

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ « Табатская СОШ»

Номинация «Экология человека и его здоровье»

**Влияние специальных физических упражнений на
подготовленность юных волейболистов**

Автор: Молчанов Руслан Викторович 11 класс

Руководитель: Сукаленко Инга Александровна
учитель физкультуры и ОБЖ

с. Табат 2018 г

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта	5
1.1 Понятия общей и специальной физической подготовки	5
1.2 Специальная физическая подготовка волейболистов	6
1.2.1 Развитие специальной силы.....	7
1.2.2 Развитие прыгучести	7
1.2.3 Развитие специальной быстроты.....	7
1.2.4 Развитие специальной выносливости	8
1.2.5 Развитие игровой выносливости	8
1.2.6 Развитие специальной ловкости	9
1.2.7 Развитие специальной гибкости	9
Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования.	10
Глава 3. Результаты исследования и их анализ	12
Выводы	16
Список литературы	18
Приложения	20

Введение

Волейбол предусматривает интенсивные нагрузки, умение переключаться и распределять внимание, с максимальной скоростью реагировать на то, что происходит на площадке, а так же развивает зрительно - моторную координацию. Развитие двигательных качеств позволяет эффективно взаимодействовать игрокам, когда выполняются игровые действия, технические приемы и комбинации на протяжении всей игры.

К функциональным возможностям занимающихся волейболом предъявляются высокие требования. Быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия требуют от занимающихся моментальной реакции, быстрых передвижений на площадке и характеризуются большой скоростью сокращения мышц.

Физические качества условно поделили в волейболе на общие и специальные. К общим качествам относятся (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), которые в значительной мере определяют всестороннее физическое развитие. А уже на базе вышеперечисленных физических качеств развивают специальные физические качества, которые необходимы для игры в волейбол: прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость «взрывная» сила, быстрота перемещений, прыгучесть, скорость. За одну игру волейболист совершает примерно около 200-250 прыжков, множество бросков и падений, многократно перемещается на большой скорости с резкой сменой направления и с резкими остановками. Количество совершаемых технических приемов в одной игре доходит до 500, а иногда и более. Высокие требования, предъявляемые к волейболисту во время игры, приводят к тому, что за игру спортсмен теряет порядка 2-3 кг веса, а частота сердечных сокращений увеличивается до 200-220 ударов в минуту.

Цель исследования: Провести анализ специальной физической подготовленности юношей от 14,17 лет занимающихся в секции волейбола МБОУ « Табатская СОШ»

Задачи исследования

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Исследовать специальную физическую подготовленность волейболистов с существующими нормативами программы.
3. Провести анализ специальной физической подготовленности юных волейболистов.

Методы исследования

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

Актуальность

По данным Министерства Здравоохранения Российской Федерации за последние несколько лет наблюдается снижение уровня здоровья школьников, особенно детей старшего школьного возраста. И в связи с этим в 2010 году в школах добавили часы по физкультуре. Которые должны способствовать всестороннему физическому развитию и конечно же укреплению здоровья обучающихся. Причинами создавшейся ситуации может в качестве примера служить научно-технический прогресс, компьютеризация учебного процесса и досуга, которые существенно меняют характер жизнедеятельности и связанные с ней функционирования всех систем организма детей. Для решения существующей проблемы необходимо повысить эффективность физического воспитания школьников. Одним из наиболее доступных видов внешкольной работы являются учебно-тренировочные занятия в образовательных учреждениях, в данном случае секция волейбола. Современный волейбол, олимпийский и профессиональный, необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Волейбол способствует развитию мышечного аппарата, помогает выработать такие жизненно необходимые физические качества, как быстрота, ловкость, выносливость, укрепляет дыхательную и сердечнососудистую систему, снижает умственную усталость.

Объект исследования: специальная физическая подготовка волейболистов.

Гипотеза: волейбол развивает физические качества через специальную физическую подготовку.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы на практике в подготовке волейболистов: для повышения качества тренировочных занятий за счет применения комплексов специальных упражнений; для осуществления педагогического контроля за эффективностью тренировочного процесса и уровнем специальной физической подготовленности волейболистов.

Глава 1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта

Волейбол входит в программу Олимпийских игр, поэтому его можно отнести к высшей форме спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Доступность вида спорта его тактико-технические действия, разнообразное их сочетание, соревновательная деятельность привлекают большое количество желающих заниматься, при этом нет возрастного ограничения, как в некоторых других видах, это все делает волейбол средством физического воспитания людей.

Волейбол отличают свои особенности игры, которые обусловлены спецификой игровых и соревновательных действий. Основным критерием эффективности в спортивных играх – это победа над соперником. Так сложилось, что спортивный результат – занятое место – служит критерием подготовленности и спортивного мастерства команды. На практике занятое место не отражает уровень подготовленности игрока, команды за отсутствием объективных показателей в количественном выражении. При одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании команд неизбежно их различное положение в турнирной таблице (первое и последнее места). Поэтому необходимо установление объективных показателей, которые можно было бы успешно использовать при планирование процесса подготовки и осуществления контроля. К объективным показателям можно отнести элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценить ситуацию, выбрать и эффективно применить 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. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования: в учебной работе это баскетбол, волейбол, футбол; во внеклассной физкультурно-спортивной и оздоровительной работе.

1.1 Понятия общей и специальной физической подготовки

Понятие «физическая подготовка» определяет прикладную направленность физического воспитания по отношению к другим подготовкам таким как: трудовая, военная, спортивная и иная деятельность. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) - это совершенствование двигательных физических качеств, которые направлены на всестороннее и

гармоничное физическое развитие человека. ОФП повышает функциональные возможности, общую работоспособность организма и является основой (базой) для специальной подготовки к достижению более высоких результатов в выбранном виде спорта. К средствам ОФП относятся разнообразные физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями и др.), закаливание и гигиенические факторы. Широкое разнообразие средств ОФП позволяет привлекать к физическим занятиям общеподготовительной направленности практически все слои населения - от малых детей до пожилого возраста.

Если общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена, то специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый волейболист. Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

1.2 Специальная физическая подготовка волейболистов

Специальная физическая подготовка (СФП) волейболистов развивает специфические качества волейболиста, которые по 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.

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. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

Для приобретения специального фундамента в ациклических видах спорта (спортивные игры, гимнастика, метание, прыжки и др.) следует идти по двум направлениям:

1. многократное повторение главных частей избранного вида спорта;
2. повторение избранного вида упражнений в целом.

Очень важно использовать упражнения, выполняемые в затрудненных условиях. Это могут быть упражнения с повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовым качествам, а также

выносливости. 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, т.е. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом развивается и совершенствуется координация движений, их выразительность, ловкость и меткость.

1.2.1 Развитие специальной силы

Специальную силу волейболиста – это высокая способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах, которые требуются при выполнении некоторых отдельных технических приемов и игровых действий. Так выполняя передачу сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Для эффективного применения технических приемов в игре, волейболисту нужна так называемая «взрывная сила» – это способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая подготовка направлена на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена. При работе над развитием скоростной силы можно применять незначительные отягощения.

1.2.2 Развитие прыгучести

Развитие прыгучести способствует выполнению оптимально высоко таких приемов как: нападающий удар, блокирование, передачи в прыжке и подачи. Начинают обычно с развития мышечной силы, а затем на силу и скорость сокращения мышц, как правило, на тренировках используют упражнения с отягощением и без, различные имитационные приемы (нападение, блокирование).

1.2.3 Развитие специальной быстроты

Специальная быстрота – это умение выполнять различные перемещения по площадке и технические приемы за короткий промежуток времени.

Формами проявления быстроты в волейболе являются:

- а) быстрое реагирование на мяч или действие соперников;
- б) быстрое начало движения;
- в) быстрое выполнение технических приёмов и их элементов;
- г) быстрота перемещений.

Мгновенное реагирование - способность игрока понять, просчитать намерения и действия соперника и партнеров, а также определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом. Сюда относят и начало движения или по-другому стартовое ускорение.

Для быстроты выполнения технических приемов и элементов нужно максимальное ускорение рук. Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки 3-6-9 м в различных направлениях. Быстроту рекомендуется развивать повторным, интервальным, соревновательным методами. При этом между попытками следует давать интервалы отдыха. Эти интервалы отдыха между повторными нагрузками должны обеспечивать оптимальное восстановление работоспособности. Интервал не должен быть длительным, чтобы возбуждение в нервной системе чрезмерно не упало. Тогда потребуются дополнительная разминка. Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально в подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

1.2.4 Развитие специальной выносливости

Специальная выносливость объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Это зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – это умение выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении длительного времени. Для развития скоростной выносливости используют упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств можно использовать рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Продолжительность одного повторения – 20-30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха – 1-3 мин., количество повторений – 4-10 раз.

Прыжковая выносливость – многократное выполнение прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара; постановке блока; при выполнении вторых передач в прыжке. Для развития используют упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры. Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 1-4 мин.

1.2.5 Развитие игровой выносливости

Игровая выносливость – выражается в умение вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Здесь объединяются все виды выносливости и специальные физические качества. Функциональные способности волейболиста – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Игровую выносливость совершенствуются в процессе игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий, полным и неполным составами (5Ч5, 4Ч4, 3Ч3 и т. д.), игр на время. Использование в паузах между партиями упражнений различного тренирующего воздействия. При проведении тренировок использовать нагрузки, превышающие по объёму и интенсивности соревновательные нагрузки, что даёт возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки. Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

1.2.6 Развитие специальной ловкости

Для развития ловкости надо совершенствовать координационно-сложные двигательные действия, т.е. способность 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 имеет две разновидности:

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

2. Прыжковая ловкость складывается из умения владения своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке. Основными средствами развития специальной ловкости являются имитационные, акробатические, гимнастические и основные упражнения по технике игры,

1.2.7 Развитие специальной гибкости

Для развития специальной гибкости используются упражнения на растягивание. Амплитуда выполнения движений в упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Даст положительный результат использование небольших отягощений, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру. Упражнения в паре 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.

Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования.

Цель исследования: Провести анализ специальной физической подготовленности юношей от 14 до 17 лет занимающихся в секции волейбола в МБОУ «Табатская СОШ»

Задачи исследования

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Исследовать специальную физическую подготовленность волейболистов с существующими нормативами программы.
3. Провести анализ специальной физической подготовленности юных волейболистов.

Методы исследования

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

Организация исследования

Исследование проводилось на базе МБОУ «Табатская СОШ» Бейского района с.Табат и состояло из трех этапов.

Первый этап: анализ литературных источников по теме исследования. Анализ проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования. Изучалась литература о специальной физической подготовке, в общем, и волейболистов, в частности. Были определены: тема исследования, её актуальность, цель и задачи исследования, проанализированы литературные источники по теме исследования. Проведён выбор методов исследования и овладение ими в ходе практической деятельности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Второй этап: посвящен тестированию специальной физической подготовленности волейболистов. В исследовании приняли участие обучающиеся группы начальной подготовки второго года обучения в секции волейбола. Все они систематически занимались на учебно-тренировочных занятиях по примерной программе по волейболу два раза в неделю. Испытания проводились на учебно-тренировочных занятиях. Полученные результаты записывались в протоколы.

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 **третьем этапе**, на основе использования метода математической статистики, выявлены уровни развития специальных физических качеств обучающихся и их динамика в течение учебного года. Результаты проведённого исследования оформлены в данную работу.

Глава 3. Результаты исследования и их анализ

Для тестирования СФП использовались такие тесты как:

- 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 (см);
- метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см);

При проведении испытаний соблюдались следующие критерии:

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).

Тестирование проводилось в начале года, т.е. сентябре – определяли исходные данные СФП учащихся, и в конце года (апрель) – итоговое для определения изменений в физической подготовленности учащихся произошедших в течение учебного года .

При тестирования, условия для всех обучающихся были одинаковыми. Прием контрольных упражнений проводился на учебно-тренировочных занятиях после 20- минутной разминки в течении двух занятий по два академических часа.

Было проведено тестирование группы начальной подготовки второго года обучения, которое позволило определить исходный уровень развития физических качеств занимающихся на начало учебного года (таб.№1). 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:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (M_1 - M_i)^2}{n-1}}$$

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 ГПП-2 года обучения.

№п/п	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 (см);	метание набивного 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
$M_i \pm m_i$	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 ГПП-2 года обучения проводились в соответствии с рабочей программой, составленной на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ по волейболу.

В апреле 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 №2

Таблица 2

Результаты **итогового** тестирования специальной физической подготовленности обучающихся ГПП-2 года обучения.

№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 3

Показатели динамики специальной физической подготовленности обучающихся ГПП-2 года обучения.

№ п/п	тесты	показатели (Mi±mi)		динамика роста (%)
		начальные	итоговые	
1	бег с высокого старта 30 м (с)	5.2±0.02	5.03±0.21	3.3
2	прыжок в длину с места (см)	207.9±4.4	212.4±4.4	2.2
3	Бег 30 м (6x5) (с)	11.4±0.42	11.1±1.2	2.6
4	прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	48.4±1.9	52.4±1.6	8.3
5	метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см)	710±7.7	724.7±6.6	2.1

Сравнение показателей начального и итогового тестирования 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 (Таблица 3). 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. 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 ситуаций в спортивных 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. При сравнении было выявлено, что все обучающиеся показали хорошие результаты, прошли контрольные нормативы, (таблица 4), на основании этих показателей обучающиеся переводятся в учебно-тренировочную группу третьего года обучения.

Таблица 4

Результаты оценки специальной физической подготовки обучающихся в ГНП 2 года обучения.

респондент	бег с высоког о 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);		итог
	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	
Респондент 1	4.9	в	218	в	10.8	в	57	в	720	в	в
Респондент 2	5.0	в	207	с	11.3	с	53	с	700	в	с
Респондент 3	4.8	в	238	в	10.6	в	59	в	750	в	в
Респондент 4	5.3	с	229	в	10.7	в	54	в	748	в	в
Респондент 5	4.9	в	237	в	11.6	с	57	в	713	в	в
Респондент 6	5.5	н	202	с	11.2	с	49	с	695	с	с

Респондент 7	5.1	в	200	с	11.9	н	56	в	710	в	с
Респондент 8	5.2	в	195	н	11.4	с	49	с	735	в	с
Респондент 9	5.1	в	219	в	11.2	с	53	с	735	в	в
Респондент 10	4.7	в	204	с	11.1	в	46	с	750	в	в
Респондент 11	4.8	в	199	с	10.5	в	42	н	750	в	с
Респондент 12	5.1	в	201	с	11.3	с	44	н	690	с	с

Выводы

1 Анализ специальной литературы показал, что специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышающие их функциональные возможности, на развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта. 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, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальная физическая подготовка по сути направлена на 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. Так же рассмотрели средства, методы и примерные упражнения для развития таких качеств как специальная гибкость, специальная сила, специальная выносливость, игровая выносливость, специальная ловкость и так далее.

2. Мы определили цель, задачи, методы и организацию исследования. Исследования проходили в три этапа: На первом этапе были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Вторым этапом мы посвятили тестированию специальной физической подготовленности волейболистов. На третьем этапе, на основе использования метода математической статистики, выявили уровни развития специальных физических качеств обучающихся и их динамика в течение учебного года. **Сравнение показателей начального и итогового тестирования показало прирост по всем тестируемым показателям.**

3. 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 4), на основании этих показателей обучающиеся переводятся в учебно-тренировочную группу третьего года обучения.

Список литературы

1. Ахмерова, Э.К. Волейбол в спортивной школе / Э.К. Ахмерова. - Минск.: БГУ, 2010. - 255 с.
2. Балинова В.С. Статистика в вопросах и ответах: Учеб. пособие. – М.: ТК. Велби, Изд-во Проспект, 2004. – 344 с.
3. Беляева, А.В. Волейбол / А.В. Беляева, М.В. Савина. – ТВТ Дивизион, 2009. -360с.
4. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих прогр. сред. проф. образования : рек. ФГУ "Федер. ин-та развития образования" / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - 2-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2012. - 365 с.
5. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике/Х.Бубэ, Г. Фэк. - Москва, «Физкультура и спорт», 1968. – 221 с.
6. Вайнбаум Я.С. Дозировка физических нагрузок. - М.: Просвещение, 1991.- 64 с.
7. Голомазов В.А. Волейбол в школе.- М.: Просвещение, 1988.-174 с.
8. Громько Г.Л.: Учебник. — Т11 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М. - 476 с.
9. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста / А.А. Гужаловский, М., 1979. -46 с.
10. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.Н. Спортивные игры.- М. Академия, 2001.-310 с.
11. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.Н. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» - М.: Академия, 2004.-272 с.
12. Железняк Ю.Д. Чачин А.В. Сыромятников Ю.П. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). Текст.-М. : Советский спорт, 2005. – 112 с.
13. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М.: Просвещение, 1970.- 305 с.
14. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе : пособие для учителя / Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. - М.: Просвещение, 1989. - 128 с.: ил.
15. Железняк Ю.Д. Методика развития точности двигательных действий юных волейболистов на основе учета их индивидуальных особенностей / Железняк Ю.Д., Хаупшев М.Х. // Теория и практика физ. культуры. - 1993. - N 5-6. - С. 48.
16. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура : рек. УМО по специальности пед. образования / Железняк Юрий Дмитриевич, Петров Павел Карпович. - М.: Academia, 2002. - 261 с.: ил.

17. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов : Учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортивных коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю.Н., Чехов О.С. - М.: ФиС, 1967. - 295 с.: ил. Иванов В. С. Уч. пособие для институтов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1990. - 165 с.
18. Клещев Ю.Н. Спортивные игры: Учебное пособие для вузов. - М. Просвещение, 1980.-230 с.
- 19.22. Ковалев В.Д., мельников А.Г. Волейбол в школе.- М.: Просвещение, 1976.-111 с.
20. Кочашкин В.М. Методика физического воспитания. - Л., 1962.- 301 с.
21. Коца М. Спортивная физиология: Учебник для ин – тов физ. культуры / Под. ред. Я. ВООК. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
22. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 3 – е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
23. Лях В.И., Виленский М.Я. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2002. - 125 с.
24. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. ВООК/Л.П.Матвеев. – М: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
25. Набатникова М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов-М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
26. Подольская Т.В. Теория и методика волейбола : учеб. прогр. для слушателей фак. повышения квалификации вузов физ. культуры / Т.В. Подольская ; Моск. гос. акад. физ. культуры, Каф. теории и методики спортив. игр. - Малаховка: [МГАФК], 2010. - 37 с.
27. Савин В.П. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения.-М.: Академия, 2002. - 250 с.
28. Солодков, А. С., Физиология спорта: Учеб. пособие. ВООК /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 231 с.
29. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж.К.Холодов ; В.С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2007. - 143 с.

Приложения

Приложение 1

Таблица 1

СТАНДАРТЫ контрольных нормативов по физической подготовке отделения «Волейбол» (юноши)

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Контрольные нормативы (юноши)	1-й год обучения				2-й год обучения				3-й год обучения			
		Уровень подготовки				Уровень подготовки				Уровень подготовки			
		высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий	высокий	в \ среднего	средний	низкий
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 30 м, с	5,5	5,6-5,7	5,8	5,9	5,3	5,4	5,5	5,6	5,1	5,2	5,3	5,4
2.	Бег 30 м (5хбм), с	12,0	12,1-12,4	12,5	12,6	11,5	11,6-11,9	12,0	12,1	11,0	11,1-11,4	11,5	11,6
3.	Прыжки в длину с места, см	185	184-171	170	169	200	199-186	185	184	208	207-201	200	199
4.	Прыжки вверх с места толчком двух ног, см	40	39-35	34	33	45	44-41	40	39	54	53-46	45	44
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м - сидя	5,8	5,7-4,6	4,5	4,4	6,6	6,5-5,9	5,8	5,7	7,0	6,9-6,7	6,6	6,5