



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Совершенствование методики отбора юных спортсменов в ДЮСШ по  
волейболу

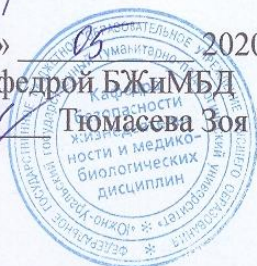
Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:

60 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите

« 12 » 05 2020 г.

зав. кафедрой БЖиМБД  
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:

студент группы ЗФ-514-106-5-1  
Старжинский Максим Сергеевич

Научный руководитель:

кандидат биологических наук,  
доцент  
Сарайкин Дмитрий Андреевич

Челябинск  
2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические вопросы ориентации и отбора в волейболе .....	6
1.1 Основополагающие понятия и термины спортивного отбора ...	6
1.2 Основные тенденции развития современного волейбола.....	12
1.3 Особенности спортивной ориентации юных волейболистов...	14
Выводы по первой главе.....	18
ГЛАВА 2. Организация спортивного отбора по волейболу на начальный этап подготовки .....	19
2.1 Оптимальный способ осуществления ранней специализации .	19
2.2 Педагогические условия и контроль в системе спортивного отбора по волейболу .....	23
2.3 Этапы, методы и критерии спортивного отбора по волейболу	27
Выводы по второй главе.....	35
ГЛАВА 3. Опытнo-экспериментальная работа по совершенствованию методики спортивного отбора по волейболу .....	36
3.1 Организация работы по совершенствованию спортивной методики.....	36
3.2 Апробация усовершенствованной методики спортивного отбора по волейболу .....	44
3.3 Результаты апробации усовершенствованной методики спортивного отбора по волейболу .....	51
Выводы по третьей главе .....	61
Заключение .....	63
Список используемой литературы .....	64

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. На сегодняшний день, уровень высших спортивных достижений столь высок, что приблизиться к ним, а тем более превзойти, могут люди, обладающие бесподобным, для данного вида спорта, физическим потенциалом.

Отбор в спорт остается одной из актуальных и еще не решенных проблем в нашей стране. Ошибки, которые будут допущены при спортивном отборе, обязательно проявятся через несколько лет, и вся работа тренера по подготовке спортсмена ничего не будет стоить. Дети и подростки остаются без возможности проявить свои двигательные способности в определенном виде спорта. В спортивной науке и практике проблема спортивного отбора активно изучается, накоплены большие объемы данных, характеризующих особенности отбора в различных видах спорта.

В научную разработку проблемы ориентации и отбора огромный вклад внесли исследования известных ученых: В.Н. Платонова, Г.Н. Максименко, В.М. Волкова, В.П. Филина, Н.Ж. Булгаковой, М.Я. Набатниковой.

В.Н. Платоновым представлена методика оценки возможностей спортсменов для определения рациональности и перспективности занятий различными видами спорта.

М.Я. Набатниковой охарактеризована методика определения спортивной пригодности в различных видах спорта в зависимости от классификации (циклические, сложно-координационные, спортивные игры и т.д.).

Наряду с этим, вопросы отбора детей в спорт, в частности в волейбол, относятся к числу недостаточно изученных и остаются одной из главных проблем детско-юношеского спорта. В связи с этим возникает необходимость в глубоком анализе собранных данных и их обобщении, создании научно подтвержденных программ отбора способных детей на всех этапах многолетней подготовки. Интерес к данной проблеме можно

объяснить ростом спортивных результатов в настоящее время. Достигать такого уровня показателей в силах далеко не каждый, поэтому появляется необходимость в поиске физически одаренных детей, которые смогут показывать высокие, конкурентоспособные спортивные результаты. В последнее время исследования по спортивному отбору позволили разработать программы отбора перспективных юных спортсменов, эти программы достаточно эффективны для подготовки высококлассного спортивного резерва.

**Цель исследования** – дальнейшее совершенствование системы подготовки юных волейболистов с учётом организационных и методических аспектов отбора и спортивной ориентации.

**Предметом** исследования являются критерии перспективности детей при отборе в группы начальной подготовки спортивных школ.

**Объект исследования:** система отбора юных спортсменов на основе их педагогических характеристик.

В основе исследования лежит следующая рабочая **гипотеза:** если мы исследуем и усовершенствуем методику спортивного отбора детей в волейбол, то сможем прогнозировать достаточной высокий уровень спортивных результатов.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать методику спортивного отбора в волейбол.
2. Усовершенствовать методику спортивного отбора детей для занятий в волейбол.
3. Экспериментально обосновать высокую значимость методики отбора детей, для их спортивной ориентации в волейболе.

**База исследования:** Муниципальное общеобразовательное учреждение гимназия им. Карла Орфа Варненского района Челябинской области.

**Методы исследования:** теоретические (изучение научно-методической литературы обобщение, анализ и синтез); эмпирические (наблюдение, диагностическое тестирование, беседа; педагогический эксперимент).

**Практическая значимость исследования.** Прикладное значение настоящего исследования заключается в возможности использования его результатов (проведение спортивного отбора, прогнозирование спортивной ориентации) в работе по развитию волейбола.

**Структура работы.** Данная работа состоит из введения, трех глав, выводов после глав, заключения, списка использованных источников. Выпускная квалификационная работа написана на основе 51 источника литературы.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

## 1.1 Основополагающие понятия и термины спортивного отбора

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это достаточно сложный процесс, качество которого определяется целым рядом аспектов. Отбор спортивно талантливых детей и подростков, их спортивная специализация является важным аспектом процесса многолетней спортивной подготовки.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности.

Спортивный отбор – это процесс который предполагает много ступеней для изучения спортивных способностей личности, может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.) [40, с.7].

Уровень координационных способностей, развитие физических качеств и технико-тактического мастерства молодых спортсменов оценивается через педагогические методы.

Через медико-биологические методы выявляют состояние здоровья, состояние анализаторных систем организма, морфофункциональные особенности спортсмена.

Психологический метод определяет способности психики спортсмена, которые оказывают влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивает психологическую совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Для того чтобы мы смогли получить данные о спортивных интересах детей, их мотивации к постоянным длительным занятиям спортом, к

постоянному желанию добиться высоких спортивных результатов и раскрыть причинно-следственные связи формирования всего этого, мы применяем социологические методы [18,с.23].

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которого производится выбор наиболее подходящего для него вида спортивной деятельности.

Таким образом, спортивный отбор должен решать задачу выявления перспективных людей, из которых можно подготовить выдающихся спортсменов, а спортивная ориентация – определять стратегию и тактику этой подготовки в системе обучения и тренировки.

Слабое проявление физических способностей и свойств личности применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться, как отсутствие спортивных способностей. Способности, которые мало применяются в одном виде спорта и не несут как таковую смысловую нагрузку, в другом виде спорта наоборот могут быть благоприятными для получения высокого результата.

Спортивные способности – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определённой деятельности и обеспечивающая успешное её выполнение [47, с.25].

Способности могут быть как общими, так и специальными. И те, и другие имеют большое значение для спорта – общие способности предназначены для овладения знаниями, умениями и навыками во всех видах спорта, специальные способности необходимы для достижения высоких результатов в определенном виде спорта.

Спортивные способности неразрывно связаны с стабильными и консервативными наследственными задатками, то есть те спортивные способности, которые генетически заложены в организме молодого спортсмена. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те относительно мало

изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности [4, с.14].

Задатки – это врожденные анатомо-физиологические свойства нервной системы, которые служат природной основой для развития способностей. У задатков много значений и они не относятся к определенному содержанию и к определенным формам деятельности. Вместе с этим, нельзя утверждать, что задатки совершенно нейтральны по отношению к будущим способностям. То есть свойства речевых центров мозга будут прямо воздействовать на виды деятельности, связанные с речевой способностью, а, например, свойства зрительного анализатора повлияют именно на способности, требующие участия данного анализатора. Из этого следует, что личностные задатки отчасти избирательны и применяемые выборочно, неодинаковы по отношению к различным видам деятельности. Также имеются серьезные индивидуальные различия в структуре мозговой ткани людей, но значение данных морфологических отличий еще остается неизвестным. Общенаучные сведения о задатках стали скапливаться вследствие изучения врожденных свойств нервной системы и их значимости для индивидуально-психологических отличий. На сегодняшний день в литературе нет единого понимания данного термина.

В последнее годы при его анализе и разъяснении учитываются следующие аспекты:

- задаток осознается как генетическое образование, которое создается в результате возникновения зиготы. В свою очередь природа и механизм проявления диплоидного набора хромосом изучены не до конца;
- задаток воздействует на программу развития, основывая морфологические особенности организма человека;
- задаток оказывает влияние на функциональные свойства, преимущественную склонность к улучшению аэробного, анаэробного и анаболического метаболизма при двигательной деятельности, особенности адаптации;



– задаток предопределяет развитие координационных возможностей, способность центрально-нервных механизмов регулировать работу различных частей тела;

– задаток сказывается на формировании психофизиологических свойств личностных особенностей высшей нервной деятельности, как качественной специфики индивида [29, с. 26].

Задаток воздействует на степень развития признака. Его выражают как «верхний и нижний предел генетических возможностей» данной личности [29, с. 27].

Одинаковые задатки могут формироваться в разных направлениях, перерастая в различные способности. Являясь условием успешного хода деятельности человека, способности - это продукт данной деятельности. Из этого складывается кольцевая взаимозависимость возможностей человека и его деятельности. Человек имеет возможность сознательно улучшать свои способности, тем самым улучшать деятельность. Верно и обратное утверждение: осознанное совершенствование деятельности человека приводит к улучшению его способностей. При наличии хороших задатков, способности могут очень быстро развиваться, даже если присутствуют отрицательные жизненные условия.

Однако высокий уровень достижений человека не будет зависеть от самых лучших задатков. Человек может, при определенных условиях, добиваться значительных успехов в занимаемой деятельности, даже не имея великолепных задатков, достаточно иметь хорошие задатки, которые можно развить в великолепные способности [29, с. 87].

Прогноз спортивных способностей изучает не только основополагающие признаки, но и те показатели, которые будут существенно изменяться под влиянием спортивной тренировки. При этом необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

Важно учитывать, что спортивный отбор и ориентация – не одноразовое событие на том или ином этапе спортивного

совершенствования, а практически непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена.

С точки зрения В.П. Филина и В.М. Волкова (1984), спортивная ориентация представляет собой вид общественной ориентации, направленной на оказание организованной помощи детям в выборе конкретного вида спорта, учитывая склонности, интересы ребенка и индивидуальные способности. Если говорить иначе, то спортивная ориентация – это комплексная система организационных и методических мероприятий, основываясь на которых определяется специализация юного спортсмена в конкретном виде спорта [40, с. 71].

Количество видов спорта в наше время расширяет возможности человека достичь совершенства в одном из них. Если спортсмен недостаточно хорошо проявляет свои способности в одном виде спорта, это не означает, что у него нет предрасположенности к какому-то другому виду спортивной деятельности, или же полное отсутствие спортивного потенциала. В различных видах спортивной деятельности соответственно различные факторы, обеспечивающие результативность и успех личности. Другими словами, спортсмен, который показал средний результат в одном виде спорта, может оказаться олимпийским чемпионом в другом. Поэтому спортивный отбор, и прогнозирование способностей необходимо променять исключительно к одному виду спортивной деятельности, основываясь при этом на общие положения системы отбора [40, с. 82].

Раздел, который занимается организованным поиском спортивно талантливых детей, стимулированием систематических занятий спортом и прогнозированием их спортивной пригодности называется спортивная селекция. Другими словами, спортивная селекция представляет собой периодический отбор лучших спортсменов на разных этапах спортивного совершенствования. Одним из основных аспектов спортивного отбора является спортивный прогноз. Спортивный прогноз – это вероятное, научно обоснованное суждение относительно наблюдаемого состояния объекта в какой-то момент времени или относительно возможных путей достижения нового состояния модели, определенного в качестве цели.

Такое определение понятию дали В.Н. Селуянов и М.И. Шестаков. При прогнозировании спортивных способностей необходимо учитывать следующие положения, утверждает Н.Н. Минаева (1983):

1. Спортивные способности во многом зависят от генетически обусловленных признаков, которые отличаются консервативностью и стабильностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те, относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности;

2. Роль генетически обусловленных признаков раскрывается при высоких требованиях к организму занимающегося, поэтому, когда мы будем оценивать деятельность молодого спортсмена, то будем ориентироваться на уровень показателей высших достижений;

3. Изучение консервативных наследственных признаков при определении спортивных способностей необходимо для выявления тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень;

4. В связи с временным расхождением развития органов, отдельных функций и качественных особенностей имеет место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды [41, с. 61]. Такие различия наблюдаются у обучающихся в тех видах спорта, которые связаны со сложными координационными выполнениями упражнений (например, художественная и спортивная гимнастика, плавание, фигурное катание). В таких видах спорта некоторые спортсмены достигают мастерства к 13-16 годам, то есть в подростковом возрасте, здесь спортивная подготовка будет протекать на фоне сложных процессов формирования молодого спортсмена;

5. Прогнозирование спортивной пригодности осуществляется только комплексно на основе применения медико-биологических,

психологических, педагогических и социологических методов исследования;

б. Структура спортивной деятельности весьма сложна и разнообразна. Поэтому при определении способностей необходимо комплексное изучение всех существенных для данного вида спорта факторов, от которых зависит успешное проявление этой деятельности. Из представленных выше положений можно сделать вывод, что проблема отбора детей состоит в том, что с течением времени поколения детей меняют друг друга, меняется и телосложение человека, что в обязательном порядке должно быть учтено при отборе и должны быть созданы общепринятые критерии, по которым в дальнейшем будет производиться отбор. На сегодняшний день, совместно с экспериментальной разработкой всех сторон отбора и спортивной ориентации возрастает необходимость в теоретическом анализе и обобщении информации, накопленной за время исследований. Также наблюдается необходимость в формировании научно обоснованных программ отбора талантливой молодежи [2, с. 71].

## 1.2 Основные тенденции развития современного волейбола

Процесс спортивного отбора касается очень юного человека, который пришел в группу и желает заниматься спортом. Поэтому задача педагога сохранить, преумножить желание и исключить моменты, которые бы унижали бы его достоинство и навсегда отвратили бы от проявления двигательной активности. Этот процесс является исключительно трудным, многокомпонентным и не простым [5, с. 12].

Современный профессиональный спорт требует высококвалифицированный и талантливых спортсменов, спортсменов, имеющих очень высокий уровень координационных способностей. В настоящее время только такие спортсмены могут достигнуть высоких спортивных достижений, а в нашем волейболе, если уж всерьез рассматривать этот вид спорта, существует ряд проблем. Это недостаточная техническая подготовка, не совсем развиты специальные физические качества, нет ярко выраженной индивидуальности игроков.

Ведь недаром, исполняющий обязанности главного тренера по женскому волейболу Серджио Бузатто анализировал Кубок Мира 2019 года и говорил, что в команде нужно подтянуть техническую и физическую подготовку [8, с. 23].

Для решения таких проблем требуются технически и тактически грамотные волейболисты, талант которых может повлиять на ход игры. Ведь современный волейбол – это высокий уровень индивидуальных технико-тактических действий волейболистов; широкий арсенал ведения игры; доминирующие атакующие действия над защитой; высокая интенсивность и организация игры; высокая игровая универсальность в действиях игроков.

Большинство специалистов, анализируя современный мировой волейбол, сходятся на одном, что нужно формировать разностороннего волейболиста, готового действовать в разных амплуа. Все это ведет к универсальности, к возможности технически и тактически совершенствования игроков. Требование к всесторонне технико-тактическому мастерству волейболистов значительно расширило функции игроков, что привело к высокой интенсивности игры и возрастанию количества приемов [13, с. 41].

Длительный прием мяча с нападающего удара свидетельствует о психологической напряженности игры. Осуществляя это действие, волейболист должен спланировать свои действия, оценить полет мяча и принять мяч. На все это требуется примерно 0,40 секунд. Это очень короткий временной отрезок, поэтому о волейболе говорят, как о спорте, который предъявляет очень жесткие требования к скорости и точности восприятия, к интенсивности и устойчивости внимания, к скорости реакции и дифференциации движения [16, с. 52].

Игра в волейбол показывает значительные энергозатраты, за один сеанс игры идет 2-3 килограмма потеря веса, что свидетельствует о больших физических нагрузках. Такие энергозатраты связаны с тем, что предъявляются большие требования к центральной нервной системе. Причина кроется в следующем:

– ситуация игры меняется постоянно, поэтому нужно быстро переключаться с одного движения на другое, что означает перегруппировка процессов торможения и возбуждения в минимально короткий промежуток времени;

– напряженное состояние (готовность к страховке, вынужденное ожидание мяча при приеме и от нападения) вызывает значительное статическое напряжение мышц, что приводит к быстрому утомлению.

К волейболистам предъявляют высокие требования в их функциональных возможностях. Волейбол – это быстрые передвижения, прыжки, падения, в связи с этим игрок должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью. В детском возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости, быстроты. Все это будет фундаментом для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте мы уже будем больше внимания уделять развитию специальной выносливости и силовой подготовке.

Учитывая все слагаемые, становится понятным, что прогноз спортивных возможностей должен дать максимальный ответ о возможностях и перспективах юных волейболистах [20, с. 64].

### 1.3 Особенности спортивной ориентации юных волейболистов

Спортивная ориентация давно уже превратилась в отдельную науку. Тренер, прогнозируя возможности ребенка, надеется на то, что он будет талантливым индивидуумом и на его успешную в дальнейшем спортивную специализацию. В настоящий момент у нас в стране, так и за рубежом, проблема совершенствования спортивной ориентации нашла большую поддержку. Проблема отбора и ориентации талантливых детей находится в состоянии постоянного поиска, совершенствования и дальнейших разработок. Современная система подготовки спортсменов от новичков до мастеров международного уровня подразумевает под собой обязательный этап научно-обоснованного метода отбора и прогнозирования дальнейших

спортивных результатов. Своевременное выявление способностей у детей и подростков ведет к обнаруживанию ранних склонностей к определенным видам двигательной деятельности, ведь по мере формирования организма двигательные и психологические способности дифференцируются [29, с. 53].

Одним из важных достижений отечественных ученых стала разработка теоретических основ спортивного отбора. Выявления профессиональных качеств и возможность их совершенствования и компенсации. Критерии, которые выработало современное общество для профессиональных музыкантов, артистов, художников, спортсменов, очень жестки. Не каждый человек может достигнуть высоких успехов на профессиональной деятельности и практика это постоянно подтверждает, здесь главную роль будут играть природные данные. Поэтому возникает необходимость в научно-обоснованной системе отбора, как средства полноценного одаренных людей [31, с. 8].

Задача поиска таланта чрезвычайно сложна, так как редко возникает уникальное сочетание всех необходимых задатков, обуславливающих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Известно, что спортивные школы как можно большее число детей привлекают к занятиям физической культурой и спортом. Оценка их индивидуальных особенностей дается на основе комплексных наблюдений, так как какого-то критерия перспективных способностей не существует, даже спортивный результат не имеет значение в процессе спортивного отбора детей, так как процесс формирования организма не завершился. Отдельно же рассматриваемые психологические, биомеханические, функциональные и морфологические показатели недостаточны для проведения рационального спортивного отбора. Только на основе комплексной методики выявления склонностей возможно осуществлять отбор среди детей и подростков [3, с. 8].

Возраст ребенка, вот основной вопрос отбора и ранней специализации, основной момент, определяющий дальнейшие спортивные успехи. По данным В.Н. Платонова лучший возраст для начала занятий

волейболом у мальчиков – 12-14 лет, а для девочек – 11-13 лет. В.М. Волков и В.П. Филин утверждают, что возрастные границы приема детей на начальный этап подготовки составляет 10-11 летний возраст. Н.В. Селуянов начальный этап отбора относит к возрасту 7-9 лет.

Несмотря на эти расхождения во мнениях необходимо соблюдать ряд очень важных требований к первичному отбору. Все-таки, ранняя специализация недопустима. Спортсмен, который рано начал заниматься волейболом, достигает определенных успехов, на определенном этапе приросты останавливаются и занимающийся теряет интерес, уходит из спорта.

Главный принцип спортивного отбора в волейболе заключается в том, что нужно ориентироваться на те качества, которые дают спортивные достижения характерные для данного возраста [34, с. 21].

Эффективность первичного отбора будет в большей степени зависеть от морфологических показателей. Именно с изучения антропометрических данных необходимо начинать определение перспективности занятий волейболом.

В.Н. Платонов говорит, что длина стопы ребенка – это надежное свидетельство о величине его роста в будущем. Им разработана номограмма в соответствии со спецификой видов спорта, по которой оценивается индивидуальная динамика весоростовых показателей среди мальчиков и девочек от 1 до 17 лет.

На основе показателей жизненных емкостей легких в сочетании с морфологическими данными, можно составить представление о будущих возможностях юных волейболистов. Также используют данные мышечной биопсии, но это требует использование дорогой аппаратуры, которая недоступна в широкой спортивной практике [4, с. 12].

Большое значение имеет учет психологических качеств, несоответствие психических состояний волейболиста игровому амплуа снижает эффективность командных взаимодействий, а попытки переквалифицировать игрока удаются крайне редко.



Немаловажное значение играет социологический критерий – спортивные традиции в семье, наследственность и воспитание ребенка.

Огромное значение играет оценка состояние здоровья. В спортивную школу, как правило, принимают практически здоровых детей, отсутствие нарушений в системе организма – одно из важнейших условий достижения спортивных результатов [37, с. 109].

## Выводы по первой главе

Таким образом, спортивный отбор – длинный многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических). Спортивный отбор должен решать задачу выявления перспективных людей, из которых можно подготовить выдающихся спортсменов, а спортивная ориентация – определять стратегию и тактику этой подготовки в системе обучения и тренировки.

## ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

### 2.1 Оптимальный способ осуществления ранней специализации

Ранняя специализация – это вступительный этап тренировок, начинают его в оптимальном для ребенка возрасте, у этого этапа определенные цели и задачи, поэтому он не может быть похож на тренировки взрослых. Самая важная цель – это построение мощного фундамента для будущей спортивной специализации. Мы должны заботиться, прежде всего, о всестороннем двигательном развитии, о развитии всех основных координационных способностях. В воспитании юных спортсменов можно достичь больших сдвигов, если умело использовать сенситивные периоды в двигательном развитии, т.е. особенной реакции на раздражители (упражнения). Умелое использование этого периода – это основа будущих спортивных успехов, накопленный потенциал – это быстрое овладение технически сложными специализированными упражнениями [28, с. 34].

К сожалению, в спортивной практике существует стремление как можно быстрее достичь спортивных успехов. Когда тренеры слишком интенсивно начинают эксплуатировать молодой организм, тогда мы не можем говорить о продолжительной спортивной карьере. Формирование целей и задач учебно-тренировочного процесса должны соответствовать возрасту занимающихся, учитывать его физическое и психологическое развитие без риска для его здоровья [29, с. 52].

Подготовкой юных волейболистов занимается в основном сеть детско-юношеских спортивных школ (далее ДЮСШ) и специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (далее СДЮШОР). Также существуют спортивные специализированные классы с продленным днем обучения и углубленным учебно-тренировочным процессом. После окончания ДЮСШ юные волейболисты продолжают обучение в группах подготовки команд мастеров.

Работа в ДЮСШ строится на основании Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29 декабря 2012 года; приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка приема и обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» № 731 от 12.09.2013 года; приказ Министерство спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» № 1125 от 27.12.2013 года; приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» № 939 от 15.11.2018 года.

В соответствии с научно-обоснованными этапами многолетней подготовки (предварительный, базовый уровень и углубленный уровень подготовки) в спортивных школах функционируют группы спортивно-оздоровительного этапа, группы базового этапа с 1 по 6 уровень подготовки и группы углубленного уровня подготовки с 1 по 4. Каждый этап имеет конкретные задачи обучения, предусматривается конкурсный отбор, система отбора, перевод из уровня в уровень и выпуск из ДЮСШ [3, с. 15].

Мы не можем строить процесс отбора без изучения личности выдающегося спортсмена, его игровой деятельности и прохождения спортивного пути.

Отбор – это длительный процесс, и он проходит на протяжении всей спортивной жизни, но особенное место занимает стартовый отбор, который и определяет перспективу для занятий спортом.

При наборе в секцию волейбола, прежде всего, нужно обращать внимание на показатели физического развития: рост, вес, наличие скоростно-силовых качеств. Современный волейбол требует, чтобы дети отличались ростовыми данными.

Физические качества можно условно разделить на общие и специальные. В общие качества входит быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, именно эти качества будут определять всесторонность физического развития и физическую подготовленность спортсмена. На фундаменте общих качеств развиваются специальные качества, необходимые для игры: «взрывная сила», быстрота перемещения и прыгучесть, прыжковая, скоростная и игровая выносливость, прыжковая и акробатическая ловкость [16, с. 32].

Общая сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Это будет зависеть от концентрированности нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата; от физиологического поперечника мышц; биохимических процессах в мышцах и степени их утомления; от биомеханических характеристик движения.

«Взрывная» сила - это преодоление нервно-мышечной системы сопротивления с высокой скоростью нервно-мышечного сокращения. Большинство технических приемов требует проявления «взрывной» силы (выполнение передач, подачи, нападающего удара).

Прыгучесть – способность оптимально высоко прыгать для выполнения нападающего удара, вторых передач и блокирования. В средства для развития прыгучести входят прыжковые упражнения с отягощением и без них, имитационные и основные упражнения [43, с. 10].

Общая быстрота – способность в условный отрезок времени совершать двигательные действия. Быстрота обуславливается подвижностью нервных процессов – возбуждение и торможение, скоростью расщепления и восстановления энергии, степенью владения техническими приемами, подвижностью в суставах и эластичностью мышц.

Специальная быстрота в волейболе проявляется в трех основных формах:

– быстрота перемещений – максимальное перемещение по площадке к мячу и выполнение технико-тактических действий;

- предельная быстрота отдельных движений;
- быстрота двигательной реакции.

Общая выносливость – это способность противостоять утомлению, длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Скоростная выносливость – это когда волейболист способен выполнять технические приемы и перемещения на высокой скорости в течение всей игры.

Прыжковая выносливость – многократное повторное выполнение прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями без снижения эффективности техники и тактики игры. Такая мышечная работа обеспечивается волевой подготовкой волейболиста.

Игровая выносливость – способность игрока на протяжении всей игры эффективно выполнять технические приемы и тактические комбинации в высоком темпе. Игровая выносливость объединяет в себе все виды выносливости и физические качества [44, с.7 1].

Ловкость – способность управлять своими движениями и быстро переключать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость тесно связана с быстротой и выносливостью, в волейболе она условно делится на акробатическую и прыжковую. В ловкость входит:

- координация движения – когда мы выполняем двигательные действия, соизмеряя их во времени, в пространстве и по усилию;
- способность распределять и переключать внимание;
- быстрота точность действий;
- устойчивость вестибулярных реакций – это неременное условие проявление ловкости, потому что игра в волейбол изобилует падениями, рывками, внезапными остановками и прыжками.

Гибкость – способность выполнять движения в суставах с большой амплитудой. Хорошая подвижность в суставах будет способствовать качественному выполнению технических приемов [24, с. 41].

В документах ДЮСШ имеются нормативы для зачисления на первый базовый уровень подготовки, куда входит бег 30 метров, прыжок в

длину с места, бросок мяча весом 1 килограмм, челночный бег 5х6 метров. По мнению специалистов, эти испытания нужно проводить в короткий промежуток времени. К основным тестам нужно добавить оценивание весоростовых данных и, желательно, бег 2х18 метров, так как длина волейбольной площадки составляет 18 метров. Данное упражнение, во-первых, можно провести в условиях спортивного зала, во-вторых, можно оценить показатель скоростно-силовой направленности.

Таким образом, все тесты можно разделить на две категории:

- официальные нормативы;
- тесты из других методических источников [14, с. 25].

## 2.2 Педагогические условия и контроль в системе спортивного отбора по волейболу

Главный и первый этап спортивного отбора – это набор детей на базовый уровень подготовки. Обычно набор проходит стандартно – в общеобразовательных учреждениях вывешивается объявление с указанием времени, даты и места прохождения занятий, можно попросить учителя физической культуры или пройтись самому по классам.

Если же вы хотите действительно провести отбор, то лучше всего преподавать урок физической культуры в 2-3 классе с детьми возраста 8-9 лет, для этого найдите общий язык с учителем физической культуры. Для данной процедуры необходимо 2-3 тренера. Один тренер-преподаватель непосредственно проводит урок, а двое других наблюдают и наиболее способных детей записывают, собирают их данные (класс, возраст, имя, фамилию, домашний адрес). Такой урок должен состоять обязательно только из подвижных игр, т.е. содержать игровой метод, преподаватель должен визуально оценить не только физические качества, реакцию, но и как проявляется воля и разум. Заключительная часть урока будет состоять из игры в футбол. Второклашки редко умеют играть в футбол, а вот проследить их двигательную деятельность и оценить эмоциональный фон (желание «отыграть мяч», нахождение в «гуще событий», горящие глаза, реакция на неудачу, «зрячий пас»), то опытному тренеру это может

подсказать спортивное будущее. После урока соберите детей, которых отобрали и проведите с ними беседу, но, если среди не выбранных вами детей окажутся рьяные желающие, таких принять нужно обязательно. Беседа проводится на перемене, она длится всего 5-10 минут, поэтому тренеру понадобится за короткий отрезок времени проникнуть в сердце детей и доказать, что волейбол – лучший спорт в мире! И, конечно, самым главным вашим союзником будут родители, ведь именно они отвечают за будущее своих детей, поэтому нужно провести родительское собрание, где четко объяснить, зачем их чаду нужны тренировки [40, с. 25].

Тренер, чтобы увлечь детей, должен проводить занятия в хорошо оборудованном спортивном зале, который будет работать на плодотворную тренировку. Все задания, упражнения, викторины, эстафеты, подвижные игры должны быть направлены на выявление физических данных, интеллектуального уровня, реакцию ребенка на неудачу и удачу.

Таким образом, вы решаете три задачи отбора: главная – заинтересованность детей; врожденные физические качества, способность быстро мыслить и проявление волевых усилий. Ребенок должен бежать на тренировку сломя голову [41, с. 15].

Следующий ваш период тренировки будет самым трудным. Этот период обучения элементарных основ, когда вы будете ставить начальную технику работы ног, рук и туловища. Здесь самым главным помощником будет имитация движений, но поставить отличную технику движений можно только при индивидуальной работе. При индивидуальной работе, придется работать с каждым ребенком, а если в группе 15 человек, времени катастрофически не хватит. Поэтому главное в отборе начинают работать с волевыми от рождения детьми, выявить таких спортсменов легко. Научите, как угодно детей перебивать мяч через сетку и через неделю-другую, объяснив правила, выведите игру на счет. Вы увидите, что, не умея играть, кто-то будет цепляться за выигрыш, а кто-то будет безразличен.



Большое значение будет играть время, проведенное в летнем спортивно-оздоровительном лагере. Месяц или два в лагере даст вам больше, чем 46 учебно-тренировочных недель в год. Над ребенком контроль будете осуществлять только вы (нет сердобольных родителей, общеобразовательной школы), именно там раскроется его характер, мышление и психика [25, с. 9].

Система отбора немислима без тестов (контрольных испытаний), только с помощью их мы можем выявить и судить о наличие необходимых физических качеств и способностей для успешной специализации в том или ином виде спорта. Контрольные испытания должны проводиться так, чтобы вы могли выявить способности к решению двигательных задач, которые спортсмен сможет решить в дальнейшем, т.е. мы должны увидеть перспективу его возможностей. Спортивный результат будет зависеть не столько от исходного уровня физической подготовленности, сколько от темпов прироста [32, с. 7].

Педагогические критерии:

- уровни развития физических качеств;
- спортивно-техническое мастерство;
- технико-тактическую подготовленность;
- темпы роста спортивных достижений;
- координационные возможности;
- моторную обучаемость;
- способность к решению двигательных задач в условиях напряженной игры [30, с.12].

Для тестирования скоростно-силовых качеств применяются тесты в беге на 30, 60 метров, прыжок в длину с места, метание теннисного и набивного мяча.

Для определения развития выносливости педагоги по большей степени пользуются косвенным способом, да и этот способ лучше всего подойдет для спортивного отбора. Тренеры предлагают пробежать для младших классов 600-800 метров, для средних классов – 1000-1500 метров,

старшие классы пробегают 2000-3000 метров. Можно использовать непрерывный бег в течение 6 или 12 минут. В таком случае оценивается расстояние, преодоленное за данное время. Определить качество выносливости можно еще и по нетрадиционным тестам, к которым относятся степ-тест (проводится на скамье высотой 40-50 см, куда спортсмен попеременно шагает), бег на тредмилле, велотренажер. С помощью этих тестов измеряются эргометрические и физиологические показатели.

Уровень координационных способностей тестируют с помощью: бега «змейкой», челночного бега 3x10 метров, 4x9 метров, метания мяча в цель с различного расстояния [10, с. 6].

Тестирование будет проходить постоянно от момента первого знакомства с ребенком и на протяжении всей его спортивной карьеры, так как мы с вами увидим не только способности, но и будем постоянно вносить коррекцию в тренировочный процесс с целью компенсации природных недостатков спортсмена.

Когда мы тестируем новичков, то держим в уме модельную характеристику современного среднего мастера спорта и постоянно ведем сравнительный анализ. В среднем за 7-9 лет можно подготовить мастера спорта, но если этот срок значительно меньше, то мы имеем дело с одаренным ребенком. А те дети, которые не смогли уложиться в этот срок, будут вам помощниками на тренерском, судейском или общественном поприще. Не забывайте, не каждый спортсмен может стать тренером, не каждый тренер имеет выдающиеся спортивные достижения.

Эффективность педагогического контроля влияет на управление тренировочным процессом. Тренировочный процесс включает в себя три стадии: сбор информации, анализ и планирование.

Подобрать наиболее эффективные методы и средства тренировки для каждого спортсмена или команды, можно только при полном сборе информации о физическом состоянии, технико-тактическом мастерстве, об уровне развития волевых качеств и эти данные нужно постоянно сопоставлять с результатами тестирования и нагрузкой [6, с. 17].

Педагогический контроль осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. На учебно-тренировочных занятиях контролируют:

- отношение занимающихся к тренировочному процессу;
- за применяемые средства тренировки;
- эффективность средств тренировки;
- контроль за состоянием тренировки.

На соревнованиях оценивается:

- выполнение действий игроками;
- технические показатели;
- переносимость соревновательных нагрузок;
- отношение игроков к соревнованиям.

Педагогический контроль нужен для оценки состояния спортсмена или для оценки эффективности тренировочного процесса. Выделяют три формы педагогического контроля:

- оперативная – предназначена для регистрации нагрузки на занятии, серии упражнения, тренировочного упражнения, оценивается состояние спортсмена в данный момент;

- текущая – регистрация нагрузок в микроциклах, проследить колебания в состоянии спортсмена в нескольких занятиях (3-7);

- поэтапная – оценка состояния спортсмена на разных этапах тренировки (соревновательный, переходный, предсоревновательный, подготовительный).

Для осуществления педагогического контроля применяются следующие методы:

- беседы, опрос;
- наблюдение;
- анализ и синтез данных;
- оценка результатов учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности [44, с.25].

### 2.3 Этапы, методы и критерии спортивного отбора по волейболу

Правильное комплектование и первоначальный отбор детей для занятий волейболом в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных волейболистов и пополнение резерва команд мастеров. Первоначальный отбор зависит от многочисленных факторов, определяющих желание юного спортсмена заниматься определенным видом спорта. Чаще всего речь идет об одновременном и взаимном действии многих факторов, среди которых необходимо выделить:

- доступность спортивного объекта (открытой площадки зала);
- легкость, с которой можно приступить к созданию организованной команды;
- определение потенциала таланта;
- склонность к выбранному виду спорта;
- более или менее направленные влияния (зависящие от окружающих: родственников, ровесников, специалистов, которые настойчиво советуют заняться волейболом высоким мальчикам и девочкам) [38, с.14].

Более широкое сплетение факторов, влияющих на выбор вида спорта, само по себе указывает на возможности многочисленных промахов, поскольку в большей мере существует несогласованности между различными факторами, например, несогласованность психофизического потенциала со склонностью к виду спорта, склонность к виду спорта и непринятие определенной спортивной группы.

При первоначально появившемся желании заниматься определенным видом спорта, безусловно, решающими являются эмоциональные факторы, характеризующиеся спонтанностью и свободой выбора. Дальнейший ход занятий спортом, как мы знаем, в меньшей степени окрашен спонтанностью, свободой и удовлетворением исключительно эмоциональных потребностей. Все большее значение приобретают рационально определенные факторы, способствующие формированию привычек, потребностей и обязанностей заниматься непрерывно и систематически, учиться и совершенствоваться.

Факторы, определяющие спортивную ориентацию юной личности, сами собой указывают на то, что тренер в роли специалиста по отбору решает весьма сложные и тонкие задачи, имеющий свой спортивно-педагогический и свой психологически-социологический аспект. Достаточно высокий уровень профессиональной подготовленности тренера препятствует промахам, к числу которых можно отнести, например, оценки, основанные только на физических качествах или на потенциальных возможностях новичка [39, с. 25].

Достижение высоких спортивных результатов и победы в волейболе будут зависеть только от устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, трудолюбия, упорства, способностей к спортивной деятельности с учетом специфичности волейбола, уровня специальных качеств, навыков, умений и знаний в волейболе.

В настоящее время самая важная проблема в волейболе – это проблема по набору и комплектованию команд. Тот уровень игры, по которому сейчас развивается волейбол, предъявляет к волейболистам высокие требования – наличие того, что спортсмен будет универсалом в спортивной подготовке, высокий уровень выполнения своей игровой функции в команде, желательно высокий рост, хорошая силовая подготовка. К сожалению, когда мы проводим первоначальный отбор в юношеские команды, мы не сможем сразу набрать одинаковых детей, все они будут разные по уровню подготовки и антропометрическим данным. Вот почему сейчас особенно актуальна задача отбора детей для занятий волейболом. От её решения во многом зависит подготовка команд волейболистов высокого класса игры [15, с.67].

Отбор включает в себя несколько этапов:

– первый этап. На данном этапе проводится работа по набору детей, с целью выявить интерес к занятиям волейболом; все учащиеся, которые изъявили желание заниматься волейболом в ДЮСШ, должны в обязательном порядке пройти медицинскую комиссию.

– второй этап. Этот этап наиболее сложный и ответственный. На втором этапе мы с помощью тестов и по средствам наблюдений получаем

данные об уровне развития физических способностей применительно для игры в волейбол, куда будут входить специфические координационные способности и антропометрические данные. Все показатели подразделяются по их значимости, для того чтобы первоначально овладеть навыками и умениями игры в волейбол и для достижения высокой результативности в этих умениях.

На этом этапе последовательно выявляются задатки способностей, полученные при рождении, анатомо-физиологические особенности строения организма и его функциональные возможности, применительно к волейболу.

– третий этап. В полной мере судить о способностях детей к волейболу можно только, начав их обучать специальным навыкам и умениям. Основным показателем здесь служит то, как быстро учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, отношение их к занятиям, трудолюбие и т.д. Этот этап может длиться от полугода до года, он самый продолжительный по времени проведения.

– четвертый этап. Если на первых трех этапах выявились способности и склонности к волейболу вообще, как виду спорта, то в дальнейшем отбор осуществляется в плане определения их игровой специализации, наиболее эффективного использования индивидуальных способностей в составе команды и т.д [39, с. 23].

Весь комплекс перечисленных показателей не исчерпает проблему определения способностей. Эта проблема сложная и она будет включать в себя еще глубокое изучение ребенка, его роста и развития на предыдущих этапах. Также большое значение имеет фактор наследственности и волевая сфера.

Можно выделить три важнейших подсистемы отбора:

1. Спортивная ориентация – это спортивно-педагогический процесс, который включает в себя три раздела: определение талантливых спортсменов, их направление на определенный вид спорта и включение на базовые подготовки спортивной тренировки.

2. Периодический отбор лучших спортсменов в течении всего этапа многолетней спортивной подготовки.

3. Отбор спортсменов и формирование из них команды для лучшего сплочения спортивного коллектива [40, с.9].

Профессиональную некомпетентность тренеров не сможет выручить ни массовость волейбольного движения, ни упорядочивание календаря соревнований.

Для тренеров, работающих с детьми младшего школьного возраста, будет полезен раздел, который описывает как развиваются физические качества с возрастом.

Подчеркивая ведущую роль генетически обусловленных факторов при отборе (рост, темперамент) в тоже время необходимо отметить, что «наследственный фундамент дает только границы, он только лимитирует определенные качества, тогда как тренировочный аспект является решающим фактором их проявлением и совершенствования». Это точка зрения принципиально важна. Она показывает, что сам отбор – лишь обязательная составная часть тренировочного процесса и с помощью упорной и профессионально проводимой работой можно достичь отличных результатов и у менее талантливых спортсменов [29, с. 16].

К критериям отбора относят качественно-количественные характеристики специальных способностей.

Качественная характеристика – это перечень характеристик специфичных для волейбола и их ранговая значимость в зависимости от эффективной соревновательной деятельности. Количественная характеристика – это средние цифровые значения уровня основных качеств, свойств и способностей.

Производится сбор характеристик по количественным и качественным показателям.

В первом случае учитывается количество элементов, требованиям которых отвечает данная характеристика; во втором – уровень соответствия этим требованиям [47, с. 18].

## Методы отбора

Для измерения бойцовских качеств, дисциплинированности, трудолюбия используются экспертные методы, это такие качества, которые трудно поддаются измерению в количественных характеристиках. Основаны эти методы на мнениях специалистов, если они достаточно согласованы, то оценка считается надежной. Применяют два вида экспертизы – педагогическую и медицинскую.

Есть такие методы, которые необходимы для точного количественного анализа – это аппаратные методы. Для исследования свойств внимания, уровня развития памяти, базисных свойств нервной системы, эмоционально-волевой устойчивости, особенностей сложных координационных действий, способностей к выработке навыка используют специальные устройства. При помощи аппаратных методов система отбора может достичь более высокого уровня развития. Следует учесть некоторую ограниченность этого метода, так как даже совершенная аппаратура не сможет моделировать специфические условия спортивной деятельности, потому что все это обуславливается постоянной сменой обстановки [7, с. 8].

Тестовый метод, как правило, менее точный. Тесты разделяются на модельные и моторные, бланковые и манипуляционные. Бланковый тест – это может быть набор заданий, которые состоят из зачеркивания букв (таблица Анфимова) или подсчет колец с разрывом в различной ориентации («кольца Ландольта»). Для исследования оперативного мышления можно использовать манипуляционные тесты, которые состоят из несложных приспособлений (например, «Тройка»). С помощью моторных тестов измеряется уровень двигательных навыков (прыжок вверх, различные перемещения). Для того, чтобы посмотреть, как юные спортсмены ведут себя во время игры, тренеры применяют модельные тесты, то есть создаются игровые модели (игра типа «Пионербол»).

С помощью подобной системы видны улучшения/ухудшения показателей, позволяющих определить, кого следует оставить, а кого – отчислить [10, с. 19].



Для изучения учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и как спортсмены ведут себя в процессе контрольных испытаний, применяют метод наблюдения. Педагогическое наблюдение включает такие элементы: объект, способы фиксации и анализ визуальной информации. В спортивном отборе объект – это поведение спортсменов, операции, действия спортсменов и для того, чтобы фиксировать все, что мы увидим, и спортсмен выполнит, нужно обязательно применять объективные методы.

### Организация отбора

Мероприятия по организации отбора будут решать следующие задачи: по возможности наметить как можно больше кандидатов, выбрать наиболее эффективные средства и методы отбора, как можно меньше потратить материальные затраты, обеспечить спортивную консультацию. [14, с. 17].

Наиболее благоприятен вариант, предусматривающий цельную организационную систему (таблица 1)

Таблица 1 – Этапы отбора перспективных спортсменов

Критерий	Этап подготовки	Методы	Показатели	Ответственные
Набор на базовый уровень обучения 1-3 года	Базовый уровень	Отбор моторно-одаренных детей. Оценка состояния здоровья	Отсутствие медицинских противопоказаний. Общие требования вида спорта.	Тренер, врач
Отбор на базовый уровень обучения 4-6 года обучения	Базовый уровень	Состояние здоровья. Выполнение контрольно-переводных нормативов. Антропометрия. Темпы роста спортивных результатов.	Отсутствие медицинских противопоказаний. Показатели физического развития. Нормативы по общей и специальной подготовки.	Тренер, врач

Продолжение таблицы 1

Критерий	Этап подготовки	Методы	Показатели	Ответственные
Отбор на углубленный уровень 1-2 года обучения	Углубленный уровень	Состояние здоровья. Морфотип и биологическая зрелость. Функциональные возможности. Специальная подготовка, спортивный результат.	Состояние здоровья. Антропометрические данные. Оценка функциональной подготовки. Спортивный результат	Тренер, врач
Отбор в сборные команды России	Углубленный уровень 3-4 года	Состояние здоровья. Выполнение контрольных нормативов по специальной подготовке. Личностно - психологические качества. Функциональные возможности. Спортивный результат.	Состояние здоровья. Оценка физической подготовленности. Психодиагностика. Антропометрия. Спортивный результат.	Тренер, врач, психолог.
Отбор в сборную команду страны	Высшее спортивное мастерство	Состояние здоровья. Выполнение нормативов. Медико-биологическое обследование. Личностно – психологические качества.	Состояние здоровья. Стабильный спортивный результат. Оценка уровня функциональной подготовки. Психодиагностика.	Тренер, врач, психолог.

## Выводы по второй главе

Таким образом, мы не можем строить процесс отбора без изучения личности выдающегося спортсмена, его игровой деятельности и прохождения спортивного пути.

Отбор – это длительный процесс, и он проходит на протяжении всей спортивной жизни, но особенное место занимает стартовый отбор, который и определяет перспективу для занятий спортом. При наборе в секцию волейбола, прежде всего, нужно обращать внимание на показатели физического развития: рост, вес, наличие скоростно-силовых качеств. Система отбора немислима без педагогических контрольных нормативов (тестов). Только тесты смогут нам показать наличие физических качеств и способностей, только с помощью тестов мы сможем судить о развитии физической подготовки и прогнозировать специализацию в том или ином виде спорта. Тестирование будет проходить постоянно от момента первого знакомства с ребенком и на протяжении всей его спортивной карьеры, так как мы с вами увидим не только способности, но и будем постоянно вносить коррекцию в тренировочный процесс с целью компенсации природных недостатков спортсмена.

# ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

## 3.1 Организация работы по совершенствованию спортивной методики

Проанализировав литературу, мы пришли к выводу, что спортивный отбор – это многоступенчатый и длительный процесс.

Тренер – преподаватель должен решать сложные задачи при отборе детей, которые имеют психологические и социологические аспекты. С высоким уровнем профессиональности тренера–преподавателя по волейболу промахов при отборе возникают меньше, или вообще не бывают, например, при оценке, которая основывается только на потенциал или физические качества.

Успех на занятиях волейболом, высокие спортивные результаты зависят от многого: это и индивидуальные способности ребенка, постоянный интерес к волейболу, упорство, воля, трудолюбие, знания, навыки и умения, специальные качества обучающегося.

В последнее время в волейболе одной из главных проблем является комплектование команды, так как в настоящем времени предъявляются высокие требования к игрокам, это и физическая подготовка и ростовые данные.

В отбор включаются этапы:

- агитация, выявление желания и интереса к тренировочным занятиям волейболом, медицинский контроль;
- диагностика физических особенностей и способностей обучающегося, ростовые данные;
- овладение техникой и тактикой игры волейбол, трудолюбие (самый долгий этап от шести месяцев, длиться может до года);
- определение игровой специализации, использование индивидуальных особенностей, способностей и склонности в составе

команды (включает в себя изучение воли, наследственности, рост и многие другие факторы).

Одним из главных аспектов при отборе является врачебный контроль, который обеспечивает выбор обучающихся без отклонений по состоянию здоровья.

Также, необходимо следить за особенностями физического и психологического развития юных спортсменов, которые занимаются секцией волейбол на любом этапе возрастном, так как, особенно, в подростковом возрасте происходят изменения, как в физиологическом, так и в психологическом развитии ребенка, что напрямую сказывается в любом виде деятельности, также и в спортивной деятельности.

Наша главная задача усовершенствовать существующую методику спортивного отбора по волейболу, выбрать такие упражнения для оценки, которые были бы не только просты в исполнении, но их можно было бы выполнить в условиях спортивного зала. При подборе упражнений также нужно учитывать возрастные особенности детского организма. В основном на отделение волейбола принимаются дети в возрасте 9-12 лет, когда интересы менее устойчивы, их желание заниматься волейболом носит стихийный характер. Нельзя также ориентировать и на их уровень специальных навыков, так как их индивидуальный спортивный опыт еще очень мал.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по волейболу (приказ Министерства спорта Российской Федерации № 680 от 30.08.2013 года) предлагает тестировать следующие физические качества при отборе на начальный этап подготовки:

- быстрота (бег 30 метров);
- координация (челночный бег 5 x 6 метров)
- скоростно-силовые качества (бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом руками).

Тестовая система федерального стандарта спортивной подготовки не дает нам полной картины, в основном мы можем оценить только аспекты

физической подготовленности. Эти показатели имеют важное значение для всего процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности, но не следует переоценивать уровень физических кондиций как критерия отбора, особенно на первых стадиях.

Каждому тренеру-преподавателю нужно еще протестировать морфологические аспекты. Для волейболистов особое значение имеет рост. Установлено, что ростовые преимущества сохраняются и у взрослых спортсменов. Этим объясняется их решающая роль при отборе.

Возможно, высокорослые представители популяции являются для специалистов волейбола наиболее интересными юными кандидатами в волейболисты. Рост представляет собой весьма сложную биологическую, медицинскую, психологическую, а также психосоциальную проблему, и роль тренера при отборе выражено высоких игроков особенно ответственная и требует соблюдения тонкостей.

Рост следует рассматривать в качестве адаптирования организма к условиям жизни. Границы этого адаптирования обусловлены наследственно. Рост является выражением излишка энергии, и в качестве такого он служит индикатором нормальной затраты энергии в молодом организме.

Окончательный рост игрока может дать ответ на многочисленные вопросы как в спортивной специализации, так и в области спортивной ориентации, поэтому прогнозирование роста - одна из важных задач тренера.

Преимущественно высокий рост спортсменов прогнозируется в переходном возрасте, когда мы видим, что имеются выраженные отличия стремительного, интенсивного, неравномерного роста. Однако черты переходной фазы роста следует воспринимать с определенной сдержанностью. Все это указывает на то, что юный спортсмен вошел в фазу интенсивного роста, но, сколько по времени эта фаза продлится, мы узнать не сможем, здесь вступают индивидуальные особенности развития организма. Прогнозирование только на основании черт переходного возраста в отношении роста может быть весьма ненадежным, так как в

экспериментальных случаях окончательная высота может быть достигнута как в течение нескольких месяцев, так и в течение нескольких лет.

Тренеры при отборе стремятся к более точной оценке окончательного роста. В этих целях часто используется рост родителей в качестве элемента прогнозирования окончательного роста их ребенка. Составлена была следующая формула:

ПР мальчика(см) = (рост отца + рост матери умноженный на 1,08): 2;

ПР девочки (см) = (рост отца умноженный на 0,923 + рост матери): 2.

Психофизиологические аспекты. На всех стадиях отбора дается оценка перцептивно-интеллектуальным (оперативное мышление, кинестетическая чувствительность и др.) и эмоционально-волевым процессам (целеустремленность, настойчивость, эмоциональная устойчивость и др.). Психофизиологические качества составляют основу способностей к игровой деятельности. Успешность технико-тактической подготовки и эффективность игры спортсмена будет зависеть от высокого уровня психологических свойств. Поэтому для оценки уровня развития психологических свойств мы можем применять наблюдения в различных подвижных играх. Такие наблюдения помогают определить, как ребенок действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенный двигательный навык и умения. Потому как он ведет себя в игре, можно судить о развитии быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления.

Также мы заменили тесты на определение быстроты и координационных способностей. Мы используем в определении скорости бег на 9 метров, вместо бега на 30 метров; в координационных качествах использовали челночный бег 4х9 метров, взамен челночного бега 5х6 метров. Мы решили, что данные тесты будут целесообразнее, так как размер площадки по волейболу составляет 18х9 метров, то есть почти вся игра строится на расстоянии квадрата 9х9 метров.

**Эксперимент проводился на базе МОУ гимназии им. Карла Орфа Варненского района Челябинской области с детьми 3-4 класса в возрасте 9-10 лет. Проводили эксперимент два тренера-преподавателя: Максим**

Сергеевич Старжинский, Екатерина Раисовна Ващук с сентября 2019 года по февраль 2020 года.

На первом агитационном этапе у учителя по физической культуре МОУ гимназии им. Карла Орфа Варненского района Сергея Александровича Чернышова была набрана группа в количестве 20 человек, из них 10 мальчиков и 10 девочек.

На втором этапе использовалась следующая экспериментальная методика отбора:

- определение будущего роста по формуле;
- бег 9 м;
- прыжок в длину с места;
- челночный бег 4 х 9 метров;
- бросок набивного мяча 1 килограмм, стоя двумя руками;
- метание мяча 150 грамм в цель;
- упражнение на перемещение;
- упражнение на гибкость;
- подвижная игра «Пионербол».

**Бег 9 метров.** Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота». Методика выполнения. Спортсмен стартует с высокого старта с опорой на руку на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

**Прыжок в длину с места.** Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног. Методика проведения. Прыжок выполняется, когда спортсмен занимает исходное положения, стоя, стопы вместе или немного врозь. Обучающийся отводит руки назад, одновременно полуприседает и делает взмах руками вперёд, отталкивается обеими ногами, прыгает вперед-вверх и приземляется на две ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

**Челночный бег 4 х 9 метров.** Тест предназначен для оценивания быстроты и сложно-координационных действий. Методика выполнения.



Бег выполняется с высокого старта. На расстоянии 9 м стоят конусы (от лицевой линии до средней линии площадки), испытуемый добегает до конуса, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

**Бросок набивного мяча 1 килограмм.** Тест предназначен для выполнения физических качеств «сила». Методика выполнения. Испытуемый стоит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимает мяч вверх, производит замах руками вместе с мячом назад за голову и тут же бросок вперед. Три попытки, учитывается лучший результат.

**Метание мяча в цель.** Тестируются координационные качества. Методика выполнения. Метание мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания мяча в цель используется мяч весом 150 грамм. Исходное положение: участник стоит лицом к мишени в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы.

Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: участник совершил заступ за линию метания.

**Упражнение на перемещение.** Тест предназначен для определения специальной быстроты. Методика выполнения. Испытуемый перемещается приставными шагами от лицевой линии до линии нападения площадки (туда и обратно) в течение 10 секунд. Считается количество приставных шагов.

**Упражнения на гибкость.** Тест для оценки подвижности рук в плечевых суставах. Оценка этого показателя производится при помощи

выкрута рук, используя гимнастическую палку. Исходное положение испытуемого: палку держат в опущенных руках горизонтально внизу, осуществляют мах вверх и перевод назад за туловище. О подвижности в плечевых суставах судят по расстоянию между руками (точнее по его отношению к ширине плеч): чем меньше расстояние, тем лучше. Система оценки результатов: отлично -- 1,25 и ниже, хорошо -- 1,26-1,60, удовлетворительно -- 1,61-1,95.

**Упражнение на гибкость** «Наклон вперед из положения сидя». Тест предназначен для оценки гибкости позвоночного столба. Тестируемый садится на пол, со стороны знака ”–“ (минус), пятки на ширине таза на линии ”ОВ“, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два помощника с двух сторон прижимают его колени к полу, так как при тесте нельзя сгибать колени.

Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне тестируемый максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

**Подвижная игра «Пионербол».** Оценка игровых действий. Методика регистрации информативных показателей.

Поддачи: выигранные (3), проигранные (0), затрудненные, когда соперник не принимает подачу в площадь атаки (1).

Прием подачи: прием в площадь атаки или в зону выхода связующего (3), ошибка при приеме (0), затрудненный прием (1).

Прием (защита): мяч принят (3), ошибка при приеме (0).

Атакующие удары: мяч забит ( 3 ), мяч проигран (1).

Анализ соревновательных действий позволяет выявить следующие показатели:

1. объем соревновательных действий;
2. удельный вес отдельных игровых действий;

3. вклад приемов игры (действий) в конечный исход игры;
4. индивидуальную эффективность игровых действий;
5. командную эффективность игровых действий.

При оценке результативности игровых действий используют два способа. При первом способе учитывают отношение каждого из показателей к общему числу всех случаев. Например, из 50 атакующих ударов выиграно 30(60%), проиграно 10(20%), осталось в игре 10(20%). Другой способ предполагает балльную оценку действий и отношение достигнутого результата к максимально возможному. Например, если выигранные атакующие удары принять за 1, проигранные за 0, а оставшиеся в игре за 0,5, то получим следующий показатель:

$$30+5+0$$

Аналогично определяется результативность и других действий. Исключение составляет оценка результативности приема атакующих ударов. В этом случае оценка результативности будет выражена отношением числа принятых мячей к общему числу.

В эксперименте использовались следующие методы:

- анализ и обобщение литературных источников (позволил выявить и обобщить методику спортивного отбора по волейболу, помог определить этапы и критерии спортивного отбора и усовершенствовать методику спортивного отбора)
- педагогическое тестирование (с помощью тестов оценили физические качества испытуемых)
- педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

### 3.2 Апробация усовершенствованной методики спортивного отбора по волейболу

Все показатели тестовой системы мы внесли в таблицы 2.

Таблица 2 – Мальчики. Антропометрия

№	Испытуемый	Рост папы (см)	Рост мамы (см)	Прогнозируемый рост ребенка (см)
1	Владислав Т.	183	176	193
2	Алексей А.	174	156	178
3	Анвар Т.	174	162	181
4	Максим Т.	183	160	185
5	Вадим Н.	185	174	193

Продолжение таблицы 2

№	Испытуемый	Рост папы (см)	Рост мамы (см)	Прогнозируемый рост ребенка (см)
6	Никита Н.	180	160	183
7	Анатолий К.	175	167	184
8	Михаил Д.	172	165	181
9	Руслан О.	179	172	189
10	Егор Н.	187	172	193

Таблица 3 – Девочки. Антропометрия

№	Испытуемый	Рост папы (см)	Рост мамы (см)	Прогнозируемый рост ребенка (см)
1	Анна С.	175	164	163
2	Ульяна З.	173	165	162
3	Виктория З.	184	175	173
4	Любовь Б.	178	173	169
5	Анна М.	181	164	165
6	Светлана П.	179	167	166
7	Арина П.	181	157	162
8	Алина Ю.	181	175	171
9	Василина Д.	172	165	162
10	Юлия Г.	187	178	175

Таблица 4 – Мальчики. Тест на координацию

№	Имя	Челночный бег 4 x 9 метров (сек)		Метание мяча в цель (попытки)	
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
1	Владислав Т.	11,5	4	2	4
2	Алексей А.	11,2	5	3	5
3	Анвар Т.	11,6	3	3	5
4	Максим Т.	11,3	5	3	5
5	Вадим Н.	11,9	1	3	5
6	Никита Н.	12,2	1	2	4

Продолжение таблицы 4

№	Имя	Челночный бег 4 х 9 метров (сек)		Метание мяча в цель (попытки)	
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
7	Анатолий К.	11,0	5	3	5
8	Михаил Д.	11,9	1	2	4
9	Руслан О.	11,8	2	2	4
10	Егор Н.	11,7	3	2	4

Таблица 5 – Девочки. Тест на координацию

№	Имя	Челночный бег 4 х 9 метров (сек)		Метание мяча в цель (попытки)	
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
1	Анна С.	12,0	4	3	5
2	Ульяна З.	11,4	5	2	4
3	Виктория З.	11,2	5	3	5
4	Любовь Б.	11,4	5	2	4
5	Анна М.	11,9	4	2	4
6	Светлана П.	12,7	1	2	4
7	Арина П.	11,7	4	2	4
8	Алина Ю.	12,8	1	2	4
9	Василина Д.	14,3	1	2	4
10	Юлия Г.	12,8	1	3	5

Таблица 6 – Мальчики. Тест на быстроту

№	Имя	Бег 9 метров (сек)		Упражнение на перемещение приставными шагами за 10 сек (кол-во шагов)	
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
1	Владислав Т.	2,0	5	20	5
2	Алексей А.	2,1	5	15	3
3	Анвар Т.	2,2	5	15	3
4	Максим Т.	2,0	5	17	4
5	Вадим Н.	2,2	5	15	3

Продолжение таблицы 6

№	Имя	Бег 9 метров (сек)		Упражнение на перемещение приставными шагами за 10 сек (кол-во шагов)	
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
6	Никита Н.	2,5	3	20	5
7	Анатолий К.	1,9	5	19	5
8	Михаил Д.	2,0	5	21	5
9	Руслан О.	1,9	5	20	5
10	Егор Н.	2,3	4	19	5

Таблица 7 – Девочки. Тест на быстроту

№	Имя	Бег 9 метров (сек)		Упражнение на перемещение приставными шагами за 10 сек (кол-во шагов)	
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
1	Анна С.	2,3	5	18	4
2	Ульяна З.	2,4	5	20	5
3	Виктория З.	2,2	5	17	4
4	Любовь Б.	2,4	5	15	3
5	Анна М.	2,2	5	20	5
6	Светлана П.	2,3	5	17	4
7	Арина П.	2,6	4	17	4
8	Алина Ю.	2,6	4	21	5
9	Василина Д.	2,7	4	19	5
10	Юлия Г.	2,3	5	19	5

Таблица 8 – Мальчики. Тест на скоростно-силовые качества

№	Имя	Прыжок в длину с места (см)		Метание набивного мяча (см)	
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
1	Владислав Т.	145	4	580	5
2	Алексей А.	149	4	620	5
3	Анвар Т.	138	3	610	5

Продолжение таблицы 8

№	Имя	Прыжок в длину с места (см)		Метание набивного мяча (см)	
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
4	Максим Т.	156	4	560	5
5	Вадим Н.	154	4	570	5
6	Никита Н.	130	3	420	4
7	Анатолий К.	157	4	600	5
8	Михаил Д.	154	4	530	5
9	Руслан О.	160	4	540	5
10	Егор Н.	158	4	610	5

Таблица 9 – Девочки. Тест на скоростно-силовые качества

№	Имя	Прыжок в длину с места (см)		Метание набивного мяча (см)	
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
1	Анна С.	138	4	430	5
2	Ульяна З.	145	4	470	5
3	Виктория З.	145	4	510	5
4	Любовь Б.	160	5	370	4
5	Анна М.	137	4	420	5
6	Светлана П.	142	4	425	5
7	Арина П.	139	4	530	5
8	Алина Ю.	110	2	380	4
9	Василина Д.	95	1	350	3
10	Юлия Г.	115	3	490	5



Таблица 10 – Мальчики. Тест гибкость

№	Имя	Наклон вперед сидя на полу (см)		Выкрут (см)	
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
1	Владислав Т.	0	1	115	5
2	Алексей А.	0	1	50	5
3	Анвар Т.	+ 6	4	64	5
4	Максим Т.	+ 4	3	80	5
5	Вадим Н.	+ 3	3	85	5
6	Никита Н.	- 2	0	57	5
7	Анатолий К.	+ 3	3	60	5
8	Михаил Д.	+ 7	4	60	5
9	Руслан О.	- 1	0	120	5
10	Егор Н.	+ 3	3	69	5

Таблица 11 – Девочки. Тест гибкость

№	Имя	Наклон вперед сидя на полу (см)		Выкрут (см)	
		Рез-т	Балл	Рез-т	Балл
1	Анна С.	+ 12	5	80	5
2	Ульяна З.	+ 6	3	90	5
3	Виктория З.	+ 10	5	62	5
4	Любовь Б.	+ 2	2	90	5
5	Анна М.	+ 4	3	73	5
6	Светлана П.	+ 4	3	70	5
7	Арина П.	+ 2	2	87	5
8	Алина Ю.	+ 10	5	90	5
9	Василина Д.	+ 2	2	90	5
10	Юлия Г.	+ 4	3	40	5

Таблица 12 – Протокол исследования подвижной игры «Пионербол».

Девочки

№	Испытуемый	Подача	Прием	Прием	Атака (кол-
---	------------	--------	-------	-------	-------------

		(кол-во)			подачи (кол-во)			защита (кол-во)		во)	
		В	П	З	В	П	З	В	П	В	П
1	Анна С.	3	1	11	9	3	1	13	3	6	1
2	Ульяна З.	2	6	1	3	3		1	3	1	
3	Виктория З.	5	1	5	6			5	1	4	3
4	Любовь Б.	3	4	7	7	7		7	4	2	1
5	Анна М.	1	2	7		4		6	2	2	1
6	Светлана П.	1	2	1	5		2	4		3	2
7	Арина П.	3	4	1	2	5		6	4	1	4
8	Алина Ю.		3		3	1		3	3	2	2
9	Василина Д.		4	1				3	5	1	
10	Юлия Г.	3	1	5	2	2		8	1	4	

*Примечание:* В – выигрыш, П – проигрыш, З – затруднения

Таблица 13 – Протокол исследования подвижной игры «Пионербол» в процентном соотношении. Девочки

№	Испытуемый	Подача (%)			Прием подачи (%)			Прием защита (%)		Атака (%)	
		В	П	З	В	П	З	В	П	В	П
1	Анна С.	20	6	73	69	23	8	81	19	86	14
2	Ульяна З.	23	66	11	50	50		25	75	10	
3	Виктория З.	45	10	45	100			90	10	57	43
4	Любовь Б.	22	28	50	50	50		64	36	66	33
5	Анна М.	10	20	70		100		75	25	66	33
6	Светлана П.	25	50	25	72		28	100		60	40
7	Арина П.	37	50	13	28	72		60	40	20	80
8	Алина Ю.		100		75	25		50	50	50	50
9	Василина Д.		80	20				38	62	10	
10	Юлия Г.	33	11	11	50	50		88	12	100	

Таблица 14 – Протокол исследования подвижной игры «Пионербол».

Мальчики

№	Испытуемый	Подача (кол-во)			Прием подачи (кол-во)			Прием защита (кол-во)		Атака (кол-во)	
		В	П	З	В	П	З	В	П	В	П

1	Владислав Т.	3	1	1	1	1		2	1	1	
2	Алексей А.	5	1	7	4	1		2	1	4	1
3	Анвар Т.	9	2		4	3		8	4	3	1
4	Максим Т.	7		5	5	3		7	2	11	4
5	Вадим Н.	4		6	7	3		8	2	7	
6	Никита Н.	8	3	3	2	2		7	3	15	3
7	Анатолий К.	10	1	4	5		1	10		10	2
8	Михаил Д.	8	1	7	3	5		6	4	3	2
9	Руслан О.	5	2	1	7	2	1	9	4	1	
10	Егор Н.	4	3		6	4		7	3	7	3

*Примечание:* В – выигрыш, П – проигрыш, З – затруднения

Таблица 15 – Протокол исследования подвижной игры «Пионербол» в процентном соотношении. Мальчики

№	Испытуемый	Подача (%)			Прием подачи (%)			Прием защита (%)		Атака (%)	
		В	П	З	В	П	З	В	П	В	П
1	Владислав Т.	60	20	20	50	50		66	34	10	
2	Алексей А.	38	8	54	80	20		66	34	80	20
3	Анвар Т.	81	9		57	43		66	34	75	25
4	Максим Т.	58		42	63	37		78	22	74	26
5	Вадим Н.	40		60	70	30		80	20	100	
6	Никита Н.	58	21	21	50	50		70	30	83	17
7	Анатолий К.	67	7	26	90		10	100		83	17
8	Михаил Д.	50	6	44	37	63		80	20	60	40
9	Руслан О.	62	25	12	70	20	10	69	31	10	
10	Егор Н.	57	43		60	40		70	30	70	30

### 3.3 Результаты апробации усовершенствованной методики спортивного отбора по волейболу

По морфологическому аспекту (прогнозирование ростовых данных) из 10 мальчиков 40 % будет с ростом 190 см и выше, 50 % с ростом 180 см

и выше, 10 % с ростом ниже 180 см (рисунок 1). Из 10 девочек 30 % с ростом 170 см и выше, 70 % с ростом 160 см и выше (рисунок 2).

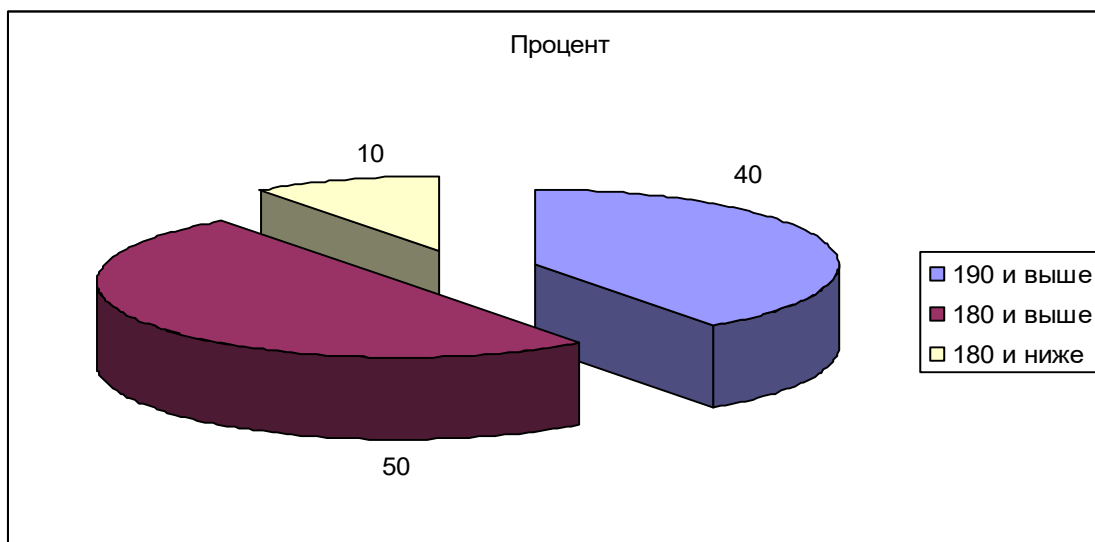


Рисунок 1 – Прогнозирование роста. Мальчики

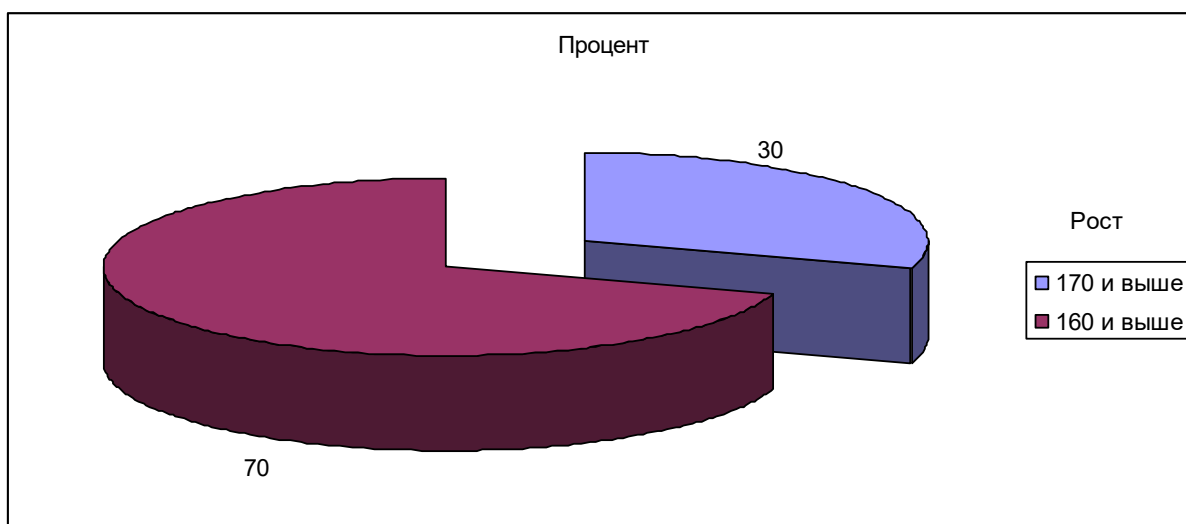


Рисунок 2 – Прогнозирование роста. Девочки

По физическим показателям. В координационных способностях 30 % мальчиков показали высокий уровень, 20 % хороший уровень подготовки, 30 % удовлетворительный уровень, а 20 % низкий уровень (рисунок 3). У девочек совершенно иная картина: 10 % справились на отлично, 50 % показали хороший уровень подготовки, 10 % на удовлетворительно и 30 % низкий уровень координационных способностей (рисунок 4).

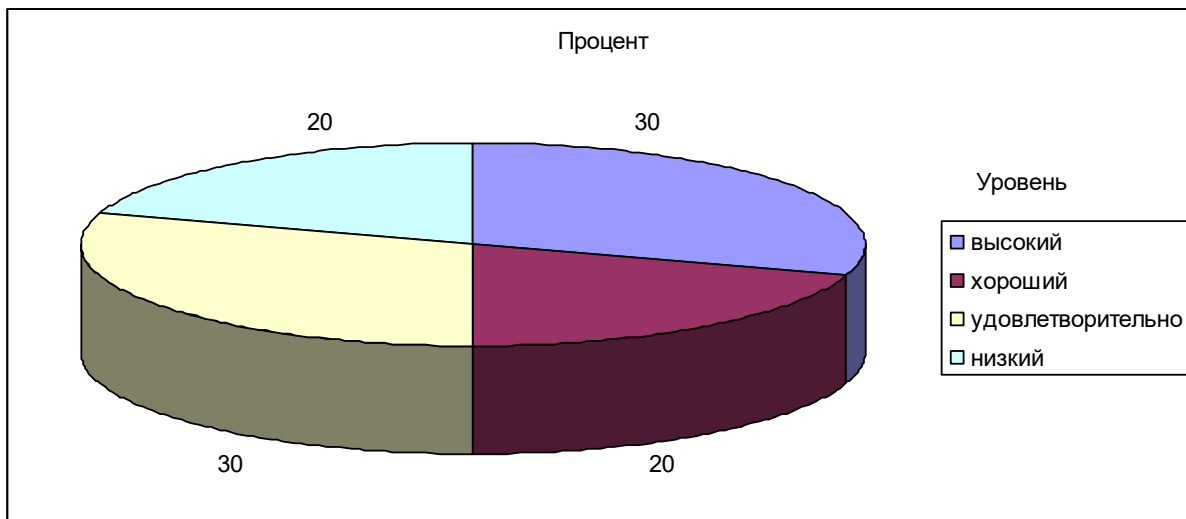


Рисунок 3 – Показатели координационных способностей. Мальчики

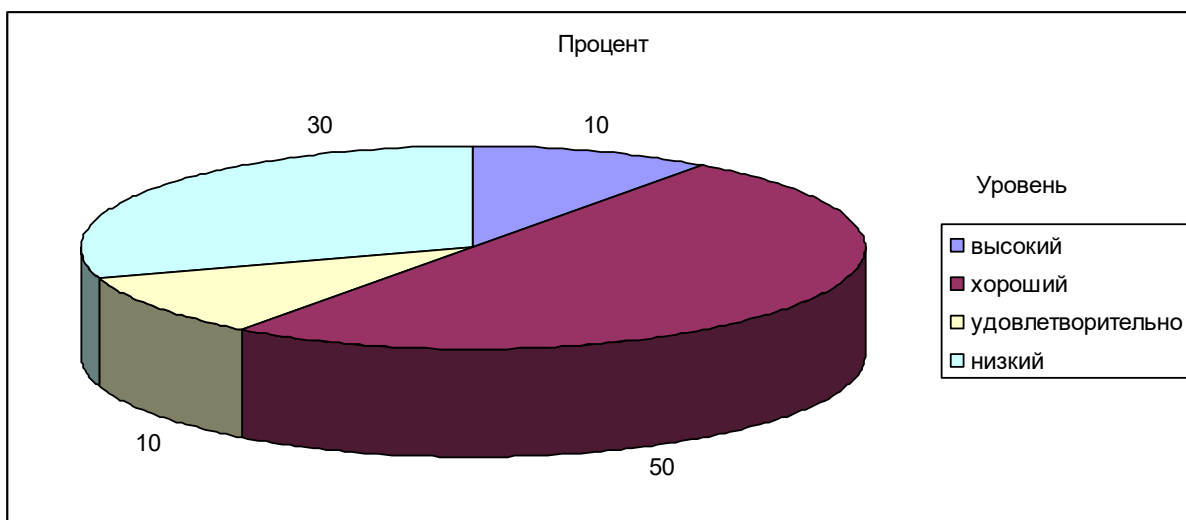


Рисунок 4 – Показатели координационных способностей. Девочки

В оценке физического качества «быстрота» мальчики показали 40 % высокий уровень и 60 % хороший уровень подготовки (рисунок 5). Из 10 девочек 30 % справились с тестом на высоком уровне, 70 % девочек на хорошем уровне (рисунок 6).

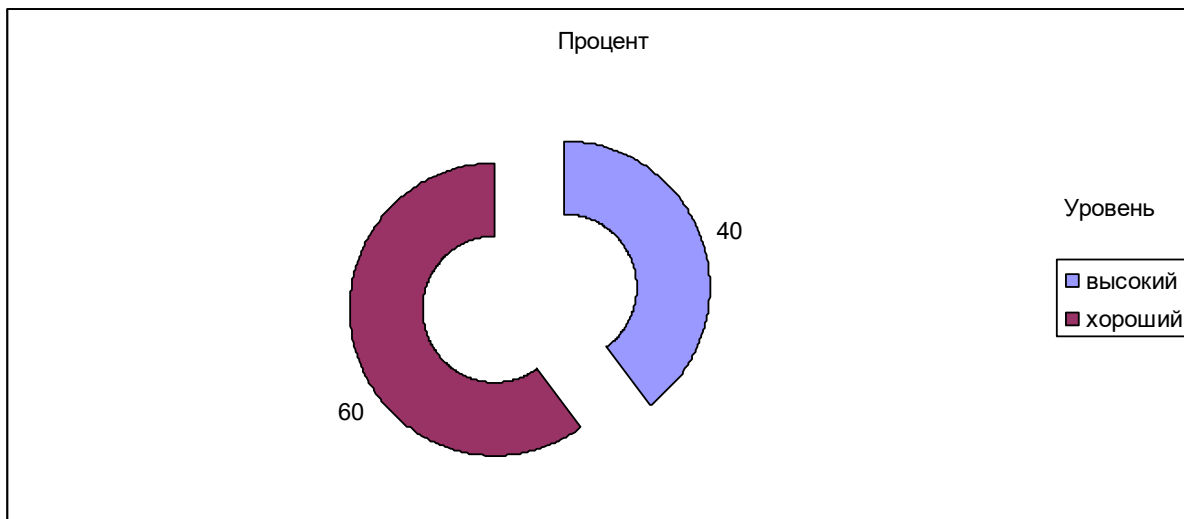


Рисунок 5 – Показатели скоростных качеств. Мальчики

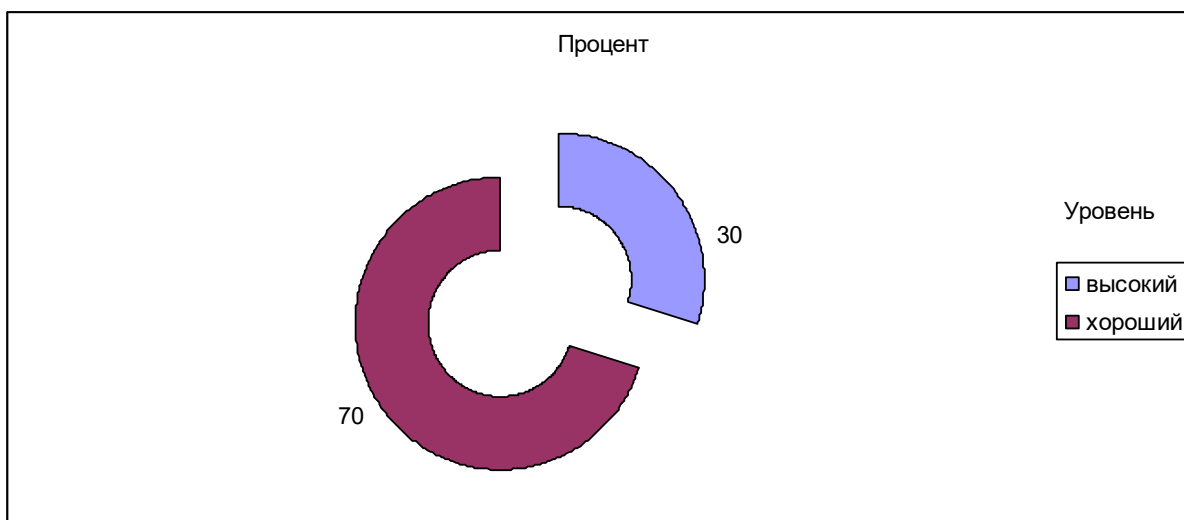


Рисунок 6 – Показатели скоростных качеств. Девочки

В тестировании скоростно-силовых качеств 90 % мальчиков показали хороший уровень подготовки, 10 % мальчиков справились на удовлетворительный уровень подготовки (рисунок 7). Из девочек 80 % справились на хорошем уровне, 10 % на удовлетворительном уровне и 10 % не справились с тестом (рисунок 8).

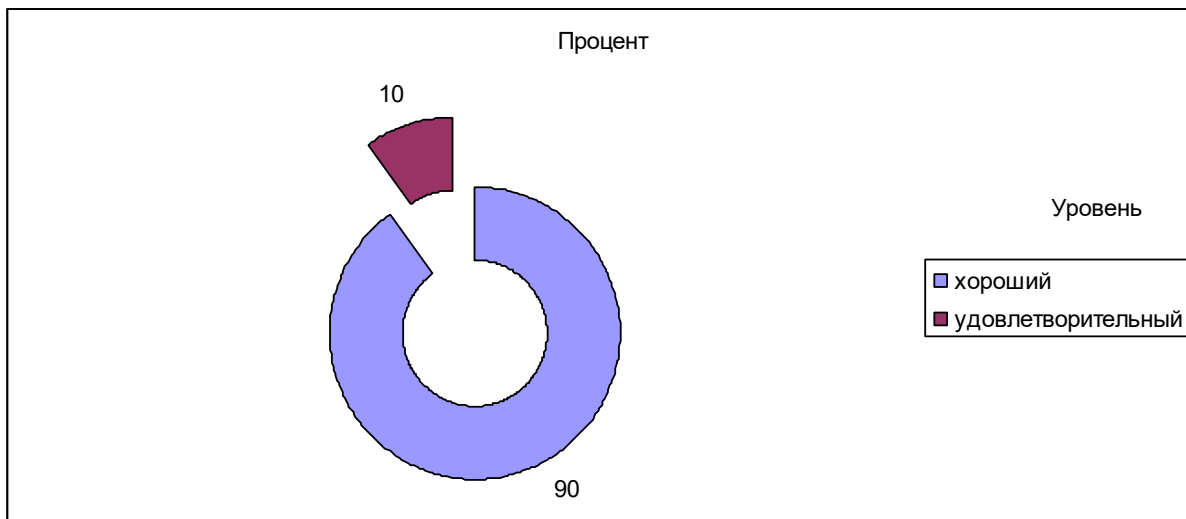


Рисунок 7 – Показатели скоростно-силовых качеств. Мальчики

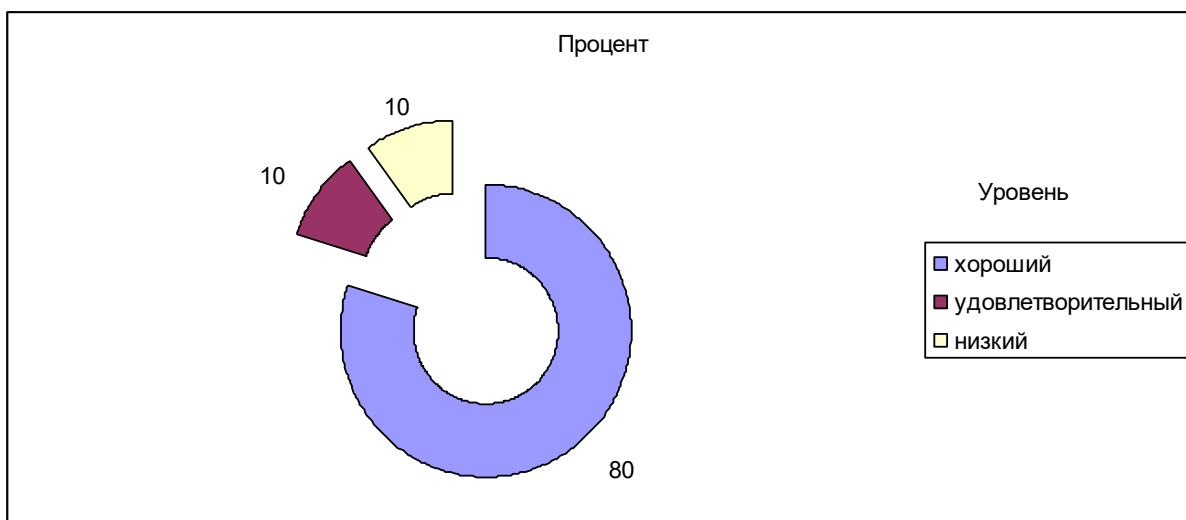


Рисунок 8 – Показатели скоростно-силовых качеств. Девочки

В тесте на гибкость среди мальчиков 60 % справились на хорошем уровне, 20 % на удовлетворительном уровне, 20 % низкого уровня подготовки (рисунок 9). Среди девочек 30 % справились на отлично, 40 % на хорошем уровне, 30 % на удовлетворительном уровне (рисунок 10).

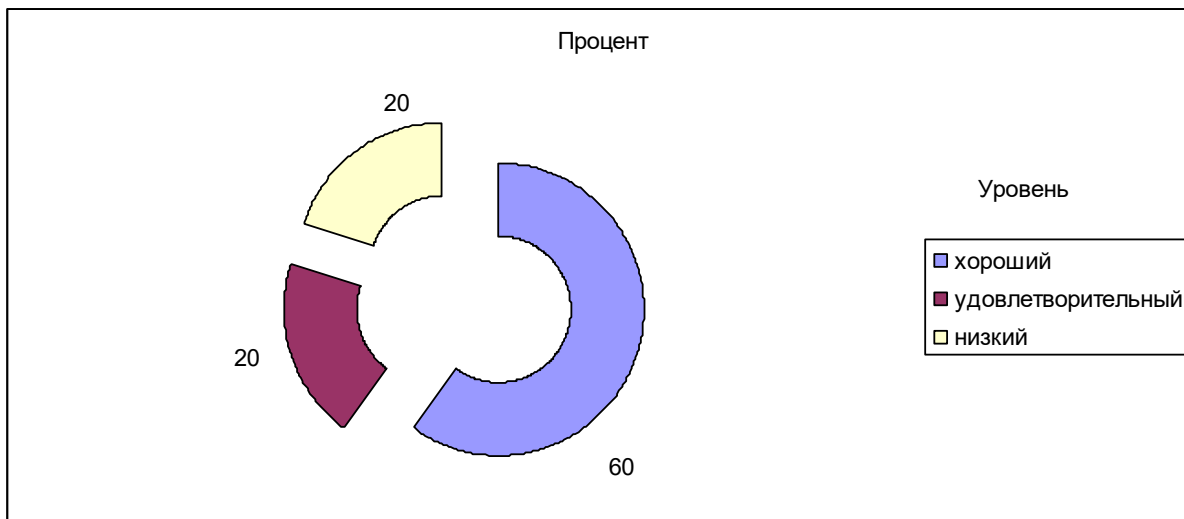


Рисунок 9 – Показатели теста на гибкость. Мальчики

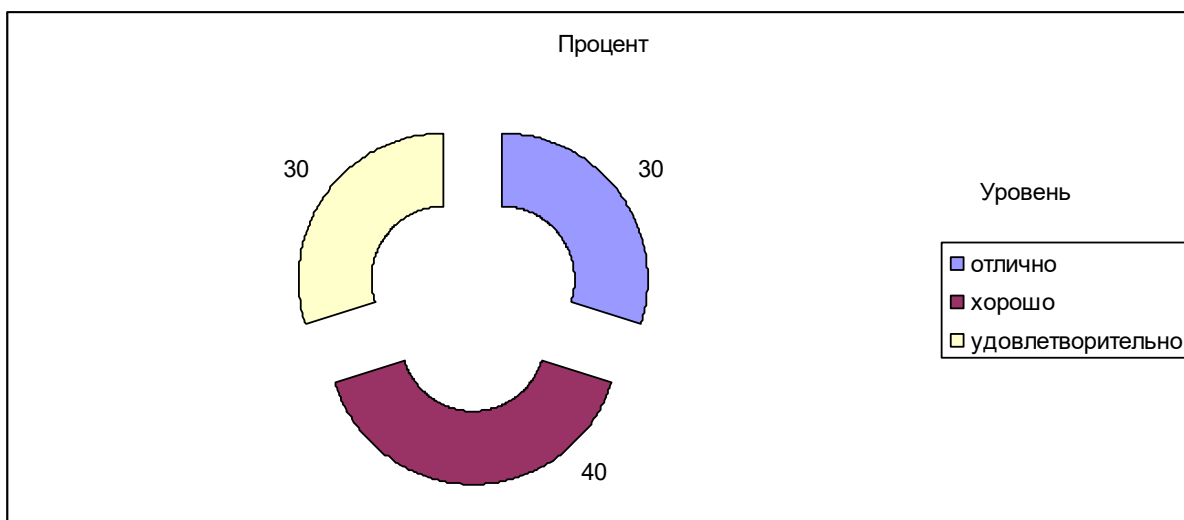


Рисунок 10 – Показатели теста на гибкость. Девочки

В исследовании игр «Пионербол» испытуемые среди мальчиков показали общие следующие результаты:

- процент выигранных подач составил – 58, проигранных – 14, затруднений – 28;
- процент выигранных на приеме подач – 63, проигранных – 35, затрудненных – 2;
- процент выигрыша приема в защите – 74, проигрыш – 26;
- процент выигрыша в атаке – 65, проигранных – 35 (рисунок 11).



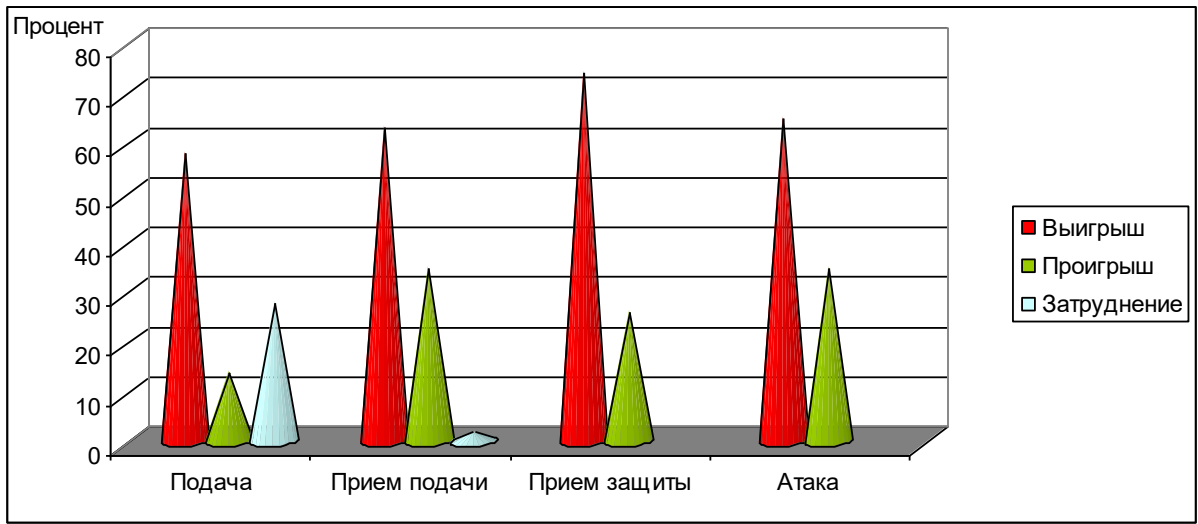


Рисунок 11 – Общие показатели игр в «Пионербол». Мальчики

При анализе индивидуальных показателей среди девочек в играх в «Пионербол» мы увидели следующие результаты (рисунок 12, 13, 14, 15).

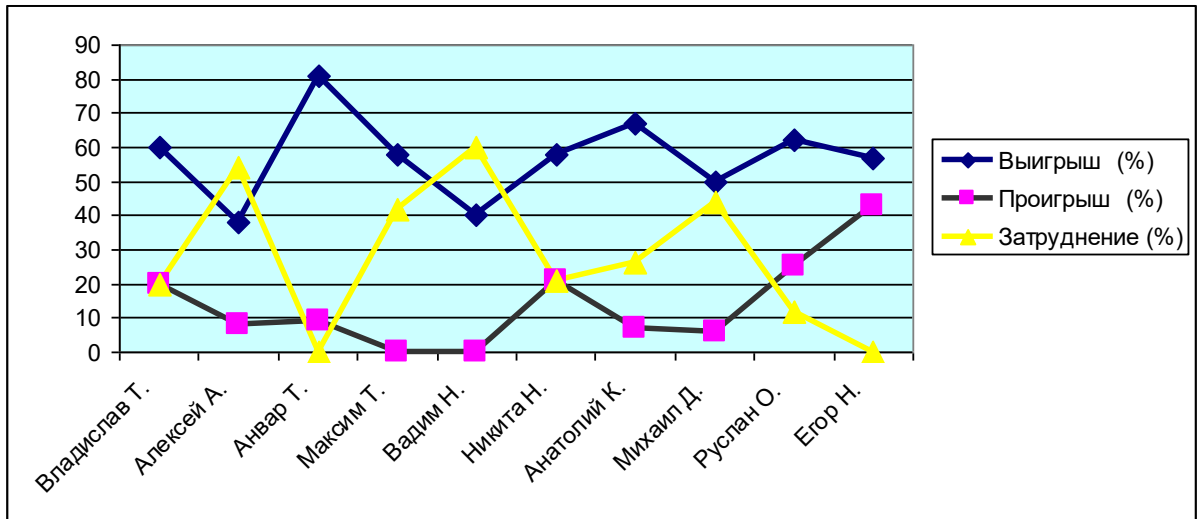


Рисунок 14 – Показатели при подаче. Мальчики

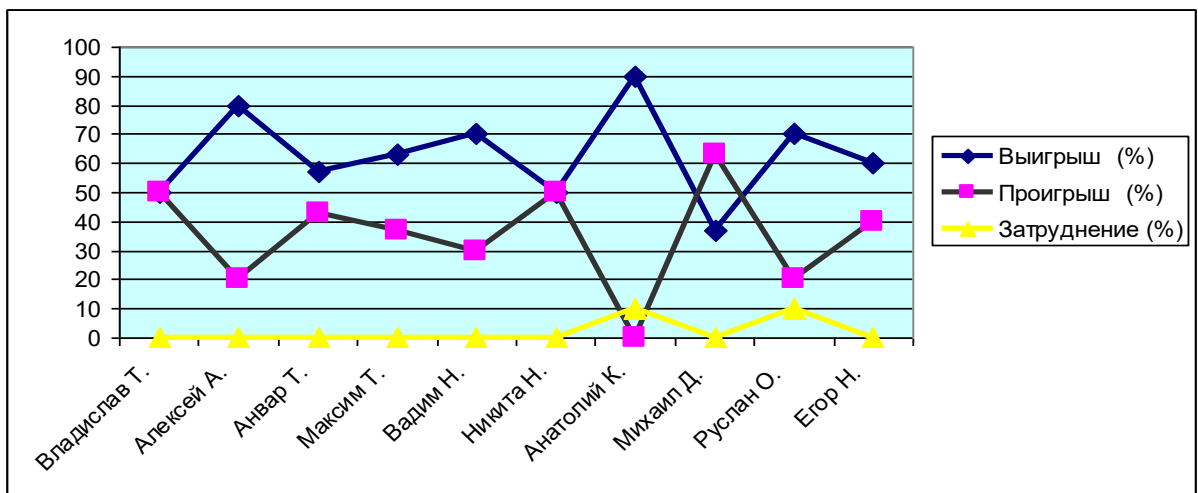


Рисунок 15 – Показатели при приеме подач. Мальчики

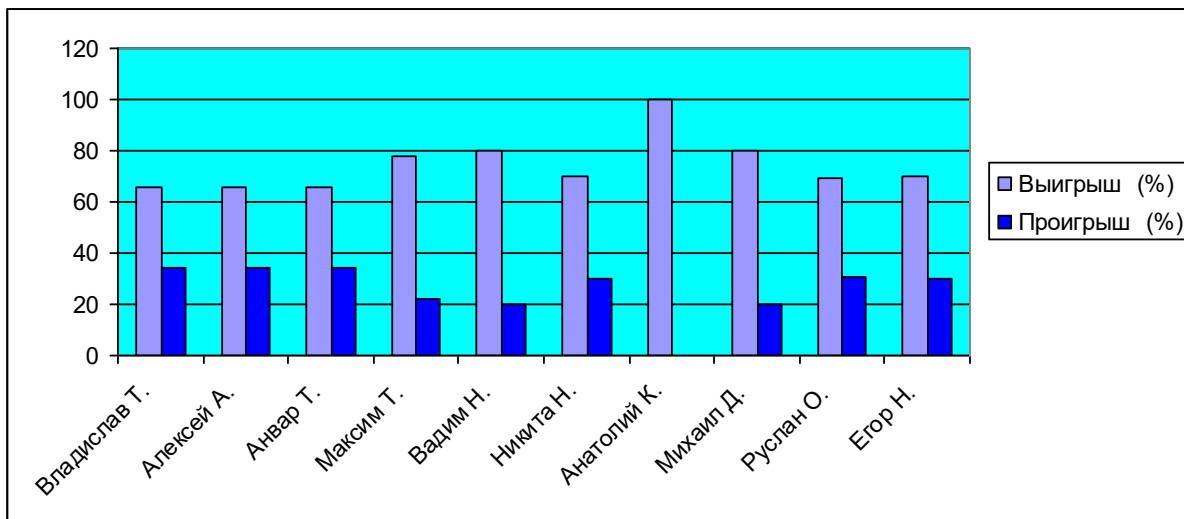


Рисунок 16 – Показатели при приеме в защите. Мальчики

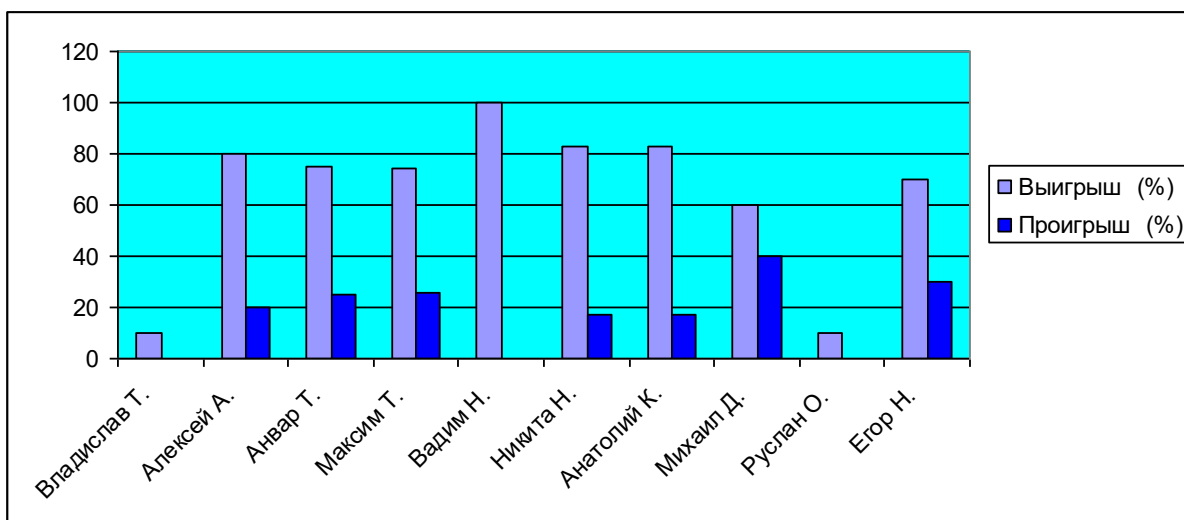


Рисунок 17 – Показатели в атаке. Мальчики

Среди девочек общие показатели игр в «Пионербол» составили следующую картину:

- процент выигранных подач составил – 22, проигранных – 42, затруднений – 36;
- процент в приеме подач выигрыш составил – 49, проигрыш – 37, затруднений – 3;
- процент при приеме в защите выигрыш составил – 67, проигрыш – 33;
- процент выигранных атак составил – 52, проигранных – 48 (рисунок 18).

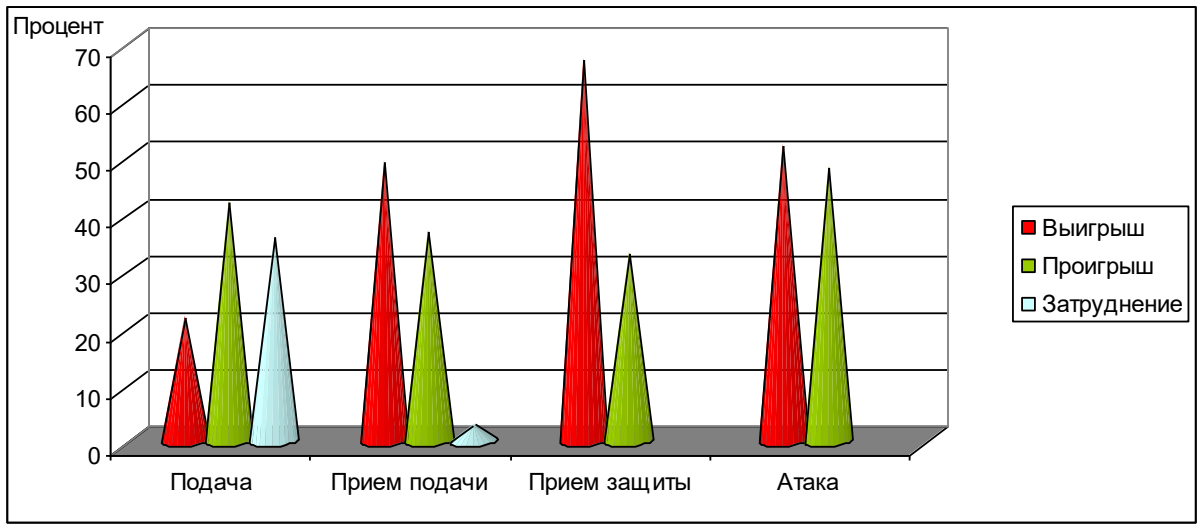


Рисунок 18 – Общие показатели игр в «Пионербол». Девочки

При анализе индивидуальных показателей среди девочек в играх в «Пионербол» мы увидели следующие результаты (рисунки 19, 20,21,22):

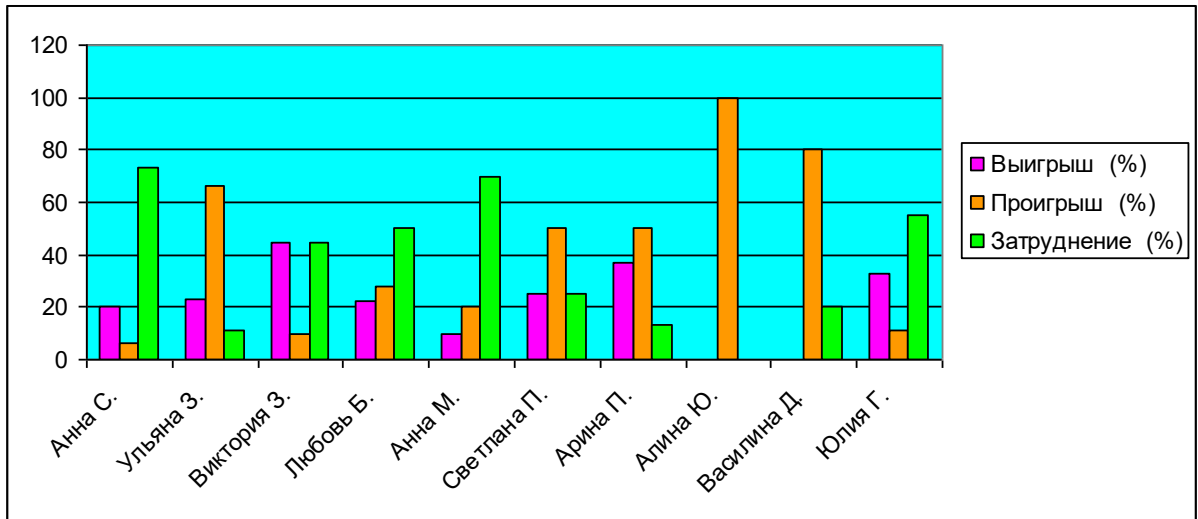


Рисунок 19 – Показатели при подаче. Девочки

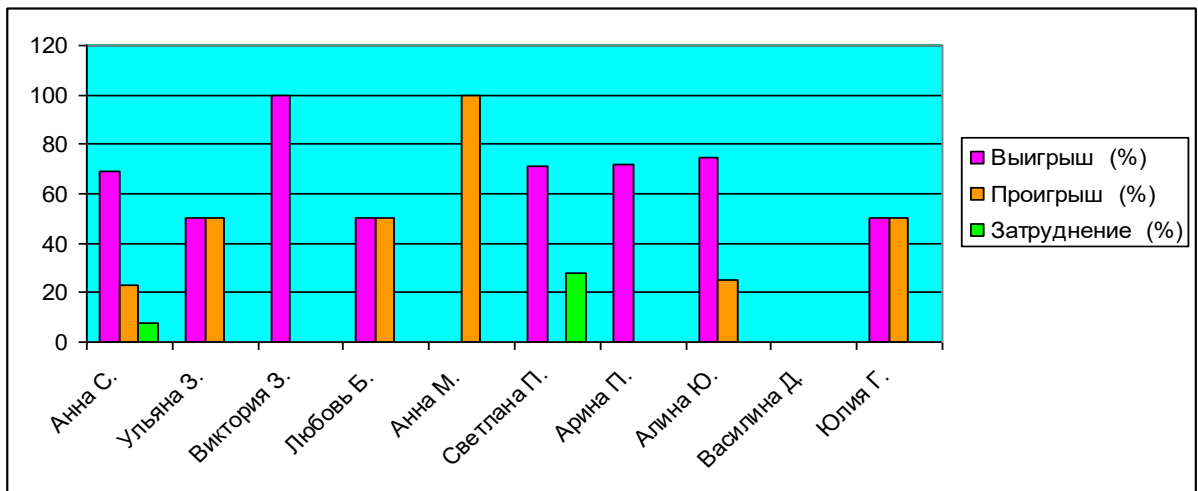


Рисунок 20 – Показатели при приеме подач. Девочки

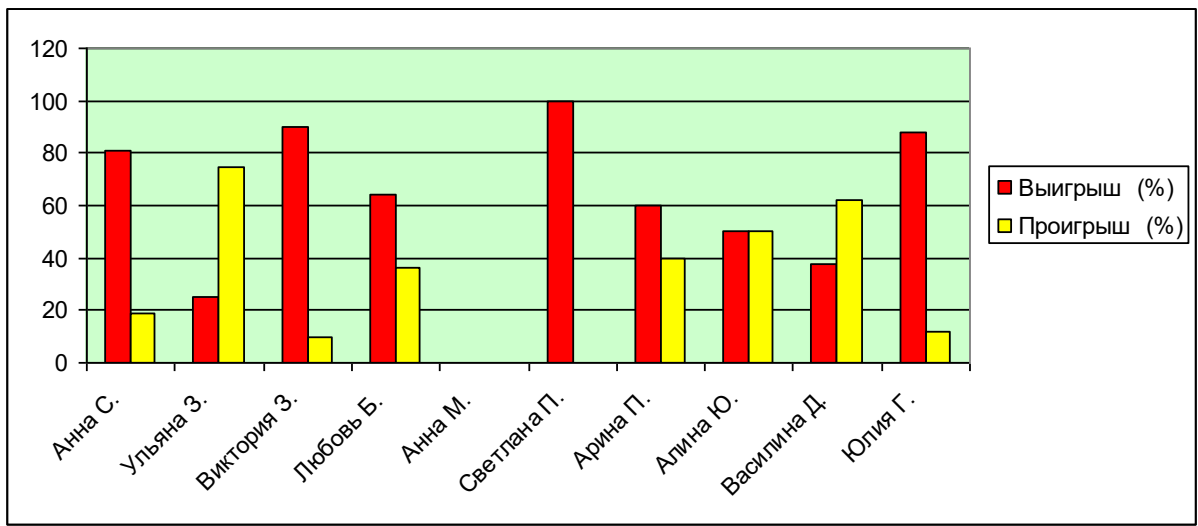


Рисунок 21 – Показатели при приеме в защите. Девочки

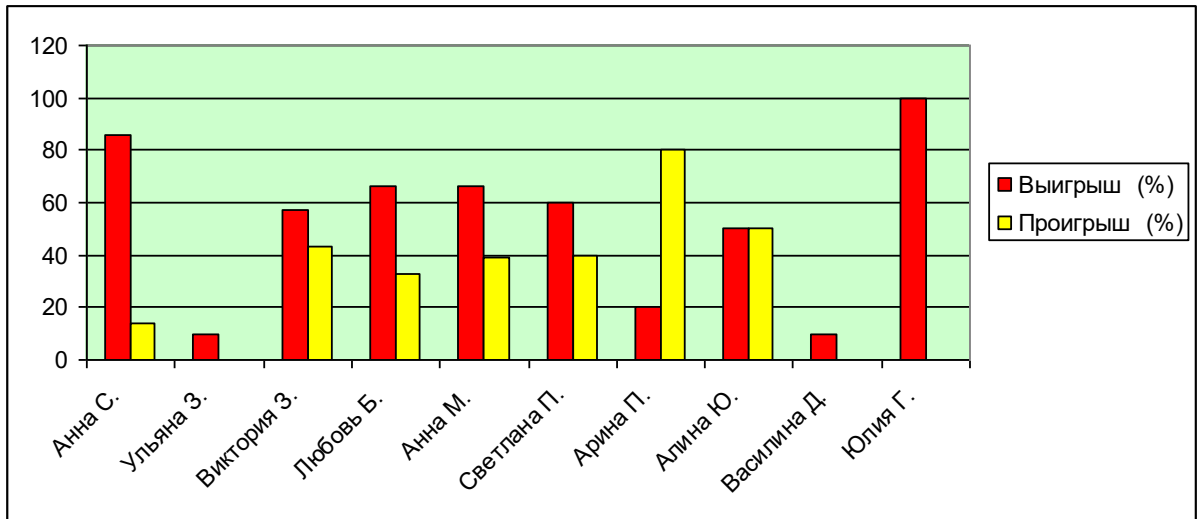


Рисунок 22 – Показатели в атаке. Девочки

## Выводы по третьей главе

Таким образом, усовершенствованная методика спортивного отбора в волейбол дала нам следующие результаты.

1. У 80% мальчиков и 90% девочек будет наблюдаться положительная динамика в гибкости. Хорошая подвижность в суставах будет способствовать качественному выполнению технических приемов. Для игры в волейбол характерны движения с большой амплитудой, предъявляющие очень высокие требования к эластичности связок и мышц, подвижности суставов. Так, к примеру, выполнять нападающий удар очень трудно без хорошей подвижности в локтевом, плечевом, лучезапястном суставе и без достаточной эластичности связок и мышц плечевого пояса. Для выполнения же сильного нападающего удара, помимо того, необходима и большая подвижность в крестцово-позвоночных сочленениях позвоночника. В то же время, предшествующие удару разбег и прыжок, предъявляют очень высокие требования к подвижности в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах, а также в эластичности связок и мышц ног

2. 60% девочки и 50% мальчиков хорошо координированы, что говорит о достаточно высоком времени и точности на перестройку своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. Эти показатели нам дают предпосылки к хорошему овладению двигательных действий в защите, блокировании, при вторых передачах.

3. 30% девочек и 40% мальчиков показали высокий уровень в тесте на быстроту. От быстроты будут зависеть успешные действия при приеме в защите, перемещений по площадке.

4. 90% мальчиков и 80% девочек показали хороший уровень в скоростно-силовых качествах. Это говорит нам о том, что эти дети быстрее овладеют техническими приемами: передача двумя руками сверху, подача, нападающий удар.

5. Наблюдение в играх нам позволило определить, как дети действуют в игровой обстановке, как передвигаются по площадке,

выбирают место с учетом обстановки. Так 60% мальчиков и 50% девочек обладают достаточно высокой быстротой реакции, 55% мальчиков и 65% девочек показали хороший уровень в способности оценивания быстроты смены игровой ситуации, оценивании обстановки, в выборе наиболее правильных действий и применении их, в умении взаимодействовать с партнерами. Способны вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических действий 30% девочек и 45% мальчиков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В научной литературе проблема спортивного отбора уже давно развивается, эта проблема имеет статус самостоятельной науки. Тренер-преподаватель, прогнозируя спортивные возможности ребенка, ставит перед собой задачу создания талантливых спортсменов с надеждой на успешную в дальнейшем спортивную специализацию.

В процессе изучения источников из научной литературы мы установили, что спортивный отбор – это многолетний, многоступенчатый процесс, который по идее охватывает все периоды подготовки спортсмена. Основная задача спортивного отбора – это всестороннее изучение и выявление задатков и способностей, которые в наибольшей мере соответствуют требованиям того или иного вида спорта. Проблему спортивного отбора можно решить только через применение психологических, педагогических и социальных методов исследования.

Высокие спортивные результаты в детские и юношеские годы не гарантируют успех, потому что каждый вид спорта характеризуется специфическим набором более или менее стабильных показателей. Эти показатели при прогнозировании могут дать высокие достижения, только если мы будем их развивать. Поэтому нам важно определить показатели физического развития двигательных качеств и определенные параметры в структуре двигательного навыка конкретного вида спорта.

В современной теории и методике спортивного отбора выделяют три или четыре этапа, на каждом из которых ставятся свои задачи. Для первого этапа эта задача заключается в просмотре наибольшего количества детей способных в спортивном отношении, на втором этапе оценивается перспективность юных спортсменов. На третьем этапе можно уже говорить о формировании ближнего резерва. Четвертый этап предполагает отбор и комплектование сборных команд.

Отбор юных спортсменов – это сложный процесс всестороннего анализа различных морфофункциональных, психологических

особенностей детей, а также физической подготовленности. Это длительный процесс, а не однократное мероприятие.

Мы в своей работе предприняли попытку усовершенствовать методику спортивного отбора по волейболу, которая показала свою целесообразность и объективность. Результаты использования комплексной методики позволили адекватно и избирательно оценить перспективность юных волейболистов.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**



1. Айриянц, А. Г. Волейбол: учебник для институтов физической культуры [Текст] / А. Г. Айриянц. – Москва : Физкультура и спор, 2012. – 213 с.
2. Афанасьев, В. В. Спортивная метрология [Текст] : учебное пособие / В. В. Афанасьев. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2009. – 242 с.
3. Ахатов, А. М. Основные направления отбора и ориентации, используемые в детско-юношеских спортивных школах [Текст] / А. М. Ахатов. – Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2010. – 34 с.
4. Бальсевич, В. К. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 62.
5. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / А. В. Беляев, Л. В. Булыкин. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
6. Благуш, П. А. К теории тестирования двигательных способностей [Текст] / П. А. Благуш. – Москва: Физкультура и спорт, 2013. – 130 с.
7. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике [Текст] / Х. Бубэ. – Москва : Физкультура и спор, 2009. – 240 с.
8. Васильков, Г. А. От игры к спорту [Текст] / Г. А. Васильков. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 210 с.
9. Гарипов, А. Г. Скоростно–силовая подготовка юных волейболисток [Текст] : Методические рекомендации / А. Г. Гарипов. – Москва : Изд-во Государственная Академия физической культуры, 2009. – 45 с.
10. Годик, М. А. О корректности измерительных и вычислительных процедур в спортивно-педагогических исследованиях [Текст] / М. А. Годик. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2007. – 127 с.
11. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов [Текст] / В. П. Губа, П. В. Квашук. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 280 с.

12. Дукальская, А. В. Современное представление о развитии физических качеств волейболистов [Текст] / А. В. Дукальская. – Ростов-на-Дону : Научно–методический центр, 2011. – 24 с.
13. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст] : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – Москва : «Академия», 2004. – 520 с.
14. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист [Текст] : учебное пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 192 с.
15. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – Москва : «Академия», 2008. – 520 с.
16. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учебное пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва : «Академия», 2009. – 272 с.
17. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – Москва: «Академия», 2012. – 180 с.
18. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов [Текст] / В. В. Иванов. – Москва : Физкультура и спорт, 2003. – 184 с.
19. Иванова, Л. М. Развитие тактического мышления волейболистов при выполнении нападающих действий [Текст] / Л.М. Иванова // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте. – 2004. – № 8. – С. 109–112.
20. Ивойлова, А. В. Волейбол [Текст] / А. В. Ивойлова, К. Б. Герман. – Москва : Высшая школа, 2016. – 144 с.
21. Ивойлова, А. В. Волейбол для всех [Текст] / А. В. Ивойлова. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 212 с.
22. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений [Текст] / Ф. А. Иорданская. – Москва : Советский спорт, 2017. – 818 с.

23. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям [Текст] / Ю. Н. Клещев. – Москва : ТВТ Дивизион, 2009. – 208 с.
24. Клещев, Ю. Н. Волейбол [Текст] / Ю. Н. Клещев. – Москва : СпортАкадемияПресс, 2009. – 189 с.
25. Колодинский, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол [Текст] / Г. А. Колодинский, В. С. Кузнецов. – Москва : Просвещение, 2011 – 75 с.
26. Комендантов, Г. А. Тестовый контроль уровня развития скоростно-силовых качеств волейболистов на этапе начальной подготовки [Текст] / Г. А. Комендантов // Гаудеамус. – 2017. – № 2. – С. 87–93.
27. Коренберг, В. Б. Спортивная метрология [Текст] : учебник / В. Б. Коренберг. – Москва : Физическая культура, 2008. – 368
28. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства [Текст] / В. А. Кунянский. – Москва : ТВТ Дивизион, 2014. – 116 с.
29. Кучкин, С. Н. Физиологические основы спортивного отбора [Текст] / С. Н. Кучкин. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 125 с.
30. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовки [Текст] / Б. Х. Ланда. – Москва : Советский спорт, 2009. – 208 с.
31. Мелихова, Т. М. Анализ технологий спортивного отбора [Текст] / Т. М. Мелихова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С.7–11.
32. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов [Текст] / В. Г. Никитушкин. – Москва : Наука, 2013. – 806 с.
33. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов [Текст] / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2014. – 236 с.
34. Осколкова, В. А. Волейбольное учебное пособие для занятий с начинающими волейболистами [Текст] / В. А. Осколкова, М. С. Сунгуров. – Москва : Физкультура и спорт, 2009. – 153 с.
35. Осколкова, В. А. Техника и тактика игры в волейбол [Текст] / В. А. Осколкова. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 253 с

36. Портных, Ю. И. Спортивные и подвижные игры [Текст] / Ю. И. Портных. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 343 с.
37. Седунов, Н. В. Диагностика психических состояний на начальном этапе отбора в волейболе [Текст] / Н. В. Седунов. – Красноярск : Изд-во КГУ, 2014. – 213 с.
38. Селуянов, В. Н. Определение одаренности и поиск талантов в спорте [Текст] / В. Н. Селуянов. – Москва : СпортАкадемияПресс, 2016. – 112 с.
39. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта [Текст] / Г. И. Семенова. – Москва : Флинта, 2017. – 252 с.
40. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор. Теория и практика [Текст] / Л. П. Сергиенко. – Москва : Советский спорт, 2013. – 1048 с.
41. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте [Текст] / Л. К. Серова. – Москва : «Человек», 2011. – 72 с.
42. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте [Текст] / Л. К. Серова. – Москва : Юрайт, 2017. – 161 с.
43. Суханов, А. В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов [Текст] : Методическое пособие / А. В. Суханов, Е. В. Фомин. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 18 с.
44. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В. П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. – 232 с.
45. Фомин, Е. В. Общие основы силовой подготовки волейболистов [Текст] : Методические рекомендации / Е. В. Фомин. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 23 с.
46. Фурманов, А. Подготовка волейболистов [Текст] / А. Фурманов. – Москва : АСТ, 2007. – 336 с.
47. Халанский, Ю. Н. Спортивный отбор [Текст] : методические рекомендации / Ю. Н. Халанский. – Витебск : Изд-во ОУ «ВГУ им. П.М. Машерова», 2016. – 143 с.

48. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : «Академия», 2010. – 480 с.

49. Ширинская, С. Е. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО [Текст] / С. Е. Ширинская. – Москва : Юрайт, 2017. – 247 с.

50. Шнейдер, В. Ю. Методика обучения игры в волейбол [Текст] / В. Ю. Шнейдер. – Москва : Олимпия пресс, 2017. – 57 с.

51. Яружный, В. В. Тестируем волейболистов [Текст] / В. В. Яружный. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 182 с.