниченные возможности исполнителей в отечественном волейболе - результат многолетнего приоритета атлетизма при подготовке резерва.

На современном этапе развития волейбола возрастает интенсивность игры, что требует от игрока, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приёмы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки и пространства, а также принимать правильное решение [12, с. 24].

Команда, желающая в настоящее время добиться успехов, должна играть быстро, то есть должна располагать такими игроками, которые владеют рациональной техникой и сочетают её с быстротой передвижения.

Это, однако, доступно лишь волейболистам, обладающим необычайно высоким индивидуальным мастерством [34, с. 45].

Технические навыки должны быть просты, быстры и целесообразны. Поэтому, техническая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, который содержит свои конкретные цели, задачи на каждом этапе подготовки. Ведь отмечаемые отставания в усвоении игровых приёмов на этапе начального обучения отрицательно влияют на дальнейшую подготовку юных волейболистов.

Техническая подготовка не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств. Важно выбрать те из них, которые имеют необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой игры на каждом из этапов многолетней подготовки [34, с. 49]. Системный подход в технической подготовке юных волейболистов не случаен. Он продиктован необходимостью решить назревшую проблему технической подготовки и создания управляемого с помощью определённой методики процесса обучения.

Системный подход предполагает увязку и учёт всех элементов подготовки в единую динамическую структуру, где каждый элемент

обладает системным качеством, что позволяет выделить динамику и уровень совершенства того или иного технического приёма [38, с. 115].

Техническое мастерство, как известно, характеризуется объёмом и разносторонностью технических приёмов, которыми владеет волейболист, а также умением эффективно применять эти приёмы в условиях игры [19, с.49]. Поскольку техника волейбола представляет собой совокупность большой группы приёмов и способов владения с мячом, изучение её превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Одним из методов, позволяющих решать проблему оптимизации тренировочного процесса, является моделирование.

Модель в детском учебно-тренировочном процессе - это группа целевых упражнений, имеющих общую формулировку целей и задач, и обязательно дополняющих друг друга. Такие модели дают возможность построить тренировочное занятие с достаточно точной тренирующей направленностью. Чёткая последовательность упражнений значительно легче воспринимается занимающимися, даёт возможность проделать необходимый объём работы [38, с. 123].

Контроль технической подготовленности волейболистов обязательная часть процесса тренировки, и его можно проводить несколькими путями. Они должны быть конкретными для каждого года обучения и выражаться, по возможности, в числовых показателях, характеризующих достижения [1, с. 48].

Распространённый способ оценки - визуальная оценка техники. Однако, этот метод субъективен: единых критериев в визуальной оценке пока ещё нет, и поэтому мнения экспертов об уровне технического мастерства игроков значительно расходятся.

Наиболее информативными необходимо признать данные, зарегистрированные непосредственно в играх (в этом случае оценивают не столько технику, сколько технико-тактическое мастерство волейболистов). Такая форма регистрации технико-тактического мастерства информативна только при систематической регистрации объёма и точности выполняемых игровых действий в каждой игре.

На этапе начального обучения модель можно использовать как тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал не достаточно усвоен. Можно повторить тест (модель) через некоторое время, чтобы увидеть уровень устойчивости изученных приёмов и действий [38, с. 78].

На этапе совершенствования для оценки уровня техники используются другие показатели:

- 1) объём техники, или количество действий, которые делает волейболист в игре;
- 2) разнообразие действий в игре;
- 3) эффективность и надёжность техники, и, конечно, качественное её выполнение.

Без контроля технической подготовленности спортсменов невозможно выявить типичные недостатки процесса обучения и предупредить индивидуальные ошибочные действия и технические проблемы.

Отсутствие главного принципа подготовки - обратной связи, делает систему подготовки спортсменов на разных этапах слабоуправляемой [34, с. 54]. А это, в свою очередь, отражается на неудовлетворительном, зачастую, выступлении наших сборных и клубных команд мастеров и в отставании наших игроков в индивидуальном техническом мастерстве от лучших зарубежных [8, с.56].

Вот почему сегодня на первый план выдвигается задача поиска и внедрения в практику новых подходов к обучению технике игры, которые

позволили бы оперативно преодолеть имеющееся отставание в этом виде подготовки [11, с.7].

Повышение уровня мастерства отечественных волейболистов неразрывно связано с непрерывным улучшением качества подготовки резервов.

Весь учебно-тренировочный процесс направлен на подготовку будущих мастеров. Он строится на основе программного материала и режима работы спортивных школ. Чтобы решить стоящие перед школой задачи наиболее успешно, необходимо программировать учебно-тренировочный процесс по таким критериям, которые обеспечили бы разносторонность подготовленности юных волейболистов [11].

Не менее важно в подготовке юных спортсменов повышение эффективности работы над овладением техникой игры и над совершенствованием навыков выполнения широкого "ассортимента" технических приёмов в вариативных условиях, близких к игровым [34, с.49].

Невысокий уровень технико-тактической подготовленности, связывают с проблемами учебно-тренировочного процесса в детском и юношеском возрастах.

Это является, по данным некоторых исследований, следствием несоответствия между тренировочной и соревновательной деятельностью юных волейболистов. Однако в настоящее время эта проблема является практически неизученной.

Такое положение, по-видимому, и приводит к имеющему место созданию основ спортивной техники на начальных этапах периода обучения будущих спортсменов, когда идёт планомерная и целенаправленная работа по формированию двигательных навыков.

Как известно, построение процесса начального обучения технике волейбола, основанного на положениях теории поэтапного формирования

действий, делает его управляемым и способствует повышению эффективности тренировочного процесса.

В основе развития двигательных качеств на первом этапе специализации лежит использование способностей организма к аккумулятивной (накопительной) адаптации, при которой под влиянием повторяющихся воздействий происходит формирование основных структур движений. Таким образом, на начальной стадии обучения выдвигается вариативность, которая позволяет охватить всё разнообразие и большой объём тренировочных средств.

Обучение технике игры следует рассматривать как длительный процесс, который разделяется по годам обучения (причём каждый год циклически повторяет программу, но на качественно более высоком уровне), и поэтому особое место в нём должно занимать планирование.

1.2. Особенности развития физических качеств и контроля над технической подготовленностью юных волейболистов

Построение системы многолетней подготовки спортивных резервов существенным образом зависит от знания закономерностей возрастного развития детей, подростков, юношей и их возможностей на каждом возрастном этапе при овладении специальными навыками. Овладение приемами игры, тактическими действиями, игровыми навыками в целом, динамика спортивной деятельности, способность выдерживать большие физические и психические нагрузки, и многие другие особенности спортсменов в значительной степени обусловлены типологическими свойствами их нервной системы. Однако уже к 10-14 годам можно успешно решать задачи специализированной спортивной подготовки [5, с.136].

К 13-14 годам достигает высокого развития, способность ориентироваться в пространстве, обостряется чувство темпа движений, ощущение расстояния, способность анализировать мышечные ощущения, улучшается координация движений. Высокая пластичность нервной системы в детском возрасте способствует лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. Однако при обучении детей надо создать условия, облегчающие овладение движениями, устраняющие какие - либо помехи.

Основные показатели быстроты движений достигают высокого уровня развития к 12-14 годам. Это относится к скрытому периоду двигательной реакции, скорости и частоте движений. Принято считать, что возраст от 10 до 14 лет наиболее благоприятен для развития быстроты.

С возрастом увеличивается мышечная сила. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-18 лет. К 17-18 годам максимальная сила приближается к уровню развития ее у взрослых. К 11 годам наблюдается скачок в развитии силы. После 13 -14 лет происходит резкое увеличение абсолютной мышечной силы, а в 15-17 лет – абсолютной и относительной силы. Сила мышц в разгибательных движениях значительно превосходит мышечную силу в сгибательных движениях. В возрасте 14 - 15 лет уже появляются благоприятные возможности для целенаправленного развития мышечной силы, в том числе с помощью отягощений.

Для решения специальных задач подготовки волейболистов, особое значение имеют скоростно-силовые качества, основу которых составляет взаимосвязь быстроты и силы. Уровень скоростно-силовых качеств начинает заметно увеличиваться после 7 - 8 лет и достигает наибольших показателей к 17 - 18 годам, при этом в 12 - 15 лет наблюдается своеобразный скачок.

Выносливость развивать можно уже в 10 - 12 лет. При этом надо стремиться решать эту задачу параллельно с развитием других

двигательных качеств. С этих позиций в занятиях особое внимание целесообразно уделять развитию специальной выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) и скоростно-силовым усилиям [5, с.137].

Ребята школьного возраста отличаются высоким развитием ловкости, что необходимо использовать в работе с юными волейболистами. Упущенные здесь возможности восполнить чрезвычайно трудно.

В возрасте 9 - 12 лет следует увеличить объем времени на развитие быстроты, ловкости, выносливости (по 20%), гибкости (10%) и силы(30%). В возрасте 12 - 13 лет на быстроту и силу целесообразно отводить по 25%, на выносливость - 30%, на ловкость - 15% и на гибкость - 5%. В возрасте 14 - 15 лет объем времени на развитие силы увеличить до 20%, быстроты – до 25%, а выносливости – до 35%, ловкости и гибкости – до 10%.

Особой сложностью отличается период от 10 – 11 до 14 – 15 лет – перехода от детства к юности. Здесь наблюдаются большие, чем раньше, ежегодные прибавки в росте и весе. В этот период появляются признаки полового созревания (у девочек – с 11 - 12, у мальчиков – с 13 - 14 лет), что отражается на показателях физического развития. Рост тела в длину преобладает – конечности растут быстрее, чем туловище. Это отражается на пропорции тела, а, следовательно, на выполнении упражнений. Значительно изменяется костно-мышечная система, интенсивно идет процесс окостенения скелета. Развитие скелета, мышц, сухожилий и связок к 10 - 12 годам достигает уровня, обеспечивающего возможность правильного овладения приемами игры в волейбол.

Важное значение в связи с этим имеют вопросы соответствия паспортного и биологического возраста: в пубертатный период наблюдаются значительные индивидуальные колебания, как в сроках наступления полового созревания, так и в интенсивности его протекания у лиц, относящихся к одной и той же возрастной группе. Подростки с разным уровнем полового созревания значительно отличаются по уровню

морфофункциональных показателей, который больше связан с индивидуальными темпами полового созревания, чем с паспортным возрастом.

В целом возрастные особенности детей школьного возраста открывают благоприятные возможности для решения задач специализированных занятий, по волейболу начиная с 10 -12 лет [5, с. 138].

Контроль в управлении процессом обучения на тренировке осуществляется в виде предварительного, текущего, оперативного и итогового учета успеваемости [5, с. 142].

Нами был использован текущий контроль, который проводился на каждом занятии по волейболу и предполагает три вида оценки технической подготовленности: самой спортивной тренировки; результата, достигнутого благодаря использованию данной техники; эффективности применения техники в конкретной игровой ситуации.

Принято использовать следующие формы педагогического контроля:

1. Проверка правильности выполнения технических приемов и оценка их с помощью заранее установленной шкалы баллов. Так контролируют подготовку занимающихся в секциях коллективов физической культуры, в школах, младших группах ДЮСШ. В командах высшей квалификации это осуществляется с помощью кинографии, хроноциклографии, динамометрии и т. д.

2. Проверка уровня технической подготовленности с помощью контрольных нормативов и упражнений, в которых регистрируются результаты технических приемов. Эти нормативы можно использовать на различных этапах тренировки. Как правило, их устанавливают для технических приемов, которые отражают уровень современного развития волейбола.

Для нормативной оценки результативности подобраны следующие упражнения, которые оцениваются в зависимости от уровня подготовленности:

- верхние передачи двумя руками на точность;
- подачи на точность и максимальную скорость полета мяча;
- нападающие удары из различных зон в определенном направлении на точность;

- прием мяча снизу двумя руками на точность [27, с. 53,54].

В каждом из контрольных упражнений существуют определенные нормативы, соответствующие квалификации занимающихся.

3. Регистрация результата, достигнутого при нападении или защите с помощью определенных технических приемов при соответствующих действиях противника. Для этого используют специальные записи, позволяющие судить об эффективности применения техники и, таким образом, о технической подготовленности игрока и команды в целом.

В процессе занятий рекомендуется осуществлять контроль систематически по периодам и этапам тренировки. Наиболее целесообразной формой контроля является соревнование [5, с. 115,116].

1.3. Средства и методы обучения технике игры в волейбол.

Основным средством игры в волейбол являются физические упражнения. Их определенным образом группируют по значимости в процессе подготовки. Разделение упражнений в известной мере условно, однако такой подход дает возможность лучше строить учебно-тренировочный процесс, из всего многообразия упражнений правильно выбрать именно те, которые в большей мере содействуют решению задач на определенном этапе подготовки.

Все упражнения делятся на соревновательные и тренировочные. В соревновательные упражнения входят двусторонние игры (календарные, контрольные, учебные), упражнения по тактике и технике – в нападении и защите. Тренировочные упражнения включают специальные (подводящие

или подготовительные) и общеразвивающие (для развития основных двигательных качеств и совершенствования навыков естественных видов движений). Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол. Здесь технические приемы и тактические действия выполняются так, как на соревнованиях.

Тренировочные упражнения признаны облегчить и ускорить овладение основными упражнениями и содействовать повышению надежности игровых навыков и их эффективности. Их составляют специальные и общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения делятся на подготовительные, главная задача которых – развитие специальных физических способностей, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим относятся имитационные упражнения (выполнение технического приема без мяча). Общеразвивающие упражнения используют для развития основных двигательных качеств и совершенствования жизненно важных двигательных навыков и умений.

Существует определенная иерархия в группировке средств, которая важна для их выбора при решении определенных задач. Вершину иерархии составляет двусторонняя игра в условиях соревнований. Далее по нисходящей следуют контрольные игры – тоже соревнования, в которых решают задачи, непосредственно связанные с выступлением в календарных играх. Затем идут учебные игры с заданиями. В них избирательно решаются задачи, направленные на то, чтобы занимающиеся научились применять в игре изученное вне игровой обстановки. Упражнения по тактике ближе всего примыкают к игровому процессу, например командные действия в защите, нападении и их последовательное выполнение. Последовательность упражнений по тактике по нисходящей: командная, групповая и индивидуальная тактика. Следующая ступень – упражнения по технике, при этом ближайшее к упражнениям по тактике –

выполнение технического приема в сложных условиях, содержащее элемент вариативности (например, по заданию, сигналу). Постепенное упрощение условий выполнения приводит нас к подводящим упражнениям, за которыми следуют подготовительные и, наконец, общеразвивающие. Такая последовательность использования основных средств важна в процессе становления навыков игры, при первоначальном овладении навыками и последующем их совершенствовании.

Примерные упражнения для обучения:

- передача в стену.
- передача в стену в цель, затем поворот на 360 градусов
- передача в стену отскок от пола, выход под мяч и передача в цель.
- передача над собой – передача за голову, быстро повернуться, выйти под мяч – передача над собой – за голову и т. д.
- передачи в парах, чередование передач и т. д.
- подача мяча – прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, доводка мяча после приема к сетке в 3, 2 зоны и т.д. [27, с. 24,26].

Эффективность средств в подготовке волейболистов во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности спортсменов и их возраста, конкретных условий, профессионального мастерства тренера. Метод – это способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Следует отметить, что все выше перечисленные методы тренировки применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям,

обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки.

Особенности методики технической подготовки по волейболу.

В волейболе техника приобретает ведущее значение, т. к. подвергается оценке судьи и тем самым непосредственно влияет на результат.

Высокий уровень технической подготовленности мастера волейбола характеризуется следующими критериями:

- надежностью – стабильное выполнение технических приемов, несмотря на сбивающие факторы;
- разносторонностью – владение всеми техническими приемами и умение выполнять их совершенными способами;
- приспособляемостью – умение использовать арсенал технических приемов и способов в различных игровых ситуациях при выполнении определенных функций в команде;
- специализацией – владение в совершенстве комплексов приемов при выполнении определенных функций в команде;
- координированностью [27, с. 21].

Основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.

В практике волейбола используются упражнения приближенные к характеру игры с решением индивидуальных тактических задач, комплексные упражнения, игровые формы совершенствования.

Основные упражнения для совершенствования технической подготовки волейболистов:

Подача одно из средств активного нападения, с помощью которой можно выиграть очко или нарушить организацию атакующих действий соперника. Это достигается точностью, разнообразием и силой подач. Анализ игры команды соперника позволяет игроку, выполняющему подачу, решить одну из выигрышных тактических задач.

Прием подач является средством тактической и технической подготовки нападающих ударов и должен соответствовать по направлению, длине и высоте особенностям расположения игроков на площадке и выбранного стиля игры. Прием подач всегда увязан с атакой и поэтому посылаемый связующему или атакующему игроку мяч должен быть легко обрабатываем, т. е. должна быть точная посылка мяча снизу двумя руками [27, с. 22,24].

Передача сверху двумя руками – один из важнейших, точных технических приемов. Их, условно можно разделить на первые и вторые. Передача мяча после подачи и перекидки, когда мяч на сторону обороняющейся команды переходит с небольшой скоростью называются первыми, а вторые передачи предназначены для подготовки нападающего удара. В практике волейбола, в основном, применяются передачи вперед, за голову, передачи боком к сетке, в прыжке.

Нападающий удар является основным средством ведения борьбы с соперником. Нападающий игрок, в зависимости от направления и высоты передач, зоны атаки, расположения блока и защитников соперника, старается выбрать наиболее рациональный способ удара. Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к проигрышу очка или подачи.

Совершенствование техники нападающих ударов включает следующие группы упражнений:

- а) нападающие удары со всех видов передач по цели
- б) нападающие удары против одиночного и группового блока с определенным заданием для противоборствующих сторон
- в) нападающие удары в защитников с определенным заданием для противоборствующих сторон
- г) нападающие удары после приема подач против блока и защитников.

Блокирование является первой линией обороны против атаки соперника и от правильного исполнения блока в значительной мере зависит эффективность страховки блокирующих, выбора места для приема нападающих ударов.

Примерные упражнения без мяча:

1. Многократные прыжки у стены (сетки) с имитацией блокирования
2. В парах друг против друга
3. Перемещаясь из зоны 4 (2) два игрока ставят групповой блок в зонах 4, 3, 2 и т. д.

Те же самые упражнения выполняются и с мячом [27, с. 46].

Поэтому овладение рациональной техникой игры - главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

- а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
- б) целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;
- в) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;

г) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для детей без искажения ее сущности.

Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация.

Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков [17,с.23, 25].

При формировании двигательного навыка различают фазы, следующие в определенном порядке друг за другом, и их надо рассматривать с физиологической, психологической и методической точек зрения.

1 фаза – в ней формируется представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение (этап начального разучивания). Сначала упражнение выполняется неверно и приблизительно похожее на конечный вариант. Выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения ЦНС. Недостаточное совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений.

Методическая задача и приемы обучения – овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание устраниению ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Обучение сконцентрировано по времени, ибо длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Слишком частые повторения упражнения в течение одного занятия не целесообразны, поскольку образование новой координации быстро утомляет нервную систему. Изучение сложного технического приема (например: нападающего удара) по частям, а более простого – в целом.

Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

2 фаза – формирование умения совершенного выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения.

Методическая задача и приемы обучения – детальное изучение двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2-3 дня не снижает эффективности в обучении. Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

3 фаза – стабилизация и автоматизация действия (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению [23, с. 4, 7].

Антропометрическая характеристика волейболистов.

Анализ положений и движений тела. Спортивное состязание по волейболу или даже встреча любительских команд включает ряд специфических движений, не используемых в обычной бытовой жизни и доставляющих основу спортивной техники. К их числу относится прямой нападающий удар и различные формы подачи мяча при заведении его в игру.

Прямой нападающий удар – технический прием, в составе которого выделяют фазы разбега, толчка, замаха, удара по мячу, опускания на опорную поверхность и амортизации. В последовательном выполнении этих фаз активно участвуют мышцы – туловища и конечностей, в работе которых существует определенная очередность.

В фазе толчка вначале происходит движение рук и пояса верхних конечностей вверх за счет сокращения соответствующих мышц, затем

подключаются мышцы туловища, участвующие в механизме отталкивания, и мышцы нижних конечностей.

В фазе замаха наиболее активную роль играют двуглавая мышца плеча, плечевая, передние пучки дельтовидной мышцы, верхние и средние пучки трапецевидной мышцы, большая грудная, передняя зубчатая и мышцы - разгибатели пальцев.

В фазе удара ведущее значение принадлежит сгибателям кисти и пальцев. Им содействуют разгибатели кисти и пальцев, а также широчайшая мышца спины, мышца - выпрямитель позвоночного столба, трапецевидная мышца и двуглавая мышца плеча.

Включение мышц, способствующих торможению звеньев тела, также происходит в определенной последовательности. В числе первых включается широчайшая мышца спины, тормозящая движение плеча, затем мышца - выпрямитель позвоночного столба, тормозящая движение туловища вперед; в дальнейшем подключаются трапецевидная мышца, передние пучки дельтовидной и двуглавая мышца плеча.

Как видно из этого перечисления, спортивная техника волейболиста характеризуется динамической деятельностью основных мышц тела, последовательно включающихся в фазу выполняемого движения и сохраняющих физиологичность своих проявлений. Это способствует общему укреплению всех звеньев тела, создает равномерную нагрузку систем исполнения, регуляции и обеспечения движений, и оказывается, несомненно, полезным для сохранения потенциала здоровья организма.

Из различных форм введения мяча в игру рассмотрим двигательные механизмы верхней подачи. В ее осуществлении различают четыре основные фазы:

1. стартовую (готовность игрока к производству подачи),
2. подготовительную (подбрасывание мяча и замах для удара по нему),

3. рабочую (нанесение удара по мячу),

4. заключительную (завершение приема и переход к новым действиям).

В подготовительную фазу делается шаг вперед ногой, противоположной бьющей руке, на эту ногу переносится вес тела.

Задняя нога разгибается в тазобедренном и коленном суставах, стопа опирается на носок.

Мышцы – сгибатели стопы и разгибатели бедра и голени напрягаются. Туловище разогнуто (примерно на 125 градусов) по отношению к тазобедренному суставу, плечо согнуто в плечевом суставе, а предплечье в локтевом суставе, кисть находится в состоянии разгибания. Тело находится в положении натянутого лука, в связи, с чем в растянутых мышцах предплечья возникают упругие силы деформации, повышающие силу удара.

В момент удара по мячу происходит разгибание в коленном, а затем в тазобедренном суставе при активном сгибании стопы, что осуществляется соответствующими группами мышц. Туловище и бьющая рука перемещаются вверх и вперед; происходит сгибание кисти, разгибание в локтевом и сгибание в плечевом суставах. В фазе ударного движения мышцы включаются в работу в определенной последовательности: большая грудная – прямая мышца живота – сгибатели кисти и пальцев и трехглавая мышца плеча.

При выполнении этого технического приема работа двигательного аппарата совершается гармонично, включая последовательное сокращение ряда мышечных групп туловища и конечностей. Создается определенный тонус, оптимизирующий процессы жизнедеятельности, снимается состояние психического и физического напряжения.

Размеры тела. Характерная черта телосложения волейболиста – большая длина тела, что отражается и на других морфологических признаках [40, с. 418].

Среди волейболистов четко дифференцируются два непохожих друг на друга типа: связующие и нападающие. Различия этих спортсменов по тотальным размерам тела представлены в таблице 1.

Таблица 1

Тотальные размеры тела волейболистов, см

Признаки	Связующие	Нападающие
Длина тела	184,33	189,83
Масса толп	83,55	86,74
Обхват грудной Клетки	95,86	96,15

Как свидетельствуют данные таблицы 1, волейболисты нападающего стиля превосходят по тотальным размерам тела связующих игроков; по длине тела более чем на 5 см.

Наибольшие различия в длине сегментов тела в пользу игроков нападающего стиля обнаружены для суммарной длины нижних (4,3 см) и верхних (около 3 см) конечностей. По длине туловища отличия незначительны. В длине бедра они больше, чем для голени, а для плеча больше, чем для предплечья [39, с. 150,154].

Нападающие волейболисты более широкоплечи. По массивности эпифизарных концов костей конечностей различия незначительны.

Пропорции тела. Наиболее часто встречающийся тип пропорций тела у волейболистов – это средне - среднеплечий и длинноногий со средней и большой шириной плеч. Коротконогие спортсмены с различной шириной плеч и средненогие с узкими плечами встречаются не чаще чем в третьих случаях.

Компоненты массы тела. По составу массы тела связующие и нападающие волейболисты мало отличаются друг от друга. Обращает на

себя внимание разнонаправленность внутригрупповых отличий по абсолютным и относительным величинам. Это объяснимо большим превосходством волейболистов нападающего стиля по суммарной величине массы тела. При сближенности значений мышечного компонента массы тела между игроками разного амплуа диагностическую роль играет условный момент силы, как произведение длины рычага (плеча, предплечья) на обхват этого звена.

Таким образом, волейболисты связующего и нападающего стиля отличаются собой по совокупности анатомо-антропологических показателей. У нападающих игроков более значительны масса тел, а также длина тела и конечностей. Их преимущество в длине верхних конечностей связано в, основном, с длиной плеча и предплечья при одинаковой длине кисти. Большая длина тела обусловлена удлинненностью нижних конечностей при одинаковой длине туловища. Длина нижних конечностей у нападающих больше за счет бедра при одинаковой со связующими игроками длине голени.

Строение стопы. Как показано методом плантографии на юных волейболистах, примерно в четверти случаев они имеют понижение продольного свода стопы и разную степень плоскостопия, в 2/3 случаев стопа сохраняет своды нормальной выраженности. У не спортсменов того же возраста (11 - 16 лет) нормальная стопа встречается реже, а плоскостопие представлено чаще. Можно думать поэтому, что систематические нагрузки, испытываемые стопами при игре в волейбол, препятствуют возникновению плоскостопия.

Подвижность в суставах. Сравнивая подвижность в суставах конечностей у волейболистов и не спортсменов, не спортсмены превосходят волейболистов. По размаху остальных движений преимущество сохраняется на стороне волейболистов.

Выявленные различия объяснимы с учетом двигательной деятельности волейболистов. Разгибание кисти (превосходство над не

спортсменами составляет 18,5 градуса) важно для замаха при ударе по мячу; разгибание в тазобедренном суставе (превосходство над не спортсменами составляет 22,7 градуса) и сгибание стопы в голеностопном суставе (отличие между группами достигает 25,9 градуса) необходимы для обеспечения высокой прыгучести.

Различия подвижности в суставах между игроками нападающего и связующего стилей невелики. При разгибании в плечевом суставе они достигают (в пользу нападающих) 10 градусов, в разгибании кисти – 13,3 градуса.

Последняя особенность существенно важна при выполнении нападающего удара. Разгибание кисти вызывает растяжение мышц-сгибателей кисти, в которых накапливаются силы упругой деформации, увеличивающие силу удара по мячу. Поэтому мышцы-сгибатели кисти у волейболистов должны быть не только сильными, но и в достаточной мере эластичными, чтобы не препятствовать своему растяжению.

Механизм внешнего дыхания. Волейбол, как динамичный вид спорта с преимущественной загрузкой мышц верхних конечностей, оказывающих свое действие не только на рабочую конечность, но и на грудную клетку, способствует в отличие от выше рассмотренных специализаций совершенствованию реберного компонента механизмов внешнего дыхания. Однако при этом не страдает и диафрагмальный компонент. Можно поэтому говорить о гармоничности соотношений реберного и диафрагмального компонентов внешнего дыхания у волейболистов [1, с. 58, 59, 60].

Вывод по главе I

Подводя итоги, отметим, что волейбол – не только один из престижных видов «большого» спорта, но и широко распространенная форма массовой физической культуры, к которой приобщены миллионы людей. В последнее время грань между этими проявлениями волейбола делается все менее различимой. Подтверждением тому служит включение в программу олимпийских игр так называемого пляжного волейбола, получившего широкое распространение в Западном полушарии.

Специфика волейбола, выражающаяся в удержании мяча в воздухе в течение длительного времени посредством технических приемов, выполняются без задержек, причем, оцениваемых судьями экспертно, позволяет отнести волейбол к технически сложным играм. Эмоциональная привлекательность, доступность и простота оборудования (сетка и мяч), отчасти позволяют компенсировать сложность в обучении, сохраняя интерес к волейболу. Но очевидно, что успешное овладение техникой игры – единственный путь эффективного использования волейбола в оздоровительных целях [23, с. 44].

ГЛАВА II. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 10 -12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1. Организация экспериментальной части исследования

В исследовании принимали участие дети ГНП – 2 г.о. по волейболу 10 – 12 лет гимназии №6 г. Казани, и дети ГНП – 2 г.о. по волейболу 10 - 12 лет гимназии №6 г. Казани, в количестве 32 человек.

Для эксперимента были сформированы две группы: первая - контрольная группа (КГ) состояла из 16 учащихся 10 – 12 лет, занимающиеся в ГНП – 2 г.о. по волейболу гимназии №6 по стандартной методике; и вторая – экспериментальная (ЭГ) – мальчики 10 – 12 лет, занимающиеся в ГНП – 2 г.о. по волейболу гимназии № г. Казани по индивидуальной методике, в количестве 16 человек.

Констатирующим этапом наших исследований явилось тестирование уровня технической подготовленности юных волейболистов в процессе тренировочной деятельности. На каждой тренировке велась работа по техническим приемам игры в волейбол, особое внимание уделялось выполнению передач мяча, как над собой так и партнеру, также количеству выполненных подач.

Технический минимум начинающего волейболиста.

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

1. Стойки и перемещения.
2. Нижняя передача.
3. Подача.
4. Верхняя передача.
5. Нападающий удар.
6. Блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых четырех элементов. Переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания возможен после овладения верхней передачей мяча. Освоение нападающих ударов и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру еще более привлекательной.

Стойки и перемещения [24, с. 11 – 12].

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек:

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования,
- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи,
- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов,
- стойка для перемещения при передаче мяча на удар, или для верхней передачи,
- стойка для разбега на удар.

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр тяжести тела вынесен вперед. Ступни стоят, или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость:

время преодоления первого метра ускорения из стойки: при параллельных ступнях – 0,82 сек.

одна стопа впереди другой – 0,82 сек.

при опоре на пятки – 0,85 сек.

Руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса по причине высокой скорости полета мяча (скорость полета мяча при нападающем ударе у мужчин – 27 м/сек, у женщин 18 м/сек, время полета мяча от сетки до задней линии – 0,33 сек и 0,50 сек соответственно). И из-за различия в скорости выноса рук для приема (движение руки от колена к плечу – 0,44 сек., а от плеча к колену – 0,38 сек).

Передача сверху двумя руками.

Передача сверху — один из важнейших, точных технических приемов. Их, условно, можно разделить на первые и вторые. Первые подачи в приеме — передаче мяча после подачи и перекидки, когда мяч на сторону обороняющейся команды переходит с небольшой скоростью, а вторые передачи предназначенные для подготовки нападающего удара [36, с. 99].

Прием мяча снизу двумя руками.

Прием мяча снизу двумя руками — основной способ приема подач в современной игре.

Перед приемом мяча необходимо сосредоточиться, расслабить мышцы туловища, принять исходное положение (ноги согнуты в коленных и голеностопных суставах и переступают; туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены) для приема подачи постоянно переступая ногами, определить способ подачи и возможную траекторию полета мяча, не «дергаться» преждевременно и не бросаться в последний момент к мячу. Принимая подачу, перемещаться устойчивым мелким шагом, помня об условной зоне своих действий.

Подача.

Подача одно из средств активного нападения, с помощью которой можно выиграть очко или нарушить организацию атакующих действий соперника. Анализ игры команды соперника позволяет игроку, выполняющему подачу, решить одну из выигрышных тактических задач:

- подавать в зону нападения, к лицевой и боковым линиям;
- подавать на слабо владеющего приемом мяча, на выходящего для второй передачи, на выходящего на замену, на допустившего ошибку при приеме мяча;
- подача между игроками.

По данным исследований «чистый» выигрыш от подач составляет 7-10%, при этом затруднение в приеме мяча с подачи имеет место в 35-60% случаев.

При совершенствовании техники подач необходимо выполнять следующие положения:

- сначала точность, потом сила,
- в одной попытке выполнять 5–10 подач.

Совершенствование передач может быть индивидуальным, групповым с помощью комбинированных упражнений и игровых форм тренировки.[36, с. 100-109]

Для решения поставленных задач, нами были использованы следующие методы:

- изучение литературных источников;
- метод тестирования;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы.

Изучение литературных источников начинают с просмотра библиографических указателей и каталогов по вопросам, которые ставятся и решаются в избранной теме.

Тест – метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью.

Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов – тесты, проводимые в покое. К ним относятся показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т. д.). В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов – это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковые задания (например, бег с высоким подниманием бедра у шведской стенки со скоростью 5 м/с в течение 5 минут или в течение минуты подтянуться на перекладине 10 раз и т. д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непределенной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов – это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте, ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроения, мотивации на достижение предельных результатов.

Нами были использованы тесты второй группы. В начале первой недели исследования для оценки уровня технической подготовки, использовали специальные контрольные испытания по технической подготовке по волейболу для определения исходных возможностей занимающихся волейболом, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Нормативы по технической подготовке ДЮСШ, раз

№	Контрольные испытания	Год занятий	
		1-й	2-й
		10-11 лет	11-12 лет
1	Вторая передача на точность из 3 в 4	3	3

2	Подача на точность	3	3
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3
4	Верхняя передача мяча	20	25
5	Нижняя передача мяча	20	25

Уровень технической подготовленности юных волейболистов оценивался с помощью следующих тестов:

1) Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи (рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии). При передачах из зоны 3 в зоны 4 и 2 расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, маяк), их высота над сеткой 30 – 40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20 – 30 см от сетки. При передачах в прыжке из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5–6 м. При передачах в зону 4 – 4 – 5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающим требованиям в испытании, а также качество выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2) Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половины площадки, зона 4 – 5 (1–2), площадь у боковых линий в зонах 5–4 (1–2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток (в группах спортивного совершенствования – 10).

3) Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытание преследует цель определить степень владения навыками приема подачи. Подача выполняется нацеленная в зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5) учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м – в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка считается не засчитанной. Учитывается количество попаданий и качество выполнения.

2.2. Разработка методики технической подготовки волейболистов 10 – 12 лет на основе текущего контроля

В спортивную секцию ГНП – 2 г.о. по волейболу гимназии №6 входят мальчики 10 – 12 лет, и мальчики 10 – 12 лет, занимающиеся в ГНП – 2 г.о. по волейболу гимназии №6. Для определения уровня развития технической подготовки провели следующие контрольные тесты: 1) верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м – 20 раз; 2) верхняя передача мяча в парах – 30 раз; 3) вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 – 5 раз; 4) передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу диаметром 3,6м – 20 раз; 5) подача на точность: верхняя прямая подача в правую половину площадки – 5 раз. Сначала мы провели начальный тест технической подготовки по волейболу группы начальной подготовки второго года обучения по волейболу гимназии №6, и выяснилось, что они могут, выполняя упражнения пока мяч не упадет, данные контрольной группы указаны в приложение 1.

И те же самые упражнения провели с мальчиками, которые занимаются в ГНП – 2 г.о. по волейболу гимназии №6, результаты экспериментальной группы представлены в приложение 2.

Таким образом, на первоначальном этапе обучения дети, как контрольной, так и экспериментальной групп, показали следующие результаты представленные в приложениях 1 и 2. Выясним, насколько экспериментальная и контрольная группа могут выполнять данные тесты, по результатам верхней передачи мяча над собой в кругу диаметром 3,6м. Данные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Сравнительные результаты обучения верхней передачи мяча над собой в кругу диаметром 3,6 м на первоначальном этапе обучения, раз

Группы	n	Число выполнения передачи мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 3,6 м									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Экспериментальная	16	5	3	7	5	3	9	10	5	7	4
Контрольная	16	10	7	10	10	7	8	10	5	7	5

Группы	n	Число выполнения передачи мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 3,6м					
		11	12	13	14	15	16
Экспериментальная	16	5	5	5	6	4	3
Контрольная	16	8	3	3	4	2	5

Примечания:

n – количество исследуемых,

X – средняя арифметическая величина,

б – среднеквадратическое отклонение,

m – средняя ошибка среднего арифметического,

t – критерий Стьюдента,

P – вероятность или уровень значимости.

Средняя арифметическая величина вычисляется по следующей формуле: $X = \sum Xi/n;$ (1)

$$X_{\text{Э}} = \sum Xi/n;$$

$$X_{\text{К}} = \sum Xi/n,$$

где $X_{\text{Э}}$ – показатель в экспериментальной группе,

$X_{\text{К}}$ – показатель в контрольной группе,

\sum - знак суммирования данных,

X_i – величина отдельного измерения,

n – количество исследуемых.

1) вычислить среднее арифметическую величину по группам по формуле (1):

$$X_{\text{Э}} = \sum Xi/n = (5 + 3 + 7 + 5 + 3 + 9 + 10 + 5 + 7 + 4 + 5 + 5 + 5 + 6 + 4 + 3) / 16 = 5,375, X = 26,875 \%; \quad (1)$$

$$X_{\text{К}} = \sum Xi/n = (10 + 7 + 10 + 10 + 7 + 8 + 10 + 5 + 7 + 5 + 8 + 3 + 3 + 4 + 2 + 5) / 16 = 6,5, X = 32,5 \%. \quad (1)$$

Сопоставляя среднеарифметические величины получаем, что в экспериментальной группе среднее число выполнения передачи мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 3,6м ниже, чем в контрольной на 1,125, чтобы проверить техническую подготовку волейболистов мы будем тренировать их по методике несколько месяцев, а затем опять проведем данные тесты, т. е. будем проводить текущий контроль за выполнением данных упражнений.

Специализированные занятия нами были начаты в декабре 2008 года, а тестирование проводилось через пять месяцев тренировок, в апреле месяце 2009 года. Тренировки проводились четыре раза в неделю, на которых решалась основная задача – обучение детей техническим приемам по волейболу. На каждом занятии велась подготовка детей к сдаче контрольных испытаний, не только в разминке, но и при игре в волейбол, где существенно видна техническая подготовка детей в приложение 3.

Так как главной целью нашей работы является совершенствование технической подготовки юных волейболистов, мы вносим некоторые коррективы в методику преподавания экспериментальной группы, а контрольная тренировалась по стандартной методике. В основную часть тренировки экспериментальной группы, мы стали вносить разнообразные упражнения на качество выполнения по технической подготовке, это:

- 1) верхняя передача над собой в стену;
- 2) верхняя передача в стену с приседанием без потери и падения мяча;
- 3) верхняя передача в стену с поворотом на 360 градусов;
- 4) верхняя передача мяча над собой с попеременным выполнением короткой и высокой передач;
- 5) верхняя передача мяча из 6 зоны в 4 зону через сетку;
- 6) верхняя передача мяча из 4 зоны в 4 зону через сетку;
- 7) выполнение второй передачи мяча из 3 зоны в 4 и 2 зоны с разной траекторией мяча;
- 8) выполнение верхней передачи мяча для выполнения нападающего удара из зон 2, 3.

И упражнения для выполнения нижней передачи мяча, нападающего удара, подачи.

В результате после проведенных недельных тренировок, вычислим среднее количество выполнения верхней передачи мяча над собой в кругу диаметром 3,6 м по формуле (1):

3 неделя:

$$\text{ЭГ} = 7+6+5+5+3+7+7+7+10+10+10+10+10+10+7+6 / 16 = 7,5;$$

$$\text{КГ} = 10+8+10+10+7+8+10+6+7+6+8+5+5+5+7+5 / 16 = 7,3125.$$

Определим сколько процентов выполнения верхней передачи, выполняют за три недели тренировок: $X = (\text{КП} * 100\%) / \text{КВП}$ (2), где X – процент выполнения, КП – количество передач, КВП – количество выполненных передач;

1) процент выполненных передач в экспериментальной группе по формуле (2):

20 передач – 100 %

7,5 передач – X %

Следует, что $20X = 7,5 * 100$, отсюда $X = 37,5$ %

2) процент выполненных передач в контрольной группе по формуле (2):

$20X = 7,3125 * 100$, $X = 36,5625$ %

Уже на третьей неделе средний показатель в группах показал, что внедряя в тренировки новые упражнения растет качественный и количественный уровень развития учащихся ГНП – 2 г.о. по волейболу СОШ №7, но не намного, примерно на один процент.

На пятой неделе результаты снизились у обоих ГНП – 2 г.о. по волейболу:

ЭГ = 6,5 и КГ = 6,56.

Проверим, сколько процентов выполнили верхней передачи обе группы по формуле (2):

ЭГ: $20X = 100 * 6,5$, $X = 32,5$ %,

КГ: $20 X = 100 * 6,56$, $X = 32,8$ %; произошел незначительный спад в группах, повлияли длительные каникулы.

На седьмой неделе произошел незначительный рост – ЭГ = 7; что составляет среднее арифметическое по формуле (1) 35 %, и КГ = 7,375; 36,875 %.

Уже с девятой недели стали расти результаты по выполнению верхней передачи по формулам (1) и (2): ЭГ = 7,25; 36,25 %; КГ = 7,3125 раз, 36,5625 %. После того как учащиеся двух групп сдали данные тесты, мы подкорректировали некоторые упражнения на выполнение верхней передачи мяча и применили их на тренировках, рост был уже значительно виден на двенадцатой неделе, где была видна существенная разница по выполнению верхней передачи по формулам (1) и (2): ЭГ – 14,5, 72,5 %;

КГ – 12,375, 61,875 %. Дальнейшая работа на тренировках велась на качественное выполнение передач и по разнообразным упражнениям.

Рассчитаем так же на сколько процентов выполнили обе группы:

1) верхнюю передачу мяча в парах:

$$X_9 = 7+5+4+4+2+5+5+5+5+2+3+2+1+2+1+2+1 / 16 = 3,5 \quad (1)$$

$$30 X = 3,5 * 100\%, X_9 = 11,6 \% \quad (2)$$

$$X_K = 5+3+5+7+5+4+10+3+3+3+2+2+2+2+2 / 16 = 3,625 \quad (1)$$

$$30X = 3,625*100, X_K = 12,083\% \quad (2)$$

2) вторую передачу мяча на точность из зоны 3 в зону 4 по формулам

(1) и (2):

$$X_9 = 2+3+1+2+1+2+3+2+1+1+1+1+1+2+1+2 / 16 = 1,625,$$

$$5X = 1,625*100, X = 32,5 \%;$$

$$X_K = 2+2+3+5+2+1+5+1+3+1+2+1+2+1+1+1 / 16 = 2,0625, 5X =$$

$$2,0625*100, X = 41,25 \%$$

3) нижняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6 м:

$$X_9 = 3+5+5+8+6+3+5+4+5+4+2+3+2+7+4+5 / 16 = 4,4375, \quad (1)$$

$$20X = 4,4375*100, X = 22,1875 \% \quad (2)$$

$$X_K = 10+7+10+17+7+7+20+7+7+8+5+8+6+9+10+15 / 16 = 9,5625 \quad (1)$$

$$20X = 9,5625*100, X = 47,8125\% \quad (2)$$

4) верхняя прямая подача в правую половину площадки по

формулам (1) и (2):

$$X_9 = 1+2+1+1+2+1+1+1+2+1+3+2+4+2+3+1 / 16 = 1,75, 5X = 1,75*100,$$

$$X = 35 \%$$

$$X_K = 2+1+3+4+2+2+5+2+3+2+1+1+1+1+2 / 16 = 2, 5X = 2*100,$$

$$X = 40 \%.$$

Вычислим средние показатели контрольных тестов двух групп на основе текущего контроля, данные результаты представлены в приложениях 4 и 5.

В результате текущего контроля на занятиях учащиеся ГНП – 2 г.о. по волейболу гимназии №6 г. Казани, показали следующие результаты в приложении 6, после пятнадцати недель тренировок.

И тоже самое с учениками ГНП – 2 г.о. по волейболу гимназии №6 г.Казани, результаты представлены в приложение 7.

Рассчитаем средние показатели по контрольным упражнениям двух групп на основе текущего контроля за пятнадцатую неделю тренировок:

1)верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6 м по формулам (1) и (2):

$$X_{\text{Э}}=(20+17+20+20+17+18+20+15+17+15+18+13+20+14+17+18)/16= \\ =17,4375 \quad (1)$$

$$20 X = 17,4375 * 100, X = 87,1875 \% \quad (2)$$

$$X_{\text{К}}=(20+17+20+20+15+12+20+10+14+12+18+13+15+14+12+15)/16= \\ =15,4375 \quad (1)$$

$$20 X = 15,4375 * 100, \quad (2)$$

$$X = 77,1875 \%$$

2)верхняя передача мяча в парах по формулам (1) и (2):

$$X_{\text{Э}}= 11,5, 30 X = 11,5 * 100\%, X = 38,3 \%;$$

$$X_{\text{К}}= 5,125, 30X = 5,125 * 100\%, X = 17,8 \%.$$

3)вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 по формулам (1) и (2):

$$X_{\text{Э}}=3,4325, 5X = 3,4325 * 100\%, X = 68,75\%;$$

$$X_{\text{К}}=2,5, 5X = 2,5 * 100\%, X = 50\%.$$

4)нижняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6 м по формулам (1) и (2):

$$X_{\text{Э}}=14,5625, 20 X= 14,5625 * 100\%, X = 72,8125 \%;$$

$$X_{\text{К}}=9,75, 20 X = 9,75 * 100\%, X = 48,75\%.$$

5)верхняя прямая подача в правую половину площадки по формулам (1) и (2):

$$X_{\text{Э}}=4,9375, 5X = 4,9375 * 100\%, X = 98,75\%;$$

$$X_{\text{К}}= 2,6875, 5X 2,6875 * 100\%, X = 53,75 \%.$$

Рассчитав средние показатели по контрольным упражнениям и сколько процентов составляет, выполненное упражнение сравним данные результаты двух групп по обучению верхней передачи мяча в кругу диаметром 3,6 м.

Чтобы определить их уровень технической подготовки, сделаем математическую статистическую обработку данных по верхней передаче мяча над собой в кругу диаметром 3,6м, в таблице 4 приведены следующие результаты.

Таблица 4

Сравнительные результаты обучения верхней передачи мяча над собой в кругу диаметром 3,6 м, после проведенного эксперимента на основе текущего контроля, раз

Группы	n	Число выполнения верхней передачи мяча над собой в кругу диаметром 3,6м									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Экспериментальная	16	20	17	20	20	17	18	20	15	17	15
Контрольная	16	20	17	20	20	15	12	20	10	14	12

Группы	n	Число выполнения верхней передачи мяча над собой в кругу диаметром 3,6м					
		11	12	13	14	15	16
Экспериментальная	16	18	13	20	14	17	18
Контрольная	16	18	13	15	14	12	15

Выясним, насколько экспериментальная и контрольная группы подготовлены после данной методики, по результатам выполнения верхней передачи мяча над собой в кругу диаметром 3,6 м (из 20 раз).

Для математической обработки полученных данных нами использованы общепринятые формулы (1), (2):

Средняя арифметическая величина вычисляется по следующей формуле (1):

$$X_{\text{э}} = \sum X_i/n;$$

$$X_{\text{к}} = \sum X_i/n,$$

1) вычислить среднее арифметическую величину по группам:

$$X_{\text{э}} = (20+17+20+20+17+18+20+15+17+15+18+13+20+14+17+18)/16 = 17,4375 \quad (1)$$

$$20 X = 17,4375 * 100, X = 87,1875 \% \quad (2)$$

$$X_{\text{к}} = (20+17+20+20+15+12+20+10+14+12+18+13+15+14+12+15)/16 = 15,4375 \quad (1)$$

$$20 X = 15,4375 * 100, \quad (2)$$

$$X = 77,1875 \%$$

Однако для утверждения о том, что учащиеся ГНП – 2 г.о. по волейболу экспериментальной группы имеют лучшие результаты по итогам теста, следует убедиться в статистической достоверности различий (t) между рассчитанными среднеарифметическими значениями.

2) В связи с этим мы вычислим стандартное отклонение (б) по формуле (3): $\sigma = (X_{\text{Имаx}} - X_{\text{Имиn}})/k$

где k – табличный коэффициент,

$X_{\text{Имаx}}$ – наибольшее число верхних передач,

$X_{\text{Имиn}}$ – наименьшее число выполненных передач двумя руками сверху,

$$k = 3,53$$

$$\sigma_{\text{к}} = (X_{\text{Имаx}} - X_{\text{Имиn}})/k = (20-10)/3,53 \approx 2,83 \quad (3)$$

$$\sigma_{\text{э}} = (X_{\text{Имаx}} - X_{\text{Имиn}})/k = (20-13)/3,53 \approx 1,98 \quad (3)$$

3) Следующим этапом обработки данных является вычисление стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по следующей формуле (4): $m = \sigma / \sqrt{n}$

$$m_k = \sigma / \sqrt{n} = 2,83 / \sqrt{16} = 2,83/4=0,7075 \quad (4)$$

$$m_{\text{э}} = \sigma / \sqrt{n} = 1,98 / \sqrt{16} = 1,98/4=0,495 \quad (4)$$

4) Затем производим оценку достоверности различий по t – критерию Стьюдента по формуле (5): $t = (X_{\text{э}} - X_{\text{к}}) / \sqrt{(m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2)}$

$$t = (X_{\text{э}} - X_{\text{к}}) / \sqrt{(m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2)} = (17,4375 - 15,4375) / \sqrt{(0,7075^2 + 0,495^2)} = 2/0,86 \approx 2,33 \quad (5)$$

5) По таблице определим достоверность различий, для этого t сравниваем с граничным при 5% уровне значимости, при числе степеней свободы по формуле (6): $f = n_{\text{э}} + n_{\text{к}} - 2$

$$f = n_{\text{э}} + n_{\text{к}} - 2 = 16 + 16 - 2 = 30 \quad (6)$$

Полученное значение оцениваем по специальной таблице.

$$t(30) = 2,04$$

$$t = 2,33$$

$2,33 > 2,04$, а из этого следует, что различие между средними арифметическими двух групп считаются достоверными при пяти процентном уровне значимости.

В спортивно-педагогических и биологических исследованиях гипотеза считается доказанной при 95% уровне надежности, т.е. если P меньше 0,05, это происходит если $t \geq 2$. В нашей работе $t = 4,03$, при этом вероятность ошибки P меньше 0,1%, т.е. $P < 0,001$. Это позволяет утверждать, что учащиеся ГНП – 2 г.о. по волейболу экспериментальной группы, занимающиеся по не традиционной методике тренера – преподавателя по волейболу, совершенствуют технические приемы в волейболе и сдают нормативы по программе ДЮСШ на «отлично», на что влияет разнообразие тренировочного процесса и внедрение новых упражнений, в таблицах 5 и 6 приведены следующие результаты.

Таблица 5

Результаты тестирования технической подготовки волейболистов 10-12 лет контрольной группы до начала и после эксперимента, раз

Ф.И. ученика	верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м		верхняя передача мяча в парах		вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из5)		нижняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м		верхняя прямая подача в правую половину площадк и (из 5 п.)	
	до	После	До	после	До	после	до	после	до	после
1.Шкляев Михаил	10	20	5	5	2	2	10	10	2	2
2.Каплунов Михаил	7	17	3	3	2	2	7	7	1	1
3.Калагин Иван	10	20	5	5	3	3	10	10	3	3
4.Осокин Роман	10	20	7	7	5	5	17	17	4	4
5.Прокопьев Эмин	7	15	5	5	2	2	7	7	2	2
6.Мушков Алексей	8	12	4	4	1	1	7	7	2	2
7.Ростов Станислав	10	20	10	10	5	5	20	20	5	5

Продолжение таблицы 5

8.Бурков Алексей	5	10	3	3	1	1	7	7	2	3
9.Соловьев Владислав	7	14	3	3	3	3	7	7	3	3
10.Стрельников Александр	5	12	3	3	1	1	8	8	2	2
11.Филиппов Алексей	8	18	3	3	2	2	5	5	3	3
12.Кораблев Данил	3	13	2	2	1	1	8	8	1	1
13.Петров Дмитрий	3	15	2	4	2	3	6	11	1	3
14.Иванов Андрей	4	14	2	6	1	3	9	7	1	3
15.Кулаев Михаил	2	12	2	6	1	3	10	10	1	2
16.Канапин Владик	5	15	2	13	1	3	15	15	2	5

Таблица 6

**Результаты тестирования технической подготовки детей 10-12 лет
экспериментальной группы до начала и после эксперимента**

Ф. И. ученика	верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м		верхняя передача мяча в парах		вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из5)		нижняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м		верхняя прямая подача в правую половину площадк и (из 5 п.)	
	до	После	До	после	До	после	до	после	до	после
1.Виногоров Никита	5	20	7	20	2	5	5	20	2	5
2.Айплатов Артем	3	17	5	10	3	2	4	15	1	1
3.Илдаркин Алексей	7	20	4	20	1	5	2	20	3	5
4.Филиппов Никита	5	20	4	27	2	5	3	20	2	4
5.Григорьев Алексей	3	17	2	8	1	2	2	10	4	2
6.Яшпатов Дмитрий	9	18	5	5	2	5	7	17	2	4
7.Куликов Сергей	10	20	5	24	3	5	4	20	3	5
8.Васкинов Данил	5	15	5	4	2	3	5	11	1	3

9.Киров Артем	7	17	2	6	1	3	3	7	1	3
10.Трудинов Константин	4	15	3	6	1	3	5	10	2	2
11.Богатырев Андрей	5	18	2	13	1	3	5	15	1	5
12.Романов Антон	5	13	1	9	1	2	8	18	1	3
13.Лошаков Никита	5	20	2	10	1	3	6	16	2	3
14.Быков Данил	6	14	1	8	2	2	3	9	1	2
15.Иванов Алексей	4	17	2	2	1	1	5	10	1	3
16.Одинцов Константин	3	18	1	12	2	3	4	15	1	2

2. 3. Проверка эффективности результатов методики технической подготовки детей 10-12 лет на основе текущего контроля.

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняет его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и не сложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средство физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т. е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает

волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов. Занимаясь систематически волейболом, ребята лучше развиваются физически. Для многих из них занятия останутся дополнением к здоровью, а для других систематические занятия дадут путевку в жизнь для дальнейших профессиональных занятий этим видом спорта.

В ходе изучения литературных источников и с помощью проведенных нами тестов была выявлена рациональная методика тренировочных занятий по волейболу, которая обеспечивает высокое развитие технической подготовки, результаты приведены в таблицах 7, 8, и в соответствии с рисунками 1 и 2.

Таблица 7

Сводная таблица показателей средних результатов контрольных тестов контрольной группы на основе текущего контроля, %

Контрольные тесты	1 неделя	3 неделя	5 неделя	7 неделя	9 Неделя	12 неделя
верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	6,5 раз =32,5%	7,3125ра з= 36,5625 %	6,56 раз =32,8 %;	7,375 раз =36,87 5%.	7,3125ра з= 36,5625 %	12,375 раз =61,875 %
верхняя передача мяча в парах (раз)	3,625 раз = 12,083%	3,5раз = 11,6%	3,75 раз = 12,5 %	4раза = 13,3 %	8 раз =26,6 %	7 раз = 23,3 %
вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5 раз)	2,0625 раз = 41,25%	2,5 раза = 50%	2,75 раз = 55 %	3 раза = 60 %	2,25 раз = 45 %	2,5625 раз = 51,25 %

Продолжение таблицы 7

нижняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	9,5625 раз = 47,8125%	9,875 раз = 49,375%	9,4375 раз = 47,1875%	9,5 раз = 47,5%	9,625 раз = 48,125%	9,5625 раз = 47,8125%
верхняя прямая подача в правую половину площадки (из 5 раз)	2 раза = 40%	2,25 раз = 45%	2,1875 раз = 43,75%	2,375 раз = 47,5%	2,5 раз = 50%	2,625 раз = 52,5%

Таблица 8

Сводная таблица показателей средних результатов контрольных тестов экспериментальной группы на основе текущего контроля, %

Контрольные тесты	1 неделя	3 неделя	5 неделя	7 неделя	9 неделя	12 неделя
верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	5,375 раз = 26,875%	7,5 раз = 37,5%	6,5 раз = 32,5%	7 раз = 35%	7,25 раз = 36,25%	14,5 раз = 72,5%
верхняя передача мяча в парах (раз)	3,5 раз = 11,6%	3,75 раз = 12,5%	3,75 раз = 12,5%	5 раз = 16,6%	9 раз = 30%	10,75 раз = 35,83%

у детей те физические качества, способствующие их дальнейшему росту в том виде спорта, которым занимается ребенок, в соответствии с рисунками 3, 4, 5, 6, и 7. Тем самым, добиваясь высоких результатов не только в спорте, но и в их дальнейшей жизни, профессии.

Выбор наиболее эффективных средств и методов тренировки, направленных на повышение физической подготовленности волейболистов, основывается на требованиях соревновательных игр к двигательной подготовке. Для того, чтобы правильно тренировать, надо знать, что тренировать, а потом уже – как тренировать. Определяя реакцию организма волейболистов на нагрузку во время и после календарных игр, необходимо знать общие положения физиологии спорта.

Вывод по главе II

Высокий уровень развития современного волейбола как вида спорта делает его одним из эффективных средств всестороннего физического развития.

Известно, что совершенный волейбол предъявляет высокие требования функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека. Разнообразие двигательных навыков и игровых движений, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств человека – силы, выносливости, прыгучести, быстроты, ловкости, гибкости в гармонических сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изучающих условий и ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим, приводит к достижению высокой подвижности нервных процессов. Занятия волейболом содействует развитию у занимающихся таких ценных качеств, как смелость, настойчивость, решительность дисциплинированность.

В своей работе мы провели педагогический эксперимент по технической подготовке детей в волейболе, в котором подтвердилось, что применяемая экспериментальная методика оказалась эффективнее стандартных, что наглядно показало в проведенном эксперименте. В результате данного эксперимента выяснилось на сколько улучшились результаты экспериментальной группы: (рис. 1.)

- 1) верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6 м увеличилась – на 59,3 %;
- 2) верхняя передача мяча в парах – на 26,7%;
- 3) вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 – на 36,25%;
- 4) нижняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м – на 50,625%;
- 5) верхняя прямая подача в правую половину площадки – на 27%

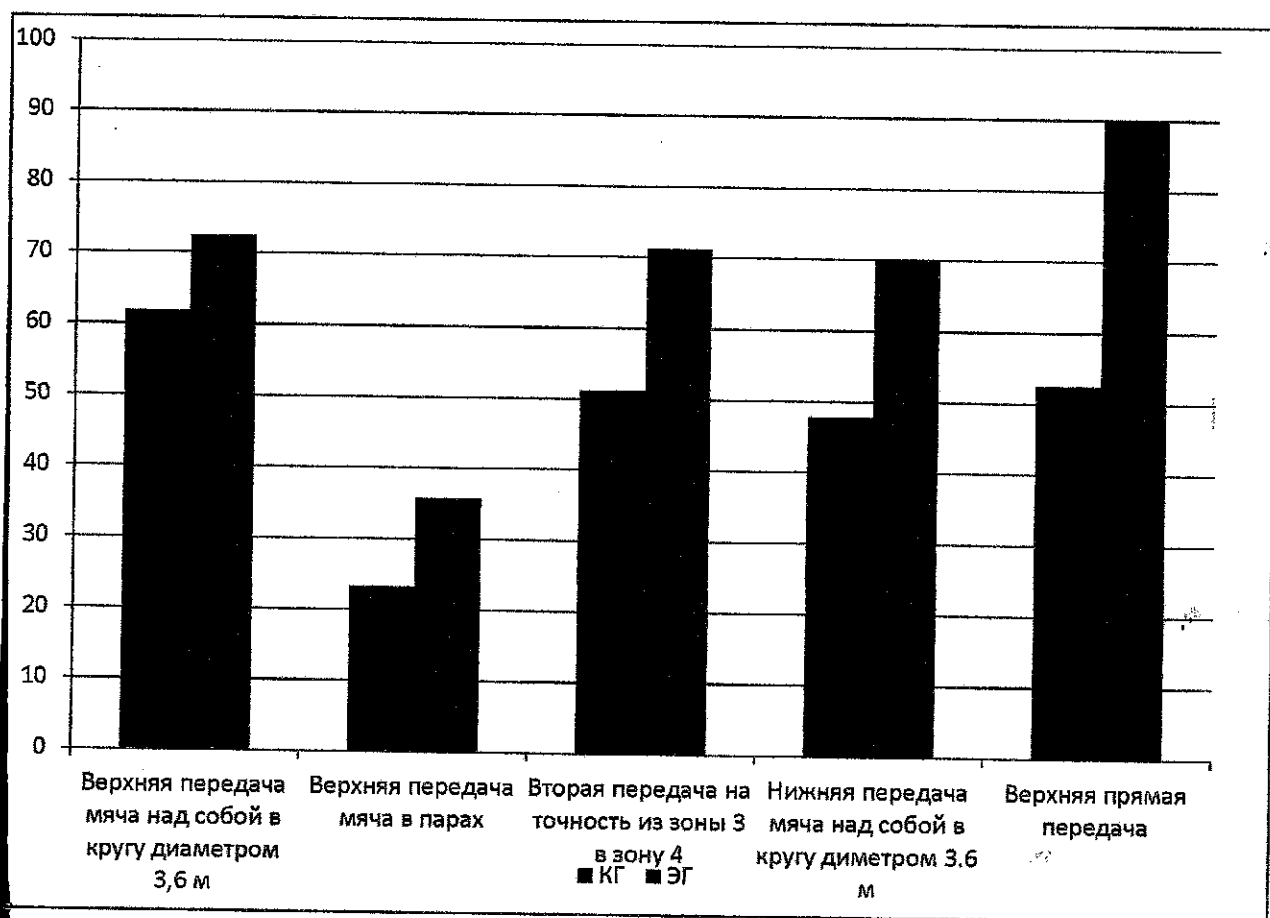


Рис. 1. Сравнительные результаты технической подготовленности контрольной и экспериментальной группы.

Таким образом, гипотеза исследования является доказанной, так как учащиеся ГПП – 2 г.о. по волейболу, занимающиеся по методике с выполнением упражнений на качество и с отклонением от стандартной методики, показали хорошие результаты по технической подготовке на основе текущего контроля. То есть учащиеся ГПП – 2 г.о. по волейболу гимназии №6 выполнили нормативы , лучше на 24%, чем учащиеся контрольной группы ГПП- 2 г.о. по волейболу гимназии №6 .

Исходя, из нашего исследования можно сделать вывод, что обучать детей волейболу надо не по стандартной методике, а только опираться на неё. Благодаря внесению в тренировочную работу неких коррективов повышается техника и качество выполнения упражнений, а также взгляд занимающихся на волейбол, как вид спорта.

Заключение

В спортивных играх двигательная активность, а, следовательно, и оздоровительный эффект существенно зависят от степени овладения техникой игры. Такая зависимость выражена в большей степени в различных играх. Например, в футболе можно получить значительную физическую нагрузку, совершенно не умея обрабатывать, не освоив передачи и удары. Овладение техникой в данном случае делает игру более содержательной, но прямого влияния на характер двигательной активности не оказывает.

Специфика волейбола, выражающаяся в удержании мяча в воздухе в течение длительного времени посредством технических приемов, выполняемых без задержек, причем, оцениваемых судьями экспертно, позволяет отнести волейбол к технически сложным играм. Эмоциональная привлекательность, доступность и простота оборудования (сетка и мяч), отчасти позволяют компенсировать сложность в обучении, сохраняя интерес к волейболу. Но очевидно, что успешное овладение техникой игры — единственный путь эффективного использования волейбола в оздоровительных целях. Занимаясь систематически волейболом, ребята лучше развиваются физически. Для многих из них занятия останутся исполнением к здоровью, а для других систематические занятия дадут ступеньку в жизнь для дальнейших профессиональных занятий этим видом спорта.

В ходе изучения литературных источников и с помощью проведенных нами тестов была выявлена рациональная методика тренировочных занятий по волейболу, которая обеспечивает высокий уровень технической подготовленности. У специализирующихся по волейболу мальчиков и девочек необходимо всемерно развивать технические способности и физические качества, которые особенно

необходимы для игровой деятельности волейболиста. К ним следует отнести скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость и гибкость.

Эффективность технических действий в волейболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. По этой причине основное внимание преподавателя при обучении игре в волейбол должно быть направлено на техническую подготовку занимающихся.

В начале обучения игрок должен имитировать модель движения как можно точнее. Этой моделью, обычно, является преподаватель, или спортсмен достаточно высокой квалификации. Для воспроизведения модели, игроку важно иметь точное мысленное представление, образ движения. Для преподавателя существенно важно на этой стадии сосредоточить внимание занимающихся на основных элементах движения.

На стадии освоения движения, требования задач постепенно приближаются к реальным условиям выполнения движения.

Преподаватель постепенно повышает требования к занимающимся, одновременно поддерживая необходимый уровень качества исполнения. Не рекомендуется усложнять упражнения до тех пор, пока игрок не выполнит требования в предыдущем упражнении. Выбор упражнений и их порядок должны стимулировать рост технического мастерства, а не только поддерживать существующий уровень навыков. Постепенность в повышении трудности задач, ставящихся перед игроками, должна быть, как в двигательном плане, так и в плане восприятия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов, Р.А. Развивающееся сердце и двигательный режим / Р.А. Абзалов, Ф.Г.Ситдииков.- Казань: Казан.пед.ун.т 1998.- 96с
2. Алексеев, А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. – М.: Ф. и С., 1993. – 144с.
3. Бабушкин, В.З. Специализация в спортивных играх / В.З. Бабушкин. – Киев, 1991. – 324с.
4. Беляев, А.В. Волейбол: уч. для инст. и акад. физ. культ. / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: ФОН, 2000. – 267с.
5. Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры / под ред. В.С. Хомутский. – М., 2002. – 125с.
6. Волейбол / под. ред. А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 156с.
7. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пос. / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – М., 2000. – 224с.
8. Жаров, К.П. Волевая подготовка спортсменов / К.П. Жаров. – М., 1996. – 146с.
9. Железняк, Ю.Д. Тактическая подготовка волейболистов / Ю.Д. Железняк. – Смоленск, 1995. – 127с.
10. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: Ф. и С., 1993. – 222с.
11. Железняк, Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 134с.
12. Железняк, Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 253с.
13. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: уч. пос. для трен. / Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 169с.
14. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пос. для занятий с начинающими / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2000. –

139с.

15. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорту: учеб. пос. для пед. вузов. / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Ф. и С., 2001. – 264с.
16. Ивойлов, А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. – Минск: «Высшая школа», 1994. – 288с.
17. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 235с.
18. Костюков, В.В. Пляжный волейбол / В.В. Костюков, Ю.Б. Чесноков, А.В. Тимохин. – М., 1997. – 234с.
19. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М., 1998. – 112с.
20. Марков, К.К. Руководство тренера по волейболу / К.К. Марков. – Иркутск, 1999. – 128с.
21. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1999. – 398с.
22. Массовый волейбол / под ред. Ю.Д. Железняк, А.Г. Айриянца, М.П. Пименов, В.А. Кунянский. – Ташкент, 1999. – 486с.
23. Маркс, К. Сборник сочинений / К. Маркс, Ф. Энгельс. – т. 3.
24. Методика обучения игре в волейбол / В.Ю. Шнейдер. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 44с.
25. Мацудаира, Я. Волейбол: путь к победе / Я. Мацудаира, Н. Икеда, М. Сайто. – М.: Ф. и С., 1996. – 104с.
26. Мондозолевский, Г. Г. Щедрость игрока / Г.Г. Мондозолевский. – М.: ФК и С, 1994. – 164с.
27. Некрасов, В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов. – М.: Ф. и С., 1995. – 98с.
28. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: мет. пос. / А.В. Беляев. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56с.
29. Оинума, С. Уроки волейбола / С. Оинума. – М.: Ф. и С., 1990. – 112с.

30. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Ф. и С., 1992. – 132с.
31. Пименов, М.П. Волейбол: спец. упражнения / М.П. Пименов. – Киев, 1993. – 59с.
32. Платиенко, В.А. Надежность в спорте / В.А. Платиенко. – М.: Просвещение, 1993. – 117с.
33. Правдин, В.А. Волейбол – игра для всех / В.А. Правдин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 123с.
34. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Ф. и С., 2001. – 114с.
35. Слупский, Л.Н. Игра связующего / Л.Н. Слупский. – М.: Ф. и С., 1994. – 95с.
36. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк [и др.]. – М.: Изд-во Академия, 2002. – 520с.
37. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. физ. культ. пед. институтов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 283с.
38. Фурманов, А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве / А.Г. Фурманов. – М., 1992. – 87с.
39. Фурманов, А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 209с.
40. Хапко, В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.И. Маслов. – Киев, 1990. – 173с.
41. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пос. для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480с.
42. Чехов, О. Основы волейбола / О. Чехов. – М.: Ф. и С., 1990. – 165с.
43. Яснова, А.Г. Познай самого себя / А.Г. Яснова. М., 2003. – Дошкольная педагогика. – №6.

44. Ariel G.B. Computerized exercise sistem. // Biomechanics in sports IH & IV,- Proceedings of ISBS.- Eds: J.Terauds, B.A.Gawitzke, L.E.Holt.-Academic Publishers, Del Mar Ca., 1987.-P.286-289.
45. Balsevich V.K. The dominant indication of sporting ability and its use for top level sprinters selection. // International Gongress of Sport Sciences.- patiala, India, Abstracts, 1982. P. 1-2.
46. Basmajian J.V. Control and training of indiviual motor units. Science. -1963. V. 14. - № 35,- P. 440-441.
47. Dintiman B.George. Sprinting speed. Its improvements for major sports competition. Ed.: Thomas Ch.C. Publishers: Springfield.- Illinois. USA, 1971.-206 p.
48. Hall L.W. Pat. 4389047 (USA). Rotary exercise device. Publ. 21.06.83.
49. http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/razvitie_bystroty.html
50. <http://voindao.ru/metodika-razvitiia-bystroty/>
51. <http://zabkarate.ru/stati-2/2013-05-22/razvitie-skorosti-i-bystroty>
52. http://edu.dvgups.ru/METDOC/CGU/FIZVOSP/METOD/FUTBOL/Sem_4.htm
53. <http://www.char.ru/382/323500.htm>

Приложения

Приложение 1

Учетная таблица по технической подготовке детей 10 – 12 лет,
ГНП – 2 г.о. по волейболу гимназии № 6 до начала эксперимента, раз

Ф. И. ученика	верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	верхняя передача мяча в парах (раз)	вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5 раз)	нижняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	верхняя прямая подача в правую половину площадки (из 5 раз)
1.Шкияев Михаил	10	5	2	10	2
2.Каплунов Михаил	7	3	2	7	1
3.Калагин Иван	10	5	3	10	3
4.Осокин Роман	10	7	5	17	4
5.Прокопьев Эмин	7	5	2	7	2
6.Мушков Алексей	8	4	1	7	2
7.Ростов Станислав	10	10	5	20	5

Продолжение приложения 1

8.Бурков Алексей	5	3	1	7	2
9.Соловьев Владислав	7	3	3	7	3
10.Стрельников Александр	5	3	1	8	2
11.Филиппов Алексей	8	3	2	5	3
12.Кораблев Данил	3	2	1	8	1
13.Петров Дмитрий	3	2	2	6	1
14.Иванов Андрей	4	2	1	9	1
15.Кулаев Михаил	2	2	1	10	1
16.Канапин Владик	5	2	1	15	2

Приложение 2

Учетная таблица по технической подготовке детей 10 - 12 лет,
ГНП – 2 г.о. по волейболу гимназии №6 до начала эксперимента, раз

Ф. И. ученика	верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	верхняя передача мяча в парах (раз)	вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5 раз)	нижняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	верхняя прямая подача в правую половину площадки (из 5 раз)
1.Виногоров Никита	5	7	2	5	2
2.Айплатов Артем	3	5	3	4	1
3.Илдаркин Алексей	7	4	1	2	3
4.Филиппов Никита	5	4	2	3	2
5.Григорьев Алексей	3	2	1	2	4
6.Яшпаиров Дмитрий	9	5	2	7	2
7.Куликов Сергей	10	5	3	4	3
8.Васкинов Данил	5	5	2	5	1

Продолжение приложения 2

9.Киров Артем	7	2	1	3	1
10.Трудинов Константин	4	3	1	5	2
11.Богатырев Андрей	5	2	1	5	1
12.Романов Антон	5	1	1	8	1
13.Лошаков Никита	5	2	1	6	2
14.Быков Данил	6	1	2	3	1
15.Иванов Алексей	4	2	1	5	1
16.Одинцов Константин	3	1	2	4	1

Приложение 3

Примерный план – конспект тренировки по волейболу

Содержание	Дозировка	ОМУ
1. Подготовительная часть:	20 мин	Подготовить учащихся к предстоящей тренировке;
Построение. Рапорт.	2 мин	
Разминка:	5 мин	Смотреть на правильное выполнение упражнений; упражнения выполнять до конца прямой;
1) бег;	1 прямая	
2) бег правым (левым) боком приставным шагом;	1 прямая	
3) бег скрестным шагом правым (левым) боком;	1 прямая	
4) бег спиной вперед;	1 прямая	
5) легкий бег	1 прямая	Данные упражнения выполняются каждым учеником для самого себя, чтобы подготовить организм к основной части тренировки;
Разминка в кругу:	5 мин	
Повороты головы направо (налево), круговые вращения головой вправо (влево), круговые вращения прямых рук вперед (назад, попеременно), наклон туловища вперед (назад, в стороны), круговые вращения тазом, выпады вперед (в стороны), растяжка мышц, прыжки, отжимание, пресс;	20 раз	До сетки, блок, обратно легким бегом;
Специально-беговые упражнения:		
1) многоскоки	9 м	
2) бег ноги в сторону	9 м	
3) бег с высоким подниманием бедра	9 м	
4) бег захлестыванием ног	9 м	
5) прыжки на правой (левой)	9 м	

6) выход в шаге на правую (левую, обе ноги)	9 м	То же самое;
7) прыжки с высоким подниманием ног на месте (в продвижении вперед)	9 м	То же самое;
8) ускорение	9*3*3*9 м	Линии задевать ладонью; на каждую линию выполнять падение на бок или грудь;
2. Основная часть:	65 мин	Перестроить
1) имитация нападающего удара, блок страховка (падение)	2 прямых	занимающихся по парам; Мяч добрасывать до
2) верхняя передача мяча над собой партнеру	2 мин	партнера, когда выполняешь над собой, то
3) верхняя передача мяча в парах	5 мин	контролировать его;
4) нижняя передача мяча в парах	5 мин	Двигаться на встречу к мячу, ноги согнуты в
5) игра в защите с падением и нападающим ударом	5 мин	коленных суставах, ОЦГ перенести на переднюю часть стоп;
6) верхняя передача мяча в стену на высоте 3 м	100-150 раз	Ноги сгибаются одновременно с руками;
7) нижняя передача мяча в стену на высоте 3 м	100 раз	Ноги сгибаются одновременно с руками;
8) верхняя передача мяча над собой	50 раз	Ноги сгибаются одновременно с руками;
9) нижняя передача мяча над собой	50 раз	Ноги сгибаются

ЕДЕ
 »
 кафе
 БНИ
 Д КО
 ЕНТ
 ЧИМ
 ННО
 ЮНА
 ИЗ
 ЧЕС
 ТУА
 ЛИТ
 I. В
 Е П
 Е Г
 I ПО
 ЧТС
 КЛЬ
 АКЛ
 Ш I
 КОЙ
 ЕНИ
 ЕТИ
 Ы, I
 ТЕ

Продолжение приложения 3

<p>10) верхняя подача мяча</p> <p>Игра в волейбол</p> <p>Пресс</p> <p>Отжимание</p>	<p>10-15 раз</p> <p>Партия до 15 очков</p> <p>2*40 раз</p> <p>2*20 раз</p>	<p>одновременно с руками</p> <p>Мяч подбрасывать вперед вверх;</p> <p>Играть в три касания, те дети, которые не играют выполняют верхнюю передачу мяча в стену с приседанием;</p> <p>Упражнения выполняются с 2 мин отдыхом между сериями;</p>
<p>3. Заключительная часть:</p> <p>Растяжка;</p> <p>Построение;</p> <p>Подведение итогов.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Восстановить дыхание, растяжку мышц делать не резко, а плавно, не торопясь.</p>

Приложение 4

Сводная таблица показателей средних результатов контрольных тестов контрольной группы на основе текущего контроля, %

Контрольные тесты	1 неделя	3 неделя	5 неделя	7 неделя	9 Неделя	12 неделя
верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	6,5 раз =32,5%	7,3125ра з= 36,5625 %	6,56 раз =32,8 %;	7,375 раз =36,87 5%.	7,3125ра з= 36,5625 %	12,375 раз =61,875 %
верхняя передача мяча в парах (раз)	3,625 раз = 12,083%	3,5раз = 11,6%	3,75 раз = 12,5 %	4раза = 13,3 %	8 раз =26,6 %	7 раз = 23,3 %
вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5 раз)	2,0625 раз = 41,25%	2,5 раза = 50%	2,75 раз = 55 %	3 раза = 60 %	2,25 раз = 45 %	2,5625 раз = 51,25 %
нижняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	9,5625 раз = 47,8125 %	9,875 раз = 49,375 %	9,4375 раз= 47,187 5%	9,5 раз= 47,5 %	9,625 раз = 48,125 %	9,5625 раз = 47,8125 %
верхняя прямая подача в правую половину площадки (5раз)	2 раза = 40 %	2,25 раз =45 %	2,1875 раз = 43,75 %	2,375 раз = 47,5 %	2,5 раз = 50 %	2,625 раз =52,5 %

Приложение 5

Сводная таблица показателей средних результатов ~~тестов контрольной~~
тестов экспериментальной группы на основе текущего контроля, %

Контрольные тесты	1 неделя	3 неделя	5 неделя	7 неделя	9 неделя
верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	5,375 раз 26,875 %	7,5 раз =37,5 %	6 ,5 раз =32,5 %	7 раз =35 %	7,25 раз =36,25 %
верхняя передача мяча в парах (раз)	3,5 раз =11,6%	3,75 раз 12,5 %	3,75 раз 12,5%	5 раз = 16,6%	9 раз = 30 % 33,33%
вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5 раз)	1,625 раз 32,5 %	1,75 раз 35 %	2,5 раз = 50%	3,125 раз 62,5 %	3,5 раз 70 % 71,25 %
нижняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	4,4375 раз =22,187 5%	10раз = 50 %	12,5 раз 62,5 %	13 раз = 65 %	13,5 раз 67,5%
верхняя прямая подача в правую половину площадки (из 5 раз)	1,75 раз = 35 %	2 раза = 40 %	2,375 раз 47,5 %	2,625 раз =52,5 %	4,125 раз 82,5%

Приложение 6

Учетная таблица по технической подготовке детей 10-12 лет ГНП – 2
г.о. по волейболу гимназии № 6 после эксперимента, раз

Ф. И. ученика	верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	верхняя передача мяча в парах (раз)	вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5 раз)	нижняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	верхняя прямая подача в правую половину площадки (из 5 раз)
1.Шкляев Михаил	20	5	2	10	2
2.Каплунов Михаил	17	3	2	7	1
3.Калагин Иван	20	5	3	10	3
4.Осокин Роман	20	7	5	17	4
5.Прокопьев Эмин	15	5	2	7	2
6.Мушков Алексей	12	4	1	7	2
7.Ростов Станислав	20	10	5	20	5
8.Бурков Алексей	10	3	1	7	2
9.Соловьев Владислав	14	3	3	7	3

Продолжение приложения 6

10.Стрельников Александр	12	3	1	8	2
11.Филиппов Алексей	18	3	2	5	3
12.Кораблев Данил	13	2	1	8	1
13.Петров Дмитрий	15	4	3	11	3
14.Иванов Андрей	14	6	3	7	3
15.Кулаев Михаил	12	6	3	10	2
16.Канапин Владик	15	10	3	15	5

ФЕДЕРА
»
афедр
НИКОИ
О КОНТ
ЕНТ
ЧИМОСТ
ННОМ Э
ИОНАЛЬН
из пер
ческую
туальнс
оит из
й. Все гл
ые пред
ые вывс
й подго
что ав
мальные
включе
ии авт
кой те
ению).
СТИЧЕСК
ы, испо
теорет

Приложение 7

Учетная таблица по технической подготовке детей 10-11 лет, ГНП –
2 г.о. по волейболу гимназии №6 после эксперимента, раз

Ф. И. ученика	верхняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	верхняя передача мяча в парах (раз)	вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5 раз)	нижняя передача мяча над собой в кругу диаметром 3,6м (раз)	верхняя прямая подача в правую половину площадки (из 5 раз)
1.Виногоров Никита	20	20	5	20	5
2.Айплатов Артем	17	10	2	15	1
3.Илдаркин Алексей	20	20	5	20	5
4.Филиппов Никита	20	27	10	20	4
5.Григорьев Алексей	17	8	2	10	2
6.Яшпатов Дмитрий	18	5	5	17	4
7.Куликов Сергей	20	24	5	20	5
8.Васкинов Данил	15	4	3	11	3

Продолжение приложения 7

9.Киров Артем	17	6	3	7	3
10.Трудинов Константин	15	6	3	10	2
11.Богатырев Андрей	18	13	3	15	5
12.Романов Антон	13	9	2	18	3
13.Лошаков Никита	20	10	3	16	3
14.Быков Данил	14	8	2	9	2
15.Иванов Алексей	17	2	1	10	3
16.Одинцов Константин	18	12	3	15	2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Рецензия на выпускную квалификационную работу по кафедре

спортивных дисциплин

студента 5 курса ОДО

Института фундаментальной медицины и биологии

Отделения физической культуры

Хамидуллина Айнура Айдаровича

на тему: «Совершенствование технической подготовки школьников 10 – 12 лет занимающихся в секции волейбола, на основе текущего контроля»

Научный руководитель: кандидат биологических наук, доцент
Халиуллин Ренат Сунгатулович.

1. Новизна темы исследования, степень актуальности, значимость исследования в теоретическом и практическом плане. *На современном этапе по своей удивительной способности вызывать в человеке эмоциональную и физическую активность, волейбол занимает, безусловно, одно из первых мест среди всех многообразных элементов, составляющих физическую систему воспитания человека.. Все вышесказанное определяет актуальность затронутой проблемы.*

2. Краткая характеристика структуры работы. *Работа состоит из введения, из двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Все главы работы написаны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляются к ним. Замечаний по структуре работы не имею.*

3. Достоинства работы, в которых проявились оригинальные выводы, самостоятельность студента, его эрудиция, уровень теоретической подготовки, знание литературы. *Достоинства работы состоят в том, что автор самостоятельно провел исследование, им были получены оригинальные результаты исследований, на основе которых он сделал общее заключение. Выполненная работа свидетельствует о высоком уровне эрудиции автора, его знании литературных источников по данному вопросу и высокой теоретической подготовки.*

4. Недостатки работы (как по содержанию, так и по оформлению). *Недостатков в работе не выявлено.*

5. Анализ выводов, сделанных автором, имеют ли они теоретическую (практическую) значимость, могут ли быть опубликованы, внедрены, использованы в учебном процессе. *Полученные автором выводы имеют теорети-*

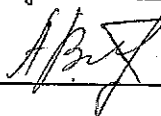
ческую и практическую значимость и могут быть внедрены и эффективно использованы в учебно-тренировочном процессе.

6. **Общий вывод.** Работа написана грамотно, соответствует всем требованиям, которые предъявляются к выпускным квалификационным работам, и заслуживает положительной оценки.

Результат рецензирования (допущена к защите, не допущена) допущена к защите

Оценка _____

Рецензент к.б.и., доцент Васильев А.М.

Подпись рецензента 

Дата _____

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Отзыв на квалификационную работу по кафедре

спортивных дисциплин

студента 5 курса ОДО

Института фундаментальной медицины и биологии

Отделения физической культуры

Хамидуллина Айнура Айдаровича

на тему: «Совершенствование технической подготовки школьников 10 – 12 лет занимающихся в секции волейбола, на основе текущего контроля»

**Научный руководитель: кандидат биологических наук, доцент
Халиуллин Ренат Сунгатулович**

1. Объем работы: количество страниц – 61; Приложений – 7.

2. Цель исследования: совершенствовать техническую подготовку школьников 10 – 12 лет на основе текущего контроля;

3. Задачи:

1. Проанализировать научно – методическую литературу по проблеме технической подготовки волейболистов.

2. Разработать методику технической подготовки детей, занимающихся волейболом.

3. Использовать показатели текущего контроля при совершенствовании технической подготовки юных волейболистов.

4. Выявить эффективность методики технической подготовки волейболистов 10 – 12 лет на основе текущего контроля.

4. Тема исследования актуальна, т.к. результаты исследования могут быть использованы в учебно – тренировочном процессе.

5. Соответствие содержания работы заданию (полное или неполное) –

СПРАВКА

о результатах проверки в системе «РУКОНТЕКСТ»
выпускной квалификационной работы, магистерской диссертации,
курсовой работы по направлению
(нужное подчеркнуть)

В выпускной квалификационной работе, магистерской диссертации,
курсовой работы по направлению студента
(нужное подчеркнуть)

ФИО Ильинский Аймур Айдарович

Институт фундаментальной медицины и биологии, отделение физической культуры

Курс, группа 5 курс, 01-111

название работы

Совершенствование технической подготовки школьников 10-12 лет
занятиями в секции волейбола, на основе теоретико-методических

оригинальный текст составляет 66 %.

Отчет об источниках и адресах ресурсов Интернет, источниках, находящихся во внутреннем хранилище письменных работ КФУ, с которыми были обнаружены совпадения фрагментов текста работы, прилагается.

Дата 22.06.2016

Ответственный от кафедры:

Мамедов С.В.

Оригинальные фрагменты: 66%

Заемствования: 34%



Источники заимствования

№	Заимствования, %	Название	Ссылка	Авторы	Год публикации	Коллекция источника	В списке лит-ры
1	7.2 %	Техника нападающего удара в волейболе	http://bibliofond.ru/view.aspx?id=561615	Не задано	2012	Готовые рефераты (часть 2)	нет
2	4.6 %	Техническая подготовка квалифицированных футболистов различных соматотипов	http://dlib.rsl.ru/01004875503	Лымарь, Александр Олегович	2010	Диссертации РГБ	нет
3	4.3 %	Волейбол в профессионально-прикладной физической подготовке студентов	http://rucont.ru/efd/233737	Акимов А. И. (Первый автор); Малютина М. В. (Автор); Мельников В. С. (Автор)	2014	Коллекция Руконт	нет
4	4.3 %	Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе	http://rucont.ru/efd/187007	Губа В. П. (Первый автор); Родин А. В. (Автор)	2009	Коллекция Руконт	нет