



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 теории и методики физической культуры и спорта

Организация и планирование внеклассной работы по волейболу в общеобразовательной школе

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

Проверка на объем заимствований:

50,54 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«10» декабря 2017 года

зав. кафедрой ТиМФКиС
Жабakov В.Е.

Выполнил:

студент группы 3Ф-414-106-4-1
Смолин Дмитрий Васильевич

Научный руководитель:

доцент кафедры ТиМФКиС
Жабakov Владислав Еремекбаевич

Челябинск
2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	8
1.1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.....	8
1.2. Понятия общей и специальной физической подготовки.....	11
1.3. Специальная физическая подготовка волейболистов.....	16
Выводы по первой главе	21
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	23
2.1. Цель, задачи, методы и особенности организации исследования.....	23
2.2. Разработка комплекса упражнений для развития специальных физических качеств юных волейболистов	27
2.3. Практическое исследование специальной физической подготовки волейболистов	31
Выводы по второй главе	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	46
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	49
ПРИЛОЖЕНИЯ	55

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования

В настоящее время общество нуждается в активном приобщении детей к физкультуре и спорту. Это вызвано, в первую очередь тем, что научно-технический прогресс, повысив комфортном проживания, снизил общее среднее количество физической активности, приходящейся на каждого из членов общества. Что, в свою очередь, привело к увеличению связанных с таким образом жизни заболеваний, ведь, как гласит народная мудрость «движение – это жизнь». И современные научные исследования во многом с этой многовековой истиной согласны – недостаток движений ведёт к развитию самых различных заболеваний. А значит, как мы и сказали, привитие обществу ценностей активного образа жизни это крайне злободневный и насущный вопрос. Одним из способов решения которого является организация внеурочной работы по физической культуре.

При этом, организуя такую работу, педагог сталкивается с двумя насущными проблемами – организация оборудования для занятий спортом и привлечение внимания детей. И игрой, которая, на наш взгляд, может сделать решение обоих из этих проблем, лёгким, является волейбол.

Эта игра уже давно и хорошо известна в нашей стране и обладает массой преимуществ. Во-первых, относительной простотой необходимого оборудования. Во-вторых, командной формой проведения игр, что усиливает дух азарта и соперничества. В-третьих, своей зрелищностью и лёгкостью наблюдения за протеканием матча.

При этом сталкиваются с высокой степенью интенсивности нагрузок, что позволяет поддерживать в тонусе различные системы организма. Так же в ходе игры значительно улучшается скорость реакции, уровень зрительно-моторной координации, максимальная скорость реагирования игрока, пространственно-временное реагирование на движение и др.

Огромную роль играет и тот факт, что волейбол это командная игра. Что бы получить эффективный результат школьнику приходится взаимодействовать с коллективом, улучшая свои навыки общения. А ведь умение выстроить свои коммуникации с другими членами общества это один из важнейших навыков, необходимых для успешной социализации личности. Умение подстраивать свои интересы под общую цель и, в то же время, чувствовать себя важной составляющей общего успеха, пригодится школьникам фактически в любой сфере профессиональной деятельности.

Как мы уже говорили, волейбол это широко распространённая игра. Организация которой доступна на уровне любой общеобразовательной школы. Однако, при всей видимой простоте, данный вид спортивной игры требует очень серьёзного подхода к тренировочному процессу. Дело в том, что требования, предъявляемые к спортсменам очень многогранны. Они должны обладать целым набором физических качеств и, в то же время, качествами психологическими и социальными, в том числе дифференцированными под их специализацию на игровой площадке. Поэтому, организуя внеурочную работу, учитель физкультуры или тренер должен очень тщательно подходить к планированию своей деятельности. Необходимо заранее планировать каждый её этап.

В отличии от спорта больших достижений, который, порой, может подвергать спортсменов чрезмерным нагрузкам, организуя внеурочную работу по волейболу необходимо обязательно помнить, что главной её целью является сохранение и улучшение здоровья школьников. Однако грамотно распланированный и осуществлённый тренировочный процесс может привести к тому, что дети будут показывать высокую эффективность своих спортивных действий и при таком подходе.

Отслеживание прогресса результатов и, в то же время, наблюдение за самочувствием юных спортсменов, не возможно без своевременного и разностороннего мониторинга их физической активности. Для этого организатор внеурочной деятельности должен обладать знаниями и

навыками для их планирования и проведения, а значит постоянно следить за современными научными достижениями в области проведения таких мониторингов. А. надо отметить, что различным аспектам совершенствования мастерства волейболистов посвящены многочисленные научные труды, число которых из года в год пополняется. Лишь обладая полнотой знаний по уже имеющимся достижениям в той области, которой он занимается, человек может стать настоящим специалистом своего дела. Поэтому организатор внеурочной деятельности по волейболу должен быть личностью разносторонней, ведь на него ложатся функции не только тренера, но и педагога, работающего с детьми. И именно он несёт ответственность за подготовку и проведение спортивной деятельности на всех её этапах. Поэтому, соответственно, результаты проводимого им мониторинга должны быть не неким единичным актом, не статистическим мероприятием без цели, но базой для планирования всего годичного цикла тренировок, каждого из его микроциклов, а так же способом выяснить необходимость внесения корректив в запланированную работу и направление, в котором эти коррективы должны вноситься.

Большой объём подготовительных работ внеурочной деятельности по волейболу требует её оптимизации, что не возможно без своевременного планирования каждого проводимого этапа. Такое планирование позволяет существенно экономить средства и энергию при подготовке. Но решить эту задачу можно лишь на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

В тренировочном процессе волейболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного

совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

Таким образом, в наше время в обществе есть запрос на здоровый, физический активный образ жизни школьников. Внеурочные формы спортивной деятельности могут существенно в этом помочь, а волейбол является одной из самых привлекательных для школьников командной игрой. Всё вышесказанное и определило выбор нами *темы исследования*: «Организация и планирования внеклассной работы по волейболу в общеобразовательной школе».

Объект исследования – специальная физическая подготовка волейболистов.

Предмет исследования – методы психологической подготовки юных волейболистов.

Цель исследования – изучить специальную физическую подготовленность юных волейболистов и разработать практические рекомендации по её улучшению в ходе проведения внеклассной работы по волейболу в общеобразовательной школе.

Гипотеза исследования – внедрение мониторинга специальной физической подготовленности юных волейболистов позволит рационализировать процесс проведения внеклассной деятельности по волейболу в общеобразовательной школе.

Согласно цели и гипотезе исследования были выдвинуты следующие *задачи исследования*:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования;
2. Исследовать специальную физическую подготовленность волейболистов согласно существующим нормативам программ;
3. Проанализировать полученные в ходе практического исследования данные и разработать на их основе практические рекомендации по

проведению внеклассной работы по волейболу в общеобразовательной школе.

В работе были использованы такие *методы исследования* как:

- анализ и синтез научной литературы;
- контрольные тестирования;
- методы математической статистики.

База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение Соккуловская средняя общеобразовательная школа.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, практических рекомендаций и приложения.

Практическая значимость. Результаты нашей работы по разработке комплекса упражнений и рекомендаций по работе с юными волейболистами позволяют использовать их как во внеурочной деятельности, так и в непосредственной образовательной деятельности на уроках физкультуры в общеобразовательной школе.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта

Не только в нашей стране, но и в мире, волейбол является одним из самых распространённых видов спорта. Поэтому можно говорить о нём как об игре высшей формы, т.к. он представлен на самых престижных мировых спортивных аренах. В том числе входит он и в программу Олимпийских игр, а так же занимает свою нишу и в профессиональном спорте [7, с.20].

Чем же обусловлена такая популярность? Прежде всего, конечно же, относительной доступностью волейбола. Он требует не большого количества оборудования и площадка для его проведения может быть организована без особых затруднений. Так же, если говорить о доступных широких массам видам волейбола, то он, при наличии всех достоинств командного вида спорта, позволяет варьировать число участников, что так же повышает его привлекательность для проведения в самых различных фактических условиях. Удобно данное обстоятельство и для школьного волейбола, потому что проведение тренировочного матча становится возможным даже при не полных составах команд. А ведь явка на урок физкультуры может быть весьма не предсказуемой. Итак, волейбол это спорт доступный. Но, при этом это ещё и спорт очень зрелищный, привлекательный для зрителей, которые, даже без глубокой спортивной подготовки, могут уловить основные моменты игры, а значит, полноценно сопереживать командам и болеть за них.

Однако, при своей массовости, на самом деле волейбол является очень сложным, в плане технико-тактических действий, видом спорта. Что делает его привлекательным не только для дворовых состязаний, но и для спорта высоких достижений.

Таким образом, можно говорить об огромном потенциале волейболе, который сочетает в себе массовую доступность, зрелищность и высокий простор для углублённой тренерской работы и самосовершенствования игроков.

Увлекательность волейбола придаёт ему и педагогический эффект, привлекая учеников к физическому воспитанию. Хотя, надо отметить, что волейбол это не игра лишь для молодых - даже пожилой возраст для занятий им не помеха.

Как и у каждого вида спорта есть у волейбола свои специфические особенности, свои особые игровые и соревновательные действия, т.е. присущие лишь волейболу игровые техники.

Обязательным условием проведения волейбольного матча является наличие у команды соперника. Две команды соревнуются друг с другом за то, что бы доставить мяч на сторону соперника без возможности его возвращения на свою сторону спортивной площадки. Такие действия объединяются в блоки защитных и атакующих действий, которые чередуются между собой. Эти блоки сопровождаются так же различными тактическими и стратегическими действиями, целью которых выступает выяснение информации о сопернике с одновременным скрытием от него собственных слабых сторон.

Волейбол является командной игрой, а значит один спортсмен не может выиграть сам по себе, в отрыве от собственной команды. Выигрыш в волейболе возможен лишь для всей команды в целом, а значит слабые и сильные стороны каждого отдельного игрока являются слабыми или сильными сторонами всей команды в целом.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал

возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

На этом фоне особенно важной становится стабильность игры каждого члена команды. А поскольку игра состоит из огромного количества повторяющихся соревновательных действий, то необходимо отрабатывать каждое из них с каждым членом команды.

Или соревновательные действия называются приемами игры. Их отработка одни из важнейших составляющих процесса подготовки к соревнованиям по волейболу. Ошибка в каждом из таких действий любого из игроков в условиях соревнования грозит обернуться потерей очков. Таким образом стабильность выполнения стандартных приемов является одним из необходимых для любого волейболиста навыков.

Другим важнейшим аспектом успешности действий на игровой площадке является согласованность действий игроков между собой. Игроки должны легко понимать намерения товарищей по команде, разыгрывать совместные комбинации, выявлять, находить и сообща использовать в свою пользу слабые места в защите команды соперников. Лишь такой подход способен обеспечить общий победный результат.

Спортивные результаты в волейболе достигаются ступенчато. Первой такой ступенью является технико-физическая. Так же важен уровень организации игры спортсмена. При чём этот уровень должен быть высоким на разных своих стадиях – индивидуальной, подгрупповой и групповой. Игрок должен уметь в ходе тренировок и игр организовывать как лично свои действия, так и включаться в действия товарищей по команде. Овладение лишь каким то одним из этих уровней не принесёт положительного результата, необходимо их комплексное развитие.

При тренерской работе с волейболистами возникает проблема контроля за их достижениями. Для её разрешения необходима правильная и своевременная организация мониторинга. Это позволяет успешно

планировать процесс подготовки, вовремя вносить в него коррективы, обращать внимание на слабые стороны как отдельных игроков, так и команды в целом.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах [7, с.25].

1.2. Понятия общей и специальной физической подготовки

Физическая подготовка представляет из себя педагогический процесс, который направлен на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей. Физическая подготовка создаёт благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека.

Понятием «физическая подготовка» пользуются тогда, когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военной, спортивной и иной деятельности. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств,

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Специальная физическая подготовка направлена на требования, предъявляемые каким-то конкретным видом спорта. Но при этом происходит развитие всех функциональных возможностей организма. В частности развиваются двигательные качества, укрепляется дыхательная система.

На современном этапе развития общества спорт высоких достижений не возможен без усиленных тренировок. При этом организм спортсмена подвергается огромным нагрузкам и к нему, соответственно, предъявляются очень большие требования. Не смотря на то, что человеческий организм имеет огромный потенциал для развития, но потенциал этот, всё-таки не бесконечен. Поэтому нельзя подготовить спортсмена-универсала, который показывал бы высшие достижения во всех видах спорта – необходимо заранее четко нацелить его на какую-то определённую область деятельности, потому что к каждой из них предъявляются свои требования.

Итак, прежде чем начинать специальную физическую подготовку спортсмена необходимо выбрать ту область, в которой он может и желает себя проявить. Именно на основе этой области и закладывается фундамент его тренировок, направленных на развитие особых навыков. Однако, базой этих навыков, всё таки, является общая физическая подготовка, которая обеспечивает спортсмену гармоничность развития и выносливость, так необходимую во время профессиональных тренировок.

Для решения этих задач выбирают тренировочную работу, строго соответствующую характерным особенностям выбранного вида спорта. Этого нарушать нельзя.

Общая выносливость и специальная выносливость в разных видах спорта могут частично совпадать. Так, например, бег является основой развития общей выносливости почти для всех видов спорта, но при этом для профессиональных бегунов он будет выступать уже в форме специальной выносливости. При этом и требования к организации бегового процесса будут кардинально отличаться.

Таким образом, можно сказать, что специальная выносливость является основой тренировочного процесса для специализированных видов спорта. Именно вокруг неё тренер должен строить основу своей работы. Однако при этом нельзя допускать общего дисбаланса организма спортсмена, чрезмерно развивая какие-то одни функциональные системы, но забывая про другие. Такой подход может привести не только к проигрышу спортсмена за счёт низкой общей выносливости, но и к серьёзным физиологическим проблемам, потому что в основе здоровья всё таки должна лежать гармония физического состояния.

Построение фундамента специальной выносливости не возможно без упражнения повышенной трудности. Преодолевая серьёзные трудности спортсмен расширяет возможности своего организма и, в то же время, закаляет волю, укрепляет свою психику, приучает себя к экстремальным условиям, которые будут ждать его во время реальных соревнований.

Такие повышенные требования могут предъявляться к различным параметрам общей выносливости спортсмена. Например, это могут быть повышенные требования к силе, силовой выносливости, скоростно-силовым качествам, а также выносливости.

Данные упражнения можно оформлять в виде микроцикла или включать в общую программу подготовки на день. Однако, в отдельных случаях, можно делать специализированный упор именно на данный тип упражнений и разрабатывать под него программы длительностью в несколько недель. Как правило такие усиленные тренировки являются венцом определённого, идущего по нарастающей, цикла подготовки спортсмена, когда от более легкой части, с преобладанием общей физической подготовки, тренер переходит к всё более усложнённой специализированной.

При этом надо понимать, что увеличение количества таких тренировок не означает и увеличения их интенсивности. Трудные для спортсмена упражнения характеризуются как раз резким снижением темпа в их выполнении. Такое снижение порой может составлять до 80% от

максимально возможного темпа выполнения аналогичных упражнений при их пониженной трудности.

Морфологические же изменения происходят значительно позже. Поэтому если повышать интенсивность, не укрепив предварительно органы и системы и весь организм в целом, то на долю ЦНС, мобилизующей скрытые резервы работоспособности, ложатся очень большие нагрузки. В результате у спортсмена может наступить истощение нервных клеток, нервное переутомление, резкое снижение работоспособности.

Как в течение одного подготовительного периода, так и из года в год в процессе построения специального фундамента интенсивность должна возрастать в соответствии с ростом подготовленности спортсмена. Особенно внимательно необходимо относиться к объему выполняемой тренировочной работы, который должен постепенно увеличиваться и составлять в день от 3 до 4 и более часов. В конечном итоге только большое количество работы играет решающую роль в приобретении специального фундамента. Естественно, что это не должно быть следствием принуждения и не должно вызывать чувства неудовлетворения.

Объем тренировки не может быть одинаковым в различных видах спорта. Но и очень больших различий в объеме тренировки, например, спринтеров, прыгунов, гимнастов, с одной стороны и бегунов на длинные дистанции, лыжников – гонщиков, велосипедистов, с другой, не должно быть.

Для укрепления специального фундамента помимо тренировки в своем виде спорта очень нужны и специальные упражнения.

Сейчас уже не вызывает сомнений необходимость ежедневной тренировки для построения специального фундамента. Однако нагрузка должна быть такой, чтобы спортсмен мог полностью отдохнуть и восстановиться к следующему тренировочному дню. В дальнейшем нагрузка постепенно повышается и устанавливается на требуемом уровне.

В планировании тренировки, создающей специальный фундамент, используются разные варианты.

Цель специальной физической подготовки – поднять для данного этапа тренировки уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма спортсмена строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Прежде всего имеется в виду развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом не следует забывать о сопутствующих возможностях совершенствования координации движений, их выразительности, ловкости и меткости.

Средствами для развития основных физических качеств являются прежде всего упражнения своего вида спорта, а также специальные упражнения.

Упражнения, повышающие основную специальную физическую подготовку спортсмена, выполняются с соревновательной интенсивностью, несколько ниже (85 – 90 %) или выше ее. Эти три режима интенсивности используются на последней ступени физической подготовки, а также при развитии любого двигательного качества.

Основная специальная физическая подготовка осуществляется в одних видах спорта (например, в прыжках: легкоатлетических, в воду, на лыжах, в метаниях) в большей степени в конце подготовительного периода и в первой части соревновательного, в других видах спорта, где требуется выносливость к продолжительной работе, – в течение всего соревновательного периода. Так лыжники, конькобежцы, гребцы, бегуны повышают выносливость повторной тренировочной работой в своем виде спорта, используя указанные три режима интенсивности на протяжении всего соревновательного периода.

Общая продолжительность последней ступени подготовки – основной специальной физической подготовки – колеблется очень широко – от одного до нескольких месяцев.

Когда после этапа основной специальной физической подготовки переходят к тренировке в своем виде спорта, необходимо поддерживать на

протяжении всего соревновательного периода достигнутый уровень развития тех физических качеств, которые не могут сохраниться на требуемом уровне тренировкой только в своем виде спорта. Для молодых спортсменов дальнейшее повышение физических качеств нужно продолжать и в соревновательном периоде.

1.3. Специальная физическая подготовка волейболистов

Специальная физическая подготовка волейболистов способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

Специальная физическая подготовка волейболистов протекает разными путями. При этом возможно использовать упражнения как с использованием мяча, так и без него. Нельзя отдавать предпочтение лишь специальной подготовке, забыв про общую подготовку. Пренебрежение общей подготовкой приводит к снижению и специальных качеств волейболиста, поэтому наблюдается необходимость в их совместном и гармоничном развитии.

При этом, имея дело со школьниками необходимо понимать, что их организм ещё полностью не сформирован и подвергается постоянной физиологической перестройке. Поэтому планирование занятий волейболом не возможно без знания физиологии человека, без понимания основных процессов, которые происходят в детском организме, без знания азов биолого-медицинских и психолого-педагогических наук. Лишь понимая физиологические и психологические нормы для каждой возрастной категории можно планировать тренировочные нагрузки.

Так же надо отметить, что чрезмерная интенсивность таких тренировок может привести к строго противоположным результатам, нежели те, что планировались. Ставя перед спортсменом задачи, к которым организм спортсмена пока ещё не готов, можно добиться лишь его перенапряжения,

дисгармоничность в развитии физиологических систем. Может такой подход привести и к травмам, результатом которых может стать полное или временное выпадение спортсмена из процесса тренировки.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения [7, с.104].

Развитие специальной силы

Специальная сила волейболиста определяется в рамках, выдвигаемых требованиями отдельных игровых приёмов. Передача сверху двумя руками требует определённого уровня силы мышц кистей рук. Успешный нападающий удар не возможен без комплексного развития силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Так же для волейбола характерен такой термин как «взрывная сила» - когда спортсмену необходимо, что бы его нервно-мышечная система преодолевала сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

Таким образом, специальная силовая подготовка волейболиста направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена.

Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов. При работе над развитием скоростной силы можно применять незначительные отягощения.

Развитие прыгучести

Прыгучесть волейболиста – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подачи. Развитие прыгучести начинают в развития силы мышц, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно.

Развитие специальной быстроты

Специальная быстрота волейболиста – это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты в волейболе являются:

- а) способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;
- б) способность к быстрому началу движений;
- в) способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;
- г) способность к скорости перемещений.

Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально в подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

Развитие специальной выносливости

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов, от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно.

Развитие игровой выносливости

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Высокий уровень развития функциональных способностей волейболиста – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

Развитие специальной ловкости

Воспитание ловкости волейболиста – это совершенствование координационно-сложных двигательных действий, а главное способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве.

Ловкость волейболиста имеет две разновидности:

1. Акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, прыжках во время игры в защите.

2. Прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Основными средствами развития специальной ловкости являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры [8, с.57].

Развитие специальной гибкости

Для развития специальной гибкости используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими

приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема.

Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставах, укреплению сердечно-связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Развитие умения расслабиться

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность спортсмена.

Выводы по первой главе

Волейбол является командной игрой, очень популярной во всём мире. Он представлен как в программе Олимпийских игр, так и в профессиональном спорте. Данный вид спорта интересен не только своей зрелищностью, но и технической сложностью. Для волейбола характерно большое количество соревновательных действий (приёмов игры).

Волейбол широко используется в общеобразовательной школе для физического развития детей – как на уроках физической культуры, так и во внеклассной работе.

Для игры в волейбол необходима общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка является необходимой базой для развития специальной физической подготовки.

Требования к специальной физической подготовке определяются теми действиями, которые игрок выполняет на игровой площадке во время соревнования.

При освоении специальной физической подготовки усваиваются базовые игровые движения. Их многократное повторение позволяет закрепить у спортсмена навык их точного и быстрого выполнения, давая ему игровой инструмент, который он впоследствии сможет использовать в различных комбинациях в зависимости от хода протекания игры и от игровых потребностей.

Главными качествами специальной подготовки волейболиста являются:

- Прыгучесть;
- Специальная выносливость;
- Игровая выносливость;
- Специальная ловкость;
- Специальная гибкость;
- Специальная сила;
- Специальная быстрота;

– Умение расслабиться.

Высокий уровень развития функциональных способностей волейболиста – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

2.1 Цель, задачи, методы и особенности организации исследования

Цель исследования

Провести анализ специальной физической подготовленности юношей 15 – 16 лет занимающихся на отделении волейбола Муниципальное общеобразовательное учреждения. Соккуловская средняя общеобразовательная школа.

Задачи исследования

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования;
2. Исследовать специальную физическую подготовленность волейболистов согласно существующим нормативам программам;
3. Проанализировать полученные в ходе практического исследования данные и разработать на их основе практические рекомендации по проведению внеклассной работы по волейболу в общеобразовательной школе.

Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольные тестирования.
3. Методы математической статистики.

Организация исследования

Исследование проводились на базе Муниципального общеобразовательного учреждения Соскнудовская средняя общеобразовательная школа.

На первом этапе нами был проведён анализ современной научной литературы по теме внеурочной деятельности и подготовки юных волейболистов.

На *втором этапе* нами был разработан и апробирован комплекс упражнений для развития специальных физических качеств юных волейболистов.

Третий этап был посвящен тестированию специальной физической подготовленности волейболистов. В исследовании приняли участие обучающиеся группы начальной подготовки третьего года обучения на отделении волейбола. Все они систематически занимались на учебно-тренировочных занятиях по примерной программе по волейболу для ДЮСШ три раза в неделю. Испытания проводились на учебно-тренировочных занятиях. Полученные результаты записывались в протоколы.

Основой контроля за подготовленностью юных спортсменов являются контрольные испытания – тесты.

Тестирование двигательных возможностей юного человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и тренеров по видам спорта.

На основе результатов тестирования юного спортсмена можно:

- сравнивать подготовленность, как отдельных юных спортсменов, так и целых групп юных спортсменов;
- проводить спортивный отбор для занятия тем или иным видом спорта юными спортсменами; для участия в соревнованиях юных спортсменов;
- осуществлять в значительной степени объективный контроль за тренировкой юных спортсменов;
- выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятия юных спортсменов;
- обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности юных спортсменов.

Наряду с научными задачами в практике разных стран задачи тестирования сводятся к следующему:

– научить юных спортсменов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;

– стимулировать юных спортсменов к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);

– знать не столько исходный уровень развития двигательных способностей юных спортсменов, сколько его изменение за определённое время;

– стимулировать юных спортсменов, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Термин тест в переводе с английского языка означает проба, испытание. Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов могут использоваться лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям:

– должна быть определена цель применения любого теста (или тестов); следует разработать стандартизированную методику измерения результатов в тестах и процедуру тестирования;

– необходимо определить надёжность и информативность тестов;

– результаты тестов могут быть представлены в соответствующей системе оценки.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условия, выполнением тестов спортсменами, оценка и анализ результатов называется тестированием. Полученное в ходе измерения числовое значение – результатом тестирования (теста).

Понятие «двигательный тест» отвечает своему назначению тогда, когда тест удовлетворяет соответствующим основным критериям: надёжности,

стабильности, эквивалентности, объективности, информативности (валидности), а также дополнительным критериям: нормированию, сопоставляемой и экономичности.

Под надёжностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определённую двигательную способность независимо от требования того, кто ее оценивает.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторёнными через определённое время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов. Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (тренерами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время проведения тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объём и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста – это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык.

Суть нормирования состоит в том, что на основе результатов тестирования можно создать нормы, имеющие особое значение для практики. Сопоставляемость теста заключается в возможности сравнивать результаты, полученные по одному или нескольким формам параллельных тестов. Суть экономичности как критерия добротности теста состоит в том, что

проведение теста не требует длительного времени, больших материальных затрат и участия многих помощников

Для исследования специальной физической подготовки на каждого обучающегося заполнялась карточка, в которую вносились данные о двигательных умениях, результаты контрольных упражнений.

К специальным качествам волейболистов относят специальную силу, быстроту, специальную (игровую) выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, проявляемые в тренировочной и игровой деятельности, а также прыгучесть и ловкость.

На *четвёртом этапе*, на основе использования метода математической статистики, выявлены уровни развития специальных физических качеств обучающихся и их динамика в течение учебного года.

Пятым этапом исследование явилось подведение его итогов и оформление практических рекомендаций по проведению внеурочных занятий по волейболу в рамках общеобразовательной школы.

Результаты проведённого исследования оформлены в дипломную работу.

2.2. Разработка комплекса упражнений для развития специальных физических качеств юных волейболистов

На основе анализа современной научной литературы нами был разработан комплекс упражнений, направленных на повышение специальных физических качеств юных волейболистов.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение,

остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание па тумбу (сложенные

гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен па уровне плеч),

руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок

гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и па точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя па месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием на партнера (посылаемого мячемётом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем по согласованности действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

2.3. Практическое исследование специальной физической подготовки волейболистов

После практической педагогической деятельности и занятий с ними согласно описанному выше комплексу упражнений мы приступили к тестированию.

В процессе тестирования по СФП проводились такие тесты как:

- бег с высокого старта 30 м (с);
- прыжок в длину с места (см);
- Бег 30 м (6x5) (с);
- прыжок вверх с места толчком двух ног (см);
- метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см).

В методике испытаний мы придерживались следующих положений:

- 1) соблюдение единства условий в испытаниях;
- 2) доступность и доходчивость заданий и требований;
- 3) возможность выявления максимальных достижений школьника;
- 4) простота и привычная обстановка испытаний;
- 5) выражение данного учета в цифровых показателях (см, сек).

Прием контрольных упражнений осуществлялся два раза: начальное тестирование в середине сентября месяца – для определения исходного уровня специальной физической подготовленности обучающихся; и итоговое тестирование в начале апреля месяца для определения изменений в физической подготовленности обучающихся, произошедших в течение учебного года. При проведении тестирования, условия для всех обучающихся были одинаковыми. Прием контрольных упражнений проводился на учебно-тренировочных занятиях.

Прием контрольных упражнений проводился на учебно-тренировочных занятиях по физическому воспитанию после 20-минутной разминки в течение 3-х занятий по два академических часа каждое.

Было проведено тестирование группы начальной подготовки третьего года обучения, которое позволило определить исходный уровень развития физических качеств занимающихся на начало учебного года. При этом школьники (15-16 лет) были разделены на две подгруппы – контрольную и экспериментальную, по 12 человек в каждой.

Результаты исследований обрабатывались методом математической статистики, при этом определялись следующие характеристики:

1. Средняя арифметическая величина:

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

где Σ – знак суммирования;

V – полученные в исследовании значения (варианты);

n – число вариантов.

2. Стандартная ошибка среднего арифметического:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (\overline{M}_1 - \overline{M}_i)^2}{n-1}},$$

где M – среднее значение;

M_i – значение отдельного варианта.

3. Ошибка стандартного отклонения (m):

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}},$$

4. Определение динамики роста:

Динамика роста = $(M_2 - M_1) / M_2 \times 100$.

Таблица 1

**Результаты начального тестирования специальной физической
подготовленности обучающихся из контрольной группы**

№п/п	Бег с высокого старта 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (6x5) (с);	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см);	Метание набивног о мяча 1 кг (сидя) (см);
1	5.3	208	11.5	50	690
2	5.0	206	11.0	55	700
3	5.4	208	10.9	58	710
4	5.5	230	10.9	55	720
5	5.0	220	11.4	56	720
6	5.3	199	11.0	42	680
7	5.0	207	11.0	48	710
8	5.5	200	11.0	44	710

9	5.0	215	12.0	49	700
10	4.9	205	11.0	46	725
11	5.0	190	10.9	40	720
12	5.4	206	11.6	42	680
Mi± mi	5.2±0.02	207.8±4.4	11.2±0.42	48.8±1.9	705±7.7

Таблица 2

**Результаты начального тестирования специальной физической
подготовленности обучающихся из экспериментальной группы**

№п/п	Бег с высокого старта 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (6x5) (с);	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см);	Метание набивног о мяча 1 кг (сидя) (см);
1	5.1	210	11.0	56	710
2	5.3	200	11.8	50	695
3	5.0	230	10.8	58	740
4	5.5	225	10.9	52	735
5	4.9	234	11.3	57	700
6	5.4	199	11.5	43	680
7	5.2	201	12.0	49	690
8	5.6	190	11.1	42	720
9	5.1	216	12.2	48	725
10	4.8	205	11.4	45	745
11	5.0	195	10.9	40	730
12	5.5	190	11.6	39	650
Mi± mi	5.2±0.02	207.9±4.4	11.4±0.42	48.4±1.9	710±7.7

В течение учебного года учебно-тренировочные занятия по волейболу с обучающимися ГНП-3 года обучения из экспериментальной группы проводились в соответствии с предложенным нами комплексом упражнений, а с школьниками контрольной группы – в соответствии с рабочей программой, составленной на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по волейболу.

В апреле нами было проведено повторное тестирование по тем же тестам, и в той же последовательности (в течение 3-х учебно-тренировочных занятий). Результаты тестирования представлены в таблице 3 и в таблице 4.

Таблица 3

**Результаты итогового тестирования специальной физической
подготовленности обучающихся из контрольной группы**

№п/п	Бег с высокого старта 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (6x5) (с);	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см);	Метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см);
1	5.6	214	11.4	52	700
2	5.1	200	11.2	52	690
3	4.9	230	10.9	50	720
4	5.5	219	11.7	52	740
5	4.9	236	11.6	56	710
6	5.7	202	11.4	49	701
7	5.3	200	11.4	55	700
8	5.2	194	11.9	49	729
9	5.4	217	11.5	52	731
10	4.9	204	11.3	46	740
11	4.9	201	10.9	44	725
12	5.2	206	11.2	46	715
Mi±mi	5.2±0.21	210.3±4.4	11.2±1.2	52.3±1.6	716.8±6.6

Таблица 4

**Результаты итогового тестирования специальной физической
подготовленности обучающихся из экспериментальной группы**

№п/п	Бег с высокого старта 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (6x5) (с);	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см);	Метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см);
1	4.9	218	10.8	57	720
2	5.0	207	11.3	53	700

3	4.8	238	10.6	59	750
4	5.3	229	10.7	54	748
5	4.9	237	11.6	57	713
6	5.5	202	11.2	49	695
7	5.1	200	11.9	56	710
8	5.2	195	11.4	49	735
9	5.1	219	11.2	53	735
10	4.7	204	11.1	46	750
11	4.8	199	10.5	42	750
12	5.1	201	11.3	44	690
Mi±mi	5.03±0.21	212.4±4.4	11.1±1.2	52.4±1.6	724.7±6.6

Для определения изменений в показателях физической подготовленности в течение учебного года была вычислена динамика роста показателей по каждому тесту.

Таблица 5

Показатели динамики специальной физической подготовленности обучающихся из контрольной группы

п/п	Тесты	Показатели (Mi±mi)		Динамика роста (%)
		начальные	итоговые	
	бег с высокого старта 30 м (с)	5.2±0.02	5.2±0.21	0
	прыжок в длину с места (см)	207.8±4.4	210.3±4.4	1,3
	бег 30 м (6х5) (с)	11.2±0.42	11.2±1.2	0
	прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	48.8±1.9	52.3±1.6	7
	метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см)	705±7.7	716.8±6.6	1,6

Таблица 6

Результаты оценки специальной физической подготовки обучающихся из экспериментальной группы

Фамилия имя	Бег с высокого старта 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (6х5) (с);	Прыжок вверх с места толчком двух ног	Метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см);	Итог
----------------	---	--------------------------------------	---------------------------	---	--	------

	(см);										
	рез.	ба л	рез.	ба л	рез.	ба л	рез.	бал	рез.	бал	бал
Бакулин В.	4.9	в	218	в	10.8	в	57	в	720	в	в
Вязьмикин Е.	5.0	в	207	с	11.3	с	53	с	700	в	с
Котов А.	4.8	в	238	в	10.6	в	59	в	750	в	в
Крылов М.	5.3	с	229	в	10.7	в	54	в	748	в	в
Курбатов А.	4.9	в	237	в	11.6	с	57	в	713	в	в
Соколов М.	5.5	н	202	с	11.2	с	49	с	695	с	с
Фомин А.	5.1	в	200	с	11.9	н	56	в	710	в	с
Хлопков П.	5.2	в	195	н	11.4	с	49	с	735	в	с
Щербинин С.	5.1	в	219	в	11.2	с	53	с	735	в	в
Щербун А.	4.7	в	204	с	11.1	в	46	с	750	в	в
Юрин С.	4.8	в	199	с	10.5	в	42	н	750	в	с
Ярцев Е.	5.1	в	201	с	11.3	с	44	н	690	с	с

Проанализировав данные таблицы 6 мы выявили разделение протестированных учащихся экспериментальной группы по уровням специальной физической подготовки. Графически эти данные представлены на рис. 1.

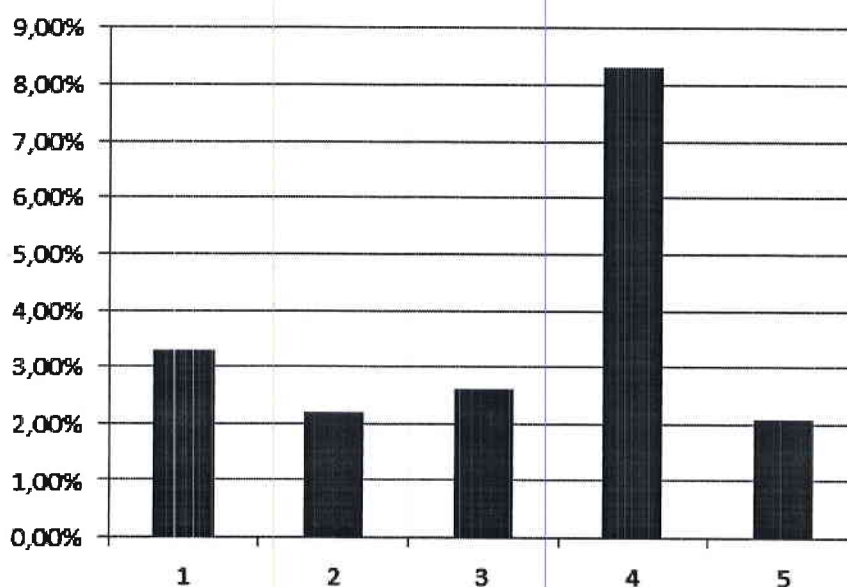


■ высокий уровень ■ средний уровень

Рис. 1. Уровни специальной физической подготовки обучающихся экспериментальной группы

Анализ полученных в ходе исследования данных показал, что у 50 % протестированных обучающихся из экспериментальной группы показатели специальной физической подготовки являются высокими, а ещё у 50 % - средними.

Графически данные по динамике роста результатов экспериментальной группы представлены на рис. 2.



1 - бег с высокого старта 30 м (с); 2 - прыжок в длину с места (см); 3 - бег 30 м (6х5) (с); 4 - прыжок вверх с места толчком двух ног (см); 5 - метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см)

Рис. 2. Динамика роста специальной физической подготовленности обучающихся из экспериментальной группы

Сравнение показателей начального и итогового тестирования экспериментальной группы показало прирост по всем тестируемым показателям. Причем, рассматривая среднегрупповые изменения, можно отметить, что прирост в показателях развития двигательных качеств занимающихся не равномерный. Например, наибольший прирост мы видим в прыжках в высоту с места. Это обусловлено большим количеством

прыжковых упражнений на разминке, и в основной части, упражнения на технику нападающего удара, блокирования, верхних передач.

Наименьший прирост показал тест по метанию мяча. Он показывает силу мышц плечевого пояса, мышц живота, развитие гибкости. Можно сделать вывод, что необходимо уделять больше внимания к развитию этих качеств. Ввести больше упражнений на гибкость, растяжку, чаще проводить занятия в тренажерном зале.

При проведении теста по прыжкам в длину, исследование показало не большую динамику, это зависит от неправильной техники выполнения прыжков. Стоит уделить больше внимания этому упражнению, так как прыжок в длину неотъемлемая часть нападающего удара.

Беговые тесты показали средние результаты. В дальнейшем стоит обратить внимание на развитие скоростных и координационных способностей так как эти качества очень важны в постоянно меняющихся игровых ситуациях в спорт играх, в частности в волейболе.

Результаты итогового тестирования были сравнены со стандартами контрольных нормативов по физической подготовке взятыми из примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. При сравнении было выявлено, что все обучающиеся показали хорошие результаты, прошли контрольные нормативы, (таблица 7), на основании этих показателей обучающиеся переводятся в учебно-тренировочную группу первого года обучения.

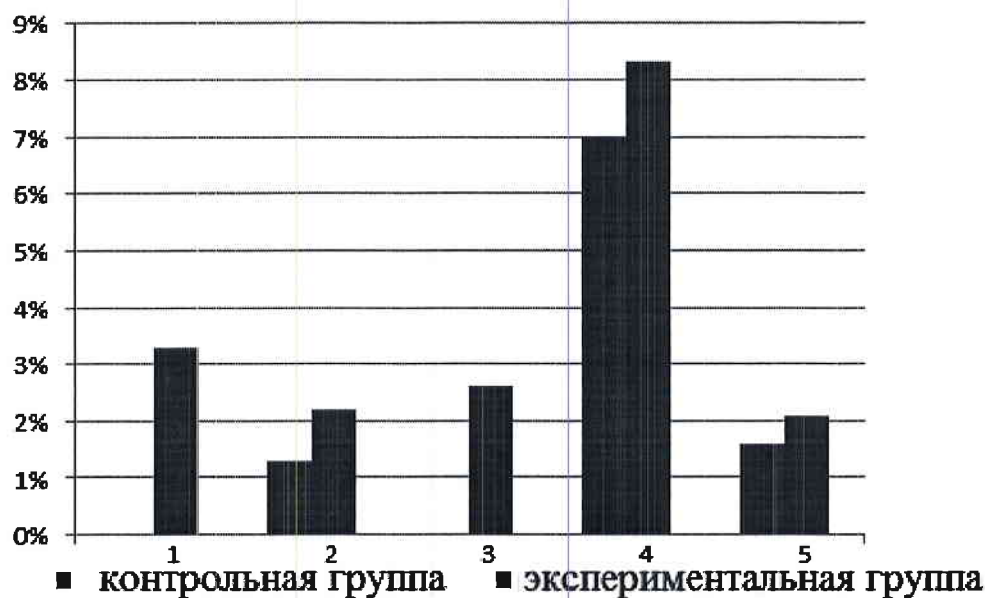
Показатели динамики результатов экспериментальной группы представлены в таблице 7.

Таблица 7

Показатели динамики специальной физической подготовленности обучающихся из экспериментальной группы

п/п	Тесты	Показатели ($M_i \pm m_i$)		Динамика роста (%)
		начальные	итоговые	
	бег с высокого старта 30 м (с)	5.2±0.02	5.03±0.21	3.3
	прыжок в длину с места (см)	207.9±4.4	212.4±4.4	2.2
	бег 30 м (6x5) (с)	11.4±0.42	11.1±1.2	2.6
	прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	48.4±1.9	52.4±1.6	8.3
	метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см)	710±7.7	724.7±6.6	2.1

Далее мы провели сравнение результатов динамики роста показателей контрольной и экспериментальной группы и представили эти данные в графическом виде на рис. 3.



1 - бег с высокого старта 30 м (с); 2 - прыжок в длину с места (см); 3 - бег 30 м (6x5) (с); 4 - прыжок вверх с места толчком двух ног (см); 5 - метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см)

Рис. 3. Сравнение динамики роста контрольной и экспериментальной групп

Анализ Рис. 3 показывает, что динамика результатов экспериментальной группы по всем показателям выше, чем в контрольной группе. Так в беге с высокого старта 30 м динамика результатов экспериментальной группы выше на 3,3 %, в прыжке в длину с места – на 0,9 %. В беге 30 м – на 2,6 %, в прыжке вверх с места толчком двух ног – на

1,3%, а в метании набивного меча – на 0,5 %. Эти результаты подтверждают эффективность предложенной нами методики проведения тренировок.

Выводы по второй главе

Изучив и проанализировав современную научную литературу по теме исследования мы приступили к подготовке практической части нашей работы.

Базой исследования послужило Муниципальное общеобразовательное учреждения. Соккуловская средняя общеобразовательная школа. Для исследования были отобраны 12 юношей 15-16 лет в контрольную группу и 12 юношей того же возраста в экспериментальную группу. Все 24 учащихся регулярно посещали внеклассные занятия по волейболу.

Задачей практической части исследования являлась разработка комплекса упражнений по развитию специальной физической подготовленности волейболистов с её последующим измерением.

Работа велась в пять этапов. На первом мы, на основе ранее изученной теории, отобрали методы исследования и овладели ими в ходе практической деятельности при проведении учебно-тренировочных занятий.

На втором этапе нами был разработан и апробирован комплекс упражнений для развития специальных физических качеств юных волейболистов.

Третий этап был посвящен тестированию специальной физической подготовленности волейболистов. В исследовании приняли участие обучающиеся группы начальной подготовки третьего года обучения на отделении волейбола. Все они систематически занимались на учебно-тренировочных занятиях по примерной программе по волейболу для ДЮСШ три раза в неделю. Испытания проводились на учебно-тренировочных занятиях. Полученные результаты записывались в протоколы. При этом для исследования специальной физической подготовки на каждого обучающегося заполнялась карточка, в которую вносились данные о двигательных умениях, результаты контрольных упражнений.

На четвёртом этапе, на основе использования метода математической статистики, нами были выявлены уровни развития специальных физических качеств обучающихся и их динамика в течение учебного года.

Выяснилось, что динамика результатов экспериментальной группы по всем показателям выше, чем в контрольной группе. Так в беге с высокого старта 30 м динамика результатов экспериментальной группы выше на 3,3 %, в прыжке в длину с места – на 0,9 %. В беге 30 м – на 2,6 %, в прыжке вверх с места толчком двух ног – на 1,3 %, а в метании набивного мяча – на 0,5 %. Эти результаты подтверждают эффективность предложенной нами методики проведения тренировок по волейболу.

В завершении данного этапа нами были составлены практические рекомендации по проведению внеклассных форм занятий по волейболу в общеобразовательной школе, которые могут быть использованы и в непосредственной педагогической деятельности на уроках физической культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный этап развития общества характеризуется развитием промышленности и информационной революцией. С одной стороны это делает жизнь людей более комфортной, с другой – приводит к тому, что малоподвижный образ жизни становится всё более и более распространённым. А с ним, согласно актуальным научным исследованиям, ухудшается и здоровье общества. Поэтому значение приобщения детей к физической культуре становится год от года всё более важным. Возрастает и роль учителя физкультуры или тренера. Поэтому нельзя не отметить, что урочные и внеурочные занятия физической культуры в настоящий момент перестают быть просто школьным предметом, но приобретают общегосударственную значимость.

Наше исследование показало, что одним из наиболее действенных способов привлечения юного поколения к спорту является использование во внеурочной деятельности волейбола. Придя к этому выводу, мы поставили перед собой следующие цели и задачи:

Выполняя поставленные перед собой цель и задачи мы провели анализ современной научной литературы. Он показал, что волейбол, на настоящий момент, является одним из самых доступных видов спорта в условиях общеобразовательного учреждения. Это даёт широкое поле деятельности по проведению внеурочных занятий по волейболу. Этот вид командной игры является, с одной стороны зрелищным, а с другой – что даёт широкий простор для тренерской работы и развития личности занимающихся этим спортом детей.

Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарат, укрепляет все основные функциональные системы организма. Кроме того, будучи командной игрой, она развивает у детей умение общаться со сверстниками, коллективизм, силу воли, дисциплину. Ребёнок учится

отбрасывать свой эгоизм и, ради достижения общего результата, подчинять свои личные интересы общим интересам.

Так же, анализируя литературу, мы выделили для себя тот факт, что говоря о волейболе нельзя не говорить о том, что он даёт организму школьника не только общее укрепление его физического состояния, но и развивает специальные физические навыки.

Физическая подготовка состоит из трех ступеней – общая физическая подготовка, предварительная специальная физическая подготовка, основная специальная физическая подготовка. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше будет вторая и тем выше будет уровень развития двигательных качеств. Специальная физическая подготовка волейболистов способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка волейболистов неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по проведению внеклассных форм занятий по волейболу в
общеобразовательной школе

Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания школьников.

По своей направленности в работе волейбольной секции можно выделить три возрастных этапа.

Первый этап по праву можно назвать этапом мини-волейбола. Он охватывает возраст детей от 9 до 12 лет.

Второй этап охватывает возраст 11 - 14 лет, когда школьники овладевают основами техники и тактики игры в волейбол, впервые начинают участвовать в официальных соревнованиях по волейболу (с 13 лет).

На третьем этапе – в 15 – 17 (18) лет задачи иные: это особый этап становления игроков, их спортивной зрелости. Здесь ребята прочно овладевают основами техники и тактики, приобщаются к спортивному волейболу (участие в ответственных соревнованиях), каждому волейболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде. Особенно остро стоит вопрос о подготовке талантливых связующих (разыгрывающих). Волейболисты с таким амплуа - дефицит не только в командах высших разрядов, но и в сборных командах страны.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в секции постоянный состав. Вот почему нужно серьезно относиться к комплектованию учебных групп. Их должно быть четыре: для занятий мини-волейболом создаются группы 8 – 10 лет. младшая (11 – 12 лет), подростковая (14 – 15 лет) и юношеская (16 – 17 лет). Количество учащихся в одной группе до 20 человек.

Если желающих заниматься волейболом очень много, проводится отбор.

Расписание занятий должно быть стабильным. Всякое нарушение графика, установленного порядка немедленно сказывается на отношении юных волейболистов к работе. Надо стремиться к тому, чтобы во всех группах занятия проводились 3 раза в неделю: по 60- 90 мин в группах 9- 12 лет, по 90 мин в группах 13 – 14 и 15 – 17 лет.

Известно, что учитель физической культуры очень загружен. Без помощи общественного актива ему мало что удастся сделать. Поэтому старшим школьникам – опытным волейболистам (для них надо регулярно проводить семинары) можно поручать проводить занятия не только в младших группах, но и со своими сверстниками.

Успешная работа секции зависит от умелого планирования материала. Распределять его нужно так, чтобы основная работа по обучению технике и тактике игры приходилась на первое полугодие, а на второе – совершенствование.

Нельзя забывать об общей и специальной физической подготовке, о подводящих упражнениях и специально подобранных играх (особенно на начальном этапе обучения).

Распределение учебного времени по разделам работы раскрывается в учебном плане, более детально это отражается в графиках, поурочных планах и конспектах тренировочных занятий.

Одним из основных приемов организации обучения и совершенствования юных волейболистов является комбинированная форма проведения занятий. Она заключается в том, что несколько подгрупп выполняют различные задания. Например, группа в 12 человек разбивается на 4 подгруппы, по 3 человека в каждой. Первая подгруппа совершенствуется в навыках второй передачи у сетки, располагаясь в зонах 4, 3 и 2. Из зоны 4 учащийся посылает мяч в зону 6, туда перемещается учащийся из зоны 3 и второй передачей точно посылает мяч обратно в зону 4. После этого он остается на месте, а мяч из зоны 4 вдоль сетки направляется в зону 2. Из зоны 2 следует передача в зону 3, из зоны 6 учащийся

выходит в зону 3 к сетке и выполняет вторую передачу в зону 2. После этого упражнения повторяются, начинаясь из зоны 2.

Усложняется упражнение передачей у сетки назад, за голову. Вторая подгруппа совершенствуется в навыках приема мяча снизу. Двое выполняют удары и прием, третий (с набивными мячами в руках) - ускорения, остановки, перемещения приставными шагами с изменением направления. После перемещений игрок идет на прием мяча, после приема - на удар, с удара - на перемещение.

Разделение на подгруппы производится или по силам занимающихся, или с учетом игровых функций в команде (нападающие в одной подгруппе, связующие в другой и т. д.). Продолжительность выполнения отдельных заданий зависит от периода тренировки и конкретных задач урока.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев, В.А. Биосоциальные основы физической культуры [Текст]: учеб-методическое пособие / В.А. Ананьев, Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов и др. – Самара: СГПУ, 2014. – 400 с.
2. Ахундов, Р.А. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учеб. пособие / Р.А. Ахундов; М-во образования Рос. Федерации, Белгор. гос. ун-т. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2011. – 219 с.
3. Барабанова, В.Б. Социально-гуманитарный аспект спорта [Текст] / В.Б. Барабанова // Гуманит. и социал.-экон. науки. – 2015. – № 4. – С. 112-114.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 4-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 528 с.
5. Букин, В.П. Досуг и физкультурно-оздоровительная деятельность как факторы здорового образа жизни молодежи [Текст]: монография / В.П. Букин, Т.А. Атаева; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Пенз. гос. ун-т» (ПГУ). – Пенза: ПГУ, 2009. – 163 с.
6. Буштрук, В.Д. Подготовка спортсмена в многолетнем аспекте [Текст]: учеб. пособие / В.Д. Буштрук, В.Ф. Костюченко, Е.Г. Шубин ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. – СПб. : СПбГУАП, 2012. – 32 с.
7. Волейбол [Текст] / под редакцией А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2010. – 368 с.
8. Волейбол [Текст]: учебник для ин-тов физ. Культ. / Под ред. Ю.Н. Клещёва, А.Г. Айриянца. – 6-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 270 с.
9. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-

тренировочный) [Текст] / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – М.: Издательство «Советский Спорт», 2012. – 112 с.

10. Вулах, М.Г. Понятие социальных феноменов физической культуры и спорта как основание для корректирования спортивного законодательства [Текст] / М.Г. Вулах // Вестн. Саратов. гос. юрид. акад. – 2013. – № 3. – С. 72-76.

11. Давиденко, Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов [Текст]: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2014. – 112 с.

12. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 384 с.

13. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. – М.: Академия, 2013. – 288 с.

14. История физической культуры и спорта [Текст] / ред. В.В. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 359 с.

15. Клещев, Ю.Н. Волейбол [Текст] / Ю.Н. Клещев. – М.: ЁЁ Медиа, 2008. – 633 с.

16. Колесов, А.И. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях [Текст] / А.И. Колесов, Н.А. Ленц, Е.А. Разумовский; [Олимп. ком. России]. – М.: Физкультура и Спорт, 2013. – 293 с.

17. Конева, Е.В. Физическая культура [Текст] / Е.В. Конева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 361 с.

18. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства [Текст] / В.А. Кунянский. – М.: Гостехиздат, 2009. – 238 с.

19. Кунянский, В.А. Волейбольный судья [Текст]: Учеб. пособие / В.А. Кунянский, М.И. Цукерман. – М.: Дивизион, 2014. – 192 с.