**Глава 3. Анализ результатов исследования.**

**3.1. Результаты тестирования по физической и технической**

Результаты тестирования мальчиков 1995-1996 года рождения.

Тестирования по технической и физической подготовке проводились в общеобразовательной СОШ№6 г. Альметьевска Республики Татарстан. Исследования были проведены с мальчиками 1995-1996 годов рождения.

Учебный предмет «Волейбольная подготовка» включён в государственную программу по физическому воспитанию школьников. Выполнению программных требований выражаются в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоритической подготовке (тестирование 2 раза в год), а также арсенал технических приёмов, объём тактических действий, уровень теоретической подготовленности, результаты участия в соревнованиях.

Для улучшения результатов и эффективности тренировочной работы разработали комплекс упражнений.

а) для развития физических качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

1.Броски набивного мяча в парах одной, двумя руками. Количество: 1 год-8-10, 2год-10 раз, 3 год 12-15

2.Броски набивного мяча одной рукой над головой: правой-влево, левой-вправо. Количество: 1 год-8-10, 2год-10 раз, 3 год 12-15.

3.Броски малого (набивного) мяча одной рукой через сетку на точность, на дальность. Количество: 1 год-8-10, 2год-10 раз, 3 год 12-15.

4.То же, но после элементов (серии) акробатики с акцентом на технику. Количество раз: 1 год-5 (3-6 раз);

 2 год -5(3-8 раз)

 3 год -5 (3-10 раз) 5.Уступающие силовые сопротивление партнёру при сгибании и разгибании рук. Количество серии: 1 год- (6-8 раз)

 2 год- 7-8(1-2раз)

 3 год-8-10 (2-3раз)

Для развитие физических качеств, необходимых при выполнении ударов нападающего.

1.Метание малого мяча правой и левой рукой в пол 9 расстояние 6-10 метров с места, с разбега в прыжке.

Количество/ серии: 1 год- 10-12 (1-3раз)

 9

 2 год- 10-12 (3раз )

 3 год- 15 (3раз)

2.Метание малого мяча с разбега в прыжке через сетку, следить за правильным направлением и броском мяча.

Количество/ серии 1 год- 10-12 (1-3раз )

 2 год- 10-12 (3раз )

 3 год- 15 (3раз)

3.Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активными движением кистей сверху вниз. Партнер ловит мяч у пола.

Количество раз/ серии 1 год- 8-10 (2-3раз)

 2 год- 10 (2-3раз)

 3 год- 10-15 (2-3 раз)

4. Тоже в прыжке вверх с места.

Количество раз/ серии 1 год- 5-6 (1-3раз)

 2 год- 10 (2-4раз )

 3 год- 10-12 (3-4раз)

5.Чередование бросков набивным мячом и нападающих ударов по мяч, укрепленные на амортизаторах

Количество раз/ серии 1 год- 5-6 (1-2раз)

 2 год- 10 (2-3раз)

 3 год- 10-12 (2-3 раз)

Для развитие физических качеств, необходимых при выполнении блокирования.

1.Многократное перемещение вдоль сетки, от сетки к сетке (расстояние 1-1,5 метра) лицом к ней приставным шагами правым и левым боком, вперед назад.

Количество раз/ серии 1 год- 10-12 (1-2раз)

 2 год- 10 -12 (1-2раз)

 3 год- 8-10 (1-2раз)

2.Тоже, но в зависимости от направления движения « соперника»

 10

Количество раз/ серии 1 год- 8-10 (1-2раз)

 2год- 10 -12 (1-2раз )

 3 год- 10-12 (1-2раз)

3.Игра в парах « Встань передо мной». Нападающий изменяя направление (в известных границах) и делая резкие остановки, перебегая от сетки к лицевой линии.

Блокирующий не должен пропустить игрока за спину, при каждой остановке вставая на его пути.

Количество раз/ серии 1 год- 6-7 (2-3раз)

 2год- 7-8 (2-3раз)

 3 год- 10-12 (2-3раз)

 4.Тоже, но после одного, двух элементов акробатики

Количество раз/ серии 1 год- 5-6 (1-3раз)

 2год- 6-8 (1-3раз)

 3 год- 6-8 (2-3раз)

5.Прыжки вперед из глубокого приседа с помощью рук

Количество раз/ серии 1 год- 5-6 (1-2раз)

 2год- 6-8 (1-3раз)

 3 год- 6-8 (2-3раз)

6.Перемещение вдоль сетки, остановка - прыжок вверх. Ладонями касаться набивных мячей, которые над сеткой вдоль средней линии держат партнеры.

Серии/ секундах 1 год- 6 (10-15раз)

 2год- 8 (10-15раз)

 3 год- 10 (12-18раз)

7.В парах у сетки. Многократная имитации само страховки

 Количество/серии 1 год 5- 6 (5-7раз)

 2год- 8 (12-18раз)

 3 год- 10 (10-15раз)

 11

**3.2. Организация и методика проведения тренировок**.

Тренировка волейболистов - составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств.

Техническая подготовка - это процесс обучения волейболистов технике движений и действий, служащих средством ведение игры, а также их совершенствования. Организация действий, техника игры делятся на технику нападение и технику защиты.

Техника нападения в свою очередь включает технику перемещений (разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подача, передачи на удар, нападающие удары, перебивания).

Техника защиты волейболиста складывается из техники перемещений, стоек и техники владения мячом (прием мяча после подачи подающего удара и блокирования).

Техническую подготовленность юных волейболистов оцениваются по двум показателем:

1.Арсенал технических приёмов и способов их выполнения, включённых в программу для соответствующих возрастов.

2.Результаты выполнения контрольных испытаний по технической подготовке (тестирование) смотреть в приложении « Нормативы тестирования».

( 8-10 лет) Младший возраст. 1 год обучения

На этом этапе подготовки, занимающиеся должны иметь понятие о перемещениях и стойках:(1)- основная, низкая; (2)- передвижение приставными шагами; (3)- остановка шагом; (4раз)- сочетание перемещения и остановки.

( 11-12 лет) Младший возраст. 2 год обучения

Перемещения стойки (1) - основная низкая; передвижение приставными шагами (2); остановка шагом (3) сочетание перемещения и остановки (4)

Передачи – сверху двумя руками, в стену (5) на месте в движении приставными шагами.

Вправо, влево, над собой, в парах на месте и в движении; отбивание мяча кулаком прыжке у сетке (6).

Подачи – нижняя, верхняя в пределах площадки, в правую и левую половину (7)

Нападающий удар – прямой удар с разбега по мячу в держателе или на резиновых амортизаторах (8).

Приём мяча – сверху двумя руками; брошенного через сетку (расстояние 4-6 метра), от нижней прямой подачи (9); снизу двумя руками в стенку многократно от нижней подачи (10).

Блокирование – одиночное задержание мячей. Опробование. Делать листы из поролона надеты на кисти рук (11).

Средний возраст. (12-14лет)

Перемещения - сочетание способов перемещений и остановок (1), перекаты, падения на месте и после перемещения (2).

Передачи – сверху двумя руками; встречная передача, расстояние 4-5м (3), через сетку в заданную зону (4), передача, стоя спиной к направлению передачи (5), в прыжке вперед-вверх (6), отбивание мяча через сетку, стоя спиной к ней из глубины площадки (7).

Подачи – нижней, верхней в пределах площадки (8), в правую и левую половины.

Нападающий удар – прямой удар по ходу (9) из зон 4 и 2 и передачи из зоны.

Прием мяча – сверху двумя руками; брошенного через сетку (расстояние 8-10 метров) (9 -10), нижней подачи (11), снизу двумя руками с задней линии послать мяч к сетке в зоны 3 и 2 (12).

 12

Блокирование – одиночное (13) прямого удара по уходу из 4 и 2 (стоя на подставке, удар выполняется по подброшенному партнером мячу, или передачи).

Тактическая подготовка – это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делаться на две категории: защитные и нападающие действия.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

В зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

Тактика защиты состоит из четкого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Тактика нападения осуществляется посредством подач и передач и собственного нападающего ударов.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональными возможностям учащихся. Для этого необходимо всестороннее физических качеств.

Физическая подготовка подразделяют как общая, так и специальная.

Средством общей физической подготовки является ОРУ направленные на развитие всех качеств, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнений на различных снарядах, тренажёрах, занятий другими видами спорта.

Средствами специальной физической подготовки является:

1.Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, скоростной, прыжковой силой, игровой быстроты переключения от одного действия к другому.

2.Акробатические упражнения.

3.Подвижные и спортивные игры.

4.Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тестирование по технической подготовке

ГНП-1

1.Передача над собой сверху высотой не менее 1,5 метра.

 13

10 раз - « отлично»

8 раз - «хорошо»

6 раз – « удовлетворительно»

2.Передача над собой снизу высотой не менее 1,5 метра.

10 раз - « отлично»

8 раз - «хорошо»

6 раз – « удовлетворительно»

3.Верхняя прямая подача с расстояния 6 метров от сетки.

5 из 5 подач - « отлично»

4 из 5 подач - «хорошо»

3,2 из 5 подач - « удовлетворительно»

ГНП-2

1.Передача сверху в паре, не выходя из «коридора» шириной 3 метра.

15 раз - « отлично»

10 раз - «хорошо»

8 раз – « удовлетворительно»

2.Передача снизу в паре, не выходя из «коридора» шириной 3 метра.

15 раз - «отлично»

10 раз - «хорошо»

8 раз – « удовлетворительно»

3.Верхняя прямая подача с лицевой линии

5 из 5 подач - « отлично»

4 из 5 подач - «хорошо»

3,2 из 5 подач - «удовлетворительно»

4.Нападающий удар с собственного подбрасывания

5 из 5 подач - «отлично»

 14

 4 из 5 подач - «хорошо»

3,2 из 5 подач - «удовлетворительно»

5.Прием мяча из зоны 6 в зону 3 после наброса с другой стороны сетки. Точность приёма определяется в зоне 3 учителем.

5 из 5 подач - « отлично»

4 из 5 подач - «хорошо»

3,2 из 5 подач - «удовлетворительно»

Среди тестируемых проводится фронтальный опрос по размерам и разметке волейбольной площадки и расположению зон на ней.

Содержание и методика контрольных испытаний по ОФП, проводимых среди групп начальной подготовки.

Обследование по физическим данным производиться по общепринятой методике биометрических измерений.

1. Бег 92 метров. ( «Елочкой»)

В пределах границ волейбольной площадки расположить 7 набивных мячей. Учащиеся располагается на лицевой линии. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно. Игрок должен каждый раз касаться мяча, находящегося на лицевой линии. Время засекается по секундомеру.

2.Прыжок вверх с разбега, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление « косой экран», позволяющий измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. При проведении испытания должны соблюдать единые требования (точка отсчета, при положении стоя, на носках, касаясь вытянутой рукой наивысшей точки). Число попыток - три, берется лучший результат.

3. Прыжок в длину с места. Замер делает от контрольной линии до ближайшего к себе следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

4.Метание набивного мяча массой 1 кг. Из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, стопы за чертой параллельно друг друга. Поднимая мяч вверх, производит замах за голову и тут же сразу бросок вперед.

Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета. Делаются три попытки, берется лучший результат.

 15

**Нормативы по физической подготовке (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  | 10лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет |
| Оценка  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30м | 6,5 | 5,6 | 5,3 | 6,3 | 5,3 | 5,2 | 6,0 | 5,2 | 5,1 | 5,8 | 5,1 | 4,8 | 5,5 | 5,0 | 4,7 | 5,3 | 4,9 | 4,6 |
| Бег 5х6 | 12,6 | 12,2 | 11,9 | 12,0 | 11,9 | 11,0 | 11.8 | 11.0 | 10,4 | 10,8 | 10,2 | 9.9 | 10,6 | 9,8 | 9,5 | 10,2 | 9,6 | 9,2 |
| Бег « елочкой» | 32,2 | 30,8 | 30,2 | 31,0 | 30,4 | 29,0 | 29.9 | 29,2 | 28,3 | 29,0 | 28,4 | 27.4 | 28,0 | 27,0 | 26,0 | 27,3 | 26.5 | 25,5 |
| Прыжок вверх | 20 | 26 | 30 | 23 | 28 | 33 | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 | 32 | 37 | 42 | 34 | 39 | 45 |
| Прыжок с места в длину | 140 | 150 | 160 | 160 | 170 | 175 | 165 | 180 | 185 | 170 | 180 | 190 | 175 | 185 | 200 | 180 | 190 | 205 |
| Метание набивного мяча сидя | 3,0 | 3,2 | 3.6 | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 4,0 | 4,8 | 5,0 | 5,0 | 6,5 | 6,8 | 6,6 | 7,4 | 8,0 | 7,8 | 8,5 | 9,0 |
| Метание набивного мяча стоя | 5,6 | 6,0 | 6,5 | 6,2 | 7,0 | 7,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,0 | 9,0 | 9,6 | 9,5 | 10,0 | 11,0 | 10,5 | 11,5 | 12,0 |

16

**3.Травмы и их предупреждение.**

Волейбол снимает усталость и психическое напряжение, накопившиеся в течение рабочего дня , благотворно сказывается на протекании нервных процессов, способствуя тем самым крепкому и глубокому сну.

Однако если не соблюдать необходимые методические положения, может появиться возможность получения травмы.

Каковы же наиболее частные травмы, и каковы способы их профилактики?

1.Растяжение связок голеностопного сустава. Возникает оно из-за недостаточной разминки и проработки этого сустава. Рекомендуются упражнения: ходьба на носках, на пятках, наружном и внутреннем сводах стопы, прыжки и подскоки.

2.Травма суставов пальцев. Она может произойти из-за неправильного расположения пальцев при приеме мяча, из-за того, что мяч перекачан и поэтому слишком тверд.

Упражнения для профилактики таких травм: - сжимание теннисных мячей или пружиненного амортизатора; – укрепление суставов кисти и пальцев, разминка перед игрой; – овладение правильной техникой подачи мяча.

3.Травмирование связок и сочленений плечевого сустава. Происходит это при нанесении сильных ударов по мячу без предварительной проработки суставов и разогревания мышечно - связочного аппарата.

Упражнения для профилактики таких травм: - вращение рук в плечевых суставах; попеременные маховые движения руками; - удары по мячу не в полную силу.

Более серьёзные травмы встречаются довольно редко. В любом случае необходимо внимание врача - травматолога.

17

**3.4. Протоколы показателей по технической и физической подготовке**

**Протокол сдачи нормативов по физической подготовке. Таблица №1 Школа №6 группа ГНП-1 2007 г. принял Муртазина Р.Р.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия , имя | Возраст  | « Ёлочка» | Метание набивного мяча сидя | Метание набивного мяча стоя | Прыжок длину с места | Прыжок вверх с разбега |
| время | балл | метр | балл | метр | балл | метр | балл | сантиметр  | балл |
| 1 | Закиров Руслан | 12лет | 27,09 | 5 | 4,80 | 4 | 8,50 | 5 | 2,05 | 5 | 38 | 5 |
| 2 | Исаев Алексей | 12лет | 27,22 | 5 | 5,75 | 5 | 9,20 | 5 | 1,92 | 5 | 34 | 5 |
| 3 | Адамян Аристак | 12лет | 28,00 | 5 | 5,20 | 5 | 9,20 | 5 | 1,87 | 5 | 35 | 5 |
| 4 | Тугушев Рамиль | 12лет | 29.0 | 4 | 4.70 | 4 | 8,10 | 5 | 1.65 | 3 | 25 | 3 |
| 5 | Шакиров Наиль | 12лет | 29,01 | 4 | 4,00 | 3 | 7,50 | 4 | 1,66 | 3 | 34 | 5 |
| 6 | Муртазин Ильнур | 12лет | 27,29 | 5 | 5,30 | 5 | 8,05 | 5 | 1,67 | 3 | 33 | 5 |
| 7 | Талипов Ильшат | 12лет | 27,58 | 5 | 4.35 | 4 | 8,08 | 5 | 1,68 | 3 | 24 | 3 |
| 8 | Папанин Родион | 11 лет | 30,00 | 4 | 4,30 | 4 | 6.00 | 3 | 1,70 | 4 | 22 | 3 |
| 9 | Габсалямов Линар | 12лет | 29.01 | 4 | 4,50 | 4 | 6,80 | 3 | 1,71 | 4 | 25 | 3 |
| 10 | Шайхутдинов Булат | 12лет | 28,17 | 5 | 4,00 | 3 | 6,85 | 3 | 1,65 | 3 | 26 | 3 |
| 11 | Батершин Айнур | 11 лет | 28,45 | 5 | 4,60 | 5 | 7.15 | 5 | 1,60 | 3 | 25 | 4 |
| 12 | Аюпов Айнур | 11 лет | 28,54 | 5 | 4,15 | 4 | 6.80 | 4 | 1,70 | 4 | 27 | 4 |
| 13 | Дегтярёв Юра | 11 лет | 29,09 | 3 | 4,00 | 4 | 6,55 | 3 | 1,60 | 3 | 22 | 3 |
| 14 | Фаттахов Артур | 11 лет | 28,49 | 5 | 4,70 | 5 | 7,60 | 5 | 1,70 | 4 | 30 | 5 |
| 15 | Гинивтуллин Раиль | 11 лет | 30.04 | 4 | 4,40 | 4 | 6,80 | 3 | 1,67 | 3 | 29 | 4 |
|  | Средний балл по группе |  |  | 4.5 |  | 4,2 |  | 4.2 |  | 3,6 |  | 4.0 |

 18

**Протоколы показателей по технической и технической подготовке Школа №6 группа ГНП-1 2007 г. приняла Муртазина Р.Р.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п |  Фамилия , имя |  Возраст  |  Передача над собой сверху |  Передача над собой снизу | Верхняя прямая подача |
| Количество раз | Оценка  | Количество раз | Оценка  | Количество раз | Оценка  |
| 1 | Закиров Руслан | 12лет | 15 | 5 | 20 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Исаев Алексей | 12лет | 16 | 5 | 24 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | Адамян Аристак | 12лет | 10 | 5 | 18 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | Тугушев Рамиль | 12лет | 11 | 5 | 15 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | Шакиров Наиль | 12лет | 10 | 5 | 12 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | Муртазин Ильнур | 12лет | 14 | 5 | 19 | 5 | 5 | 5 |
| 7 | Талипов Ильшат | 12лет | 9 | 4 | 14 | 5 | 4 | 4 |
| 8 | Папанин Родион | 11 лет | 9 | 4 | 10 | 5 | 3 | 3 |
| 9 | Габсалямов Линар | 12лет | 10 | 5 | 11 | 5 | 4 | 4 |
| 10 | Шайхутдинов Булат | 12лет | 8 | 4 | 9 | 4 | 4 | 3 |
| 11 | Батершин Айнур | 11 лет | 10 | 5 | 8 | 4 | 4 | 4 |
| 12 | Аюпов Айнур | 11 лет | 8 | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 |
| 13 | Дегтярёв Юра | 11 лет | 6 | 3 | 6 | 3 | 3 | 3 |
| 14 | Фаттахов Артур | 11 лет | 10 | 5 | 8 | 4 | 4 | 4 |
| 15 | Гинивтуллин Раиль | 11 лет | 9 | 4 | 9 | 4 | 4 | 4 |
|  | Средний балл по группе |  |  | 4.5 |  | 4,5 |  | 4,0 |

**Протокол сдачи нормативов по физической подготовке. Таблица №2**

19

**Протокол сдачи нормативов по физической подготовке. Таблица №3 Школа №6 группа ГНП-1 2008г. приняла Муртазина Р.Р.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия , имя | Возраст  | « Ёлочка» | Метание набивного мяча сидя | Метание набивного мяча стоя | Прыжок длину с места | Прыжок вверх с разбега |
| время | балл | метр | балл | метр | балл | метр | балл | сантиметр  | балл |
| 1 | Закиров Руслан | 13лет | 27,00 | 5 | 6,15 | 5 | 9,00 | 5 | 2,10 | 5 | 39 | 5 |
| 2 | Исаев Алексей | 13лет | 27,20 | 5 | 6,40 | 5 | 9,10 | 5 | 1,95 | 5 | 36 | 5 |
| 3 | Адамян Аристак | 13лет | 27,09 | 5 | 5,70 | 4 | 9,05 | 5 | 1,90 | 5 | 37 | 5 |
| 4 | Тугушев Рамиль | 13лет | 27,40 | 4 | 5,80 | 4 | 8,00 | 5 | 1.66 | 3 | 26 | 3 |
| 5 | Шакиров Наиль | 13лет | 28,00 | 4 | 5,60 | 4 | 8,40 | 4 | 1,68 | 3 | 34 | 4 |
| 6 | Муртазин Ильнур | 13лет | 27,20 | 5 | 6,10 | 5 | 9,05 | 5 | 1,85 | 5 | 36 | 5 |
| 7 | Талипов Ильшат | 13лет | 27,40 | 5 | 5.60 | 4 | 8,60 | 5 | 1,70 | 3 | 26 | 3 |
| 8 | Папанин Родион | 12 лет | 29,4 | 4 | 4,30 | 4 | 8.40 | 5 | 1,75 | 4 | 24 | 3 |
| 9 | Габсалямов Линар | 13лет | 28,6 | 4 | 4,00 | 3 | 9,01 | 5 | 1,72 | 3 | 27 | 3 |
| 10 | Шайхутдинов Булат | 13лет | 28,01 | 5 | 5,00 | 3 | 7,80 | 3 | 1,70 | 3 | 26 | 3 |
| 11 | Батершин Айнур | 12 лет | 28,1 | 5 | 4,80 | 5 | 7,00 | 5 | 1,75 | 4 | 27 | 4 |
| 12 | Аюпов Айнур | 12 лет | 28,0 | 5 | 5,00 | 5 | 7,90 | 4 | 1,76 | 4 | 28 | 4 |
| 13 | Дегтярёв Юра | 12 лет | 29,01 | 4 | 4,30 | 4 | 6,80 | 3 | 1,77 | 4 | 24 | 3 |
| 14 | Фаттахов Артур | 12 лет | 27,90 | 5 | 5,05 | 5 | 7,50 | 5 | 1,80 | 5 | 33 | 5 |
| 15 | Гинивтуллин Раиль | 12 лет | 28,9 | 4 | 4,25 | 4 | 7,00 | 4 | 1,70 | 3 | 32 | 5 |
|  | Средний балл по группе |  |  | 4.6 |  | 4,2 |  | 4.2 |  | 3,6 |  | 4.0 |

20

**Протокол сдачи нормативов по физической подготовке. Таблица №4 Школа №6 группа ГНП-1 2008 г. принял Муртазина Р.Р.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п |  Фамилия , имя |  Возраст  |  Передача над собой сверху |  Передача над собой снизу | Верхняя прямая подача |
| Количество раз | Оценка  | Количество раз | Оценка  | Количество раз | Оценка  |
| 1 | Закиров Руслан | 13лет | 20 | 5 | 24 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Исаев Алексей | 13лет | 22 | 5 | 27 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | Адамян Аристак | 13лет | 15 | 5 | 20 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | Тугушев Рамиль | 13лет | 14 | 5 | 18 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | Шакиров Наиль | 13лет | 14 | 5 | 15 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | Муртазин Ильнур | 13лет | 19 | 5 | 21 | 5 | 5 | 5 |
| 7 | Талипов Ильшат | 13лет | 14 | 5 | 16 | 5 | 4 | 4 |
| 8 | Папанин Родион | 12 лет | 11 | 5 | 12 | 5 | 3 | 3 |
| 9 | Габсалямов Линар | 13лет | 15 | 5 | 14 | 5 | 4 | 4 |
| 10 | Шайхутдинов Булат | 13лет | 12 | 5 | 10 | 5 | 3 | 3 |
| 11 | Батершин Айнур | 12 лет | 13 | 5 | 9 | 4 | 5 | 4 |
| 12 | Аюпов Айнур | 12 лет | 10 | 5 | 9 | 4 | 4 | 4 |
| 13 | Дегтярёв Юра | 12 лет | 8 | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 |
| 14 | Фаттахов Артур | 12 лет | 12 | 5 | 9 | 4 | 5 | 5 |
| 15 | Гинивтуллин Раиль | 12 лет | 10 | 4 | 10 | 4 | 4 | 4 |
|  | Средний балл по группе |  |  | 4.9 |  | 4,6 |  | 4,2 |

В сентябре 2007 года провели пробные тестирования по технической и физической подготовке, результаты которых записали в протоколы. После обработки результатов первого обследования была внедрена методика управления процесса условия знаний и программы исправления ошибок при обучении технике игры и её закрепление. На секционных занятиях использовались методы :рассказа, показа и детальной отработки полной ориентировочной основы действий. Внимание было сосредоточено главным образом на прохождении материала.

В марте 2008 года заняли I место по волейболу среди мальчиков 1995-1996 года рождения.

В мае 2008 года было проведено повторное обследование.

Сравнивая показатели исследований в таблицах 1 и 2, и в таблицах 3 и 4, дополнительных мероприятий дали хорошие результаты. Лучших юных волейболистов (Исаева Алексея, ученика 6 «А», и Муртазина Ильнура, ученика 6 «А») отобрали на занятия в секции волейбола.

Фитнесс - центре, которая взаимосвязана с центром Федерация волейбола г. Альметьевска и помогает в проведении массовых соревнований, оказывает методическую помощь и т.д.

 20

**Заключение**

На первом этапе исследования изучала литературу по данной теме.

На втором этапе формировали группу занимающихся волейболом и провели исследование физических и технических показателей в 2007 году, где выявили первые физические и технические показатели.

На третьем этапе произведён математический расчёт показателей физической и технической подготовленности. Выявлена результативность применения общеразвивающих специальных упражнений, а также индивидуальных занятий.

21

**Выводы**

1.Сравнительный анализ данных всех периодов показал, что систематически занимающиеся в секциях школы учащиеся улучшили свои показатели по физической и технической подготовке.

2.Основной показатель работы спортивных секций по волейболу – выполнение программных требований. По уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (тестирование два раза в год сентябрь и май), а также арсенал технических приемов, объём тактических действий, уровень теоретической подготовленности и результаты тестов и соревнований.

3.Высшим критерием оценки эффективности тренировочной деятельности волейболистов служат результаты соревнований (занятые места).

4.Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

22

**Практические предложения.**

1.При занятиях в секциях по волейболу рекомендуется применять специальную методику обучения, а также разгульно проводить обследования с целью выявления ошибок в технике выполнения технических приёмов.

2.Направленность и содержание подгонки волейболистов определяются, прежде всего, возрастными особенностями функционирования органов и систем организма, психологическими особенностями и ориентируются на модельные характеристики спортсменов высшей квалификации.

3.С целью поддержания устойчивого интереса к занятиям необходимо формировать потребность к здоровому образу жизни, совершенствованию двигательныхнавыков и повышению физической работоспособности у детей школьного возраста и родителей с помощью образовательных программ.

23

**Список литературы.**

1.Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе: Методическое пособие. – М.: ТЦ СФЕРА, 2005. – 128 с.- (Игровые моменты обучения)

2.Волейбол: Пер. с нем. / Под общ. Ред. М. Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

3.Волейбол: Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре/ Т.М. Титова, Т.В. Степанова. – М. : Чистые пруды, 2006. – 32 с. - (Библиотечка « Первого сентября» серия « Спорт в школе» Вып.2 (8) ).

4.Деркач А.А.. Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. – М., 1985.

5.Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

6. Железняк Ю.Д.,Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: .: Физкультура и спорт 1991.

7.Качамкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. Пособие для учащихся школьных пед. училищ .- 5-е изд., доп.- М.: Просвещение, 1980. – 304 с.

8.Кузнецов В.С.,Колодинский Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.:Гуманист. изд. центр ВЛАДОС, 2002.- 176 с., ил.- ( Б-ка учителя физической культуры).

9.Мондозолевский Г.Г. Щедрость игрока.- М.: Физкультура и спорт, 1984.

10.Мой друг – физкультура: Учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях.- 3.е изд.- М.:Просвещение, 2002.

11.Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б.Кофмана. - М.: Просвещение, 2002.

12.Основы волейбола/ Сост.О.Чехов. – М.: Физкультура и спорт,1979. – 168 с. , ил.

13.Праввдин В.А, и др. Волейбол – игра для всех .- М. : Физкультура и спорт, 1966.

14. Спортивные игры: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец.№2114 «Физ.Воспитание» В.Д.Ковалева.- М.:Просвещение, 198.

15.Столяренко Л.Д. Педагогика. – Ростов-н/Д.: «Феникс»,2000.- С.16 .

16.Тер-Ованесян А.А. Спорт/ Обучение, воспитание, тренировка/ - М.: 1967.

17.Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя. / Под ред.В.Н.Ляха и Г. Б. Мейксона.-М.:Просвещение, 1996.- с.19-21.

18.Физическая культура: Программы общеобразовательных учреждений для начальных классов/ д-р пед. наук, проф.А.П.Матвеев.- М.:Просвещение,2008.

19.Физкультурно- оздоровительная работа в школе: Методическое пособие/ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.,- М.:Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.-184 с. - (Портфель учителя).

20.Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Колылов и др./ Под. ред В.И. Ляха, Г.Б.Мейксона, -М. : Просвещение, 1997.-192 с.

21.Физическая культура: Учеб. Пособие для студ. сред. Проф. Учеб. заведений- 4-е изд.- М.: Издательский центр « Академия», 2005-152 с.

 22.Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.- М.: Просвещение. 1986.- с. 3-4. 23.Фурманов А.Г., Болдырев Д. М. Волейбол.- М. : Физкультура и спорт, 1983.

24.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, - М.: « Академия», 2001.

25.Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1988.- 192 с. ил.

26.Энциклопедия спорта /Е.Н.Беркина. - М.: Рипол классик, 2002.- 368 с., ил.- ( Энциклопедия тинэйд)

24

**ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

ГНП – 1 9 – 10 лет

1. Передача над собой сверху высотой не менее 1,5 м

 10 раз – «отлично»;

 8 раз – «хорошо»;

 6 раз – «удовлетворительно».

2. Передача над собой снизу высотой не менее 1,5 м

 10 раз – «отлично»;

 8 раз – «хорошо»;

 6 раз – «удовлетворительно».

3. Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки

 5 из 5 подач – «отлично»;

 4 из 5 подач – «хорошо»;

 3,2 из 5 подач – «удовлетворительно».

ГНП – 2 11 – 12 лет

1. Передача сверху в паре, не выходя из «коридора» шириной 3 м.

 15 раз – «отлично»;

 10 раз – «хорошо»;

 8 раз – «удовлетворительно».

2. Передача снизу в паре, не выходя из «коридора» шириной 3 м.

 15 раз – «отлично»;

 10 раз – «хорошо»;

 8 раз – «удовлетворительно».

3. Верхняя прямая подача с лицевой линии

 5 из 5 подач – «отлично»;

 4 из 5 подач – «хорошо»;

 3,2 из 5 подач – «удовлетворительно».

4. Нападающий удар с набрасывания тренера

 5 из 5 – «отлично»;

 4 из 5 – «хорошо»;

 3,2 из 5 – «удовлетворительно».

5. Прием мяча из зоны 6 в зону 3 после наброса с другой стороны сетки. Точность приема определяется стоящим в 3 зоне тренером.

 5 из 5 – «отлично»;

 4 из 5 – «хорошо»;

 3,2 из 5 – «удовлетворительно».

УТГ – 1 13 – 14 лет «5» «4» «3»

1. Поточная передача двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м. 8 6 4

2. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток). 8 5 3

3. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки

с передачи из зоны 3. 4 3 2

4. Прием мяча из зоны 1, 6, 5 после подброса с другой стороны

с расстояния 6-8 м и доводка мяча на помощника, стоящего

между зонами 3 и 2 (из 5 попыток). 4 3 2

Среди тестируемых проводится фронтальный опрос по размерам и разметке волейбольной площадки и расположению зон на ней.

УТГ – 2 15 – 16 лет «5» «4» «3» «2»

1. поточная передача мяча в мишень на стене с расстояния 3м

из 10 раз

 6 5 3 2

25

2. передача мяча двумя руками сверху с набрасывания тренера

из зоны 4 в квадрат 3х3 (зона 6) 10 попыток 6 5 3 2

3. передача мяча двумя руками снизу в кольцо, установленное

в зоне 4 с передачи из зоны 6 (10 попыток) 6 5 3 2

4. верхняя прямая подача на точность по 3 попыткам в

коридоры 3м (5, 6, 1 зоны) 9 попыток 5 4 3 2

5. нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3

(по 5 попыток в зоны 1 и 5) 5 4 3 2

26

****

27