

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ПОПОВ СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Повышение уровня физической подготовленности учащихся
11-13 лет средствами волейбола»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере
физической культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

18.05.18

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

16.05.18

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

14.05.18

(дата, подпись)

Обучающийся Попов С.С.

(фамилия, инициалы)

14.05.18

(дата, подпись)

Красноярск 2018

Реферат

Диссертация объемом 70 страниц, включающая в себя - 10 иллюстраций, 14 таблиц, 1 приложение, 50 источников.

Объект исследования — учебный процесс учащихся общеобразовательной школы в возрасте 11-13 лет.

Предмет исследования — повышение уровня физической подготовленности учащихся 11-13 лет.

Цель исследования — экспериментальным путем доказать эффективность внедрения в учебный процесс учеников 11-13 лет специфических и неспецифических средств волейбола.

Методы исследований:

1. Изучение и анализ научно–методической литературы, документальных и архивных материалов.
2. Анкетирование.
3. Констатирующий эксперимент.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Новизна. Экспериментальным путем доказано, что включение в учебный процесс, разработанных нами комплексов упражнений общего воздействия на уровень физической подготовленности учащихся и упражнений схожих по своей структуре с соревновательными упражнениями, то есть имеющих не специфический характер, является эффективным.

Практическая значимость. В работе обоснована эффективность применения комплекса специфических и неспецифических средств волейбола на повышение уровня физической подготовленности учащихся 11-13 лет.

Abstract

The thesis of 70 pages including - 10 illustrations, 14 tables, 1 application, 50 sources.

Research object — educational process of pupils of comprehensive school at the age of 11-13 years.

Object of research — increase in level of physical fitness of pupils of 11-13 years.

Research objective — experimentally to prove efficiency of introduction in educational process of pupils of 11-13 years of specific and nonspecific means of volleyball.

Methods of researches:

1. Studying and analysis of scientific and methodical literature, documentary and archival materials.
2. Questioning.
3. The stating experiment.
4. Pedagogical experiment.
5. Methods of mathematical statistics.

Novelty. It is experimentally proved that inclusion in educational process, the sets of exercises of the general impact on the level of physical fitness of pupils and exercises developed by us similar in the structure to competitive exercises, that is having not specific character, is effective.

Practical importance. In work the efficiency of application of a complex of specific and nonspecific funds of volleyball for increase in level of physical fitness of pupils of 11-13 years is proved.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Литературные исследования повышение уровня физической подготовленности учащихся 11-13 лет средствами волейбола	5
1.1. Анатомо-физиологические особенности физического развития детей 11-13 лет.....	6
1.2. Волейбол как средство развития физических качеств.....	13
1.3. Особенности развития физических качеств и физической подготовки в 11-13 лет.....	18
Выводы по главе 1.....	24
Глава 2. Организация и методы исследования	
2.1. Организация исследования.....	26
2.2. Методы исследования.....	27
Глава 3. Экспериментальное обоснование повышения уровня физической подготовленности учащихся 11-13 лет средствами волейбола	
3.1. Анкетные исследования по выявлению влияния занятий волейболом на показатели физической подготовленности учащихся 11-13 летнего возраста на основе анкетирования.....	31
3.2. Выявление уровня физической подготовленности учащихся 11-13 лет, изучающих волейбол на уроках физической культуры и занимающихся в секции по волейболу.....	38
3.3. Результаты педагогического эксперимента по повышению уровня физической подготовленности учащихся 11-13 лет средствами волейбола.....	45
Выводы по главе 3.....	57
Заключение	60
Библиографический список	63
Приложение	69

Введение

Актуальность: Волейбол включен в содержание школьной программы по физической культуре, что подчеркивает не только его большую оздоровительную направленность, но и важное прикладное значение. В процессе систематических занятий волейболом развивается способность к самоконтролю за психофизиологическим состоянием, так, как только в состоянии уравновешенности можно адекватно оценить действия партнеров и соперников, быстро уловить их суть, отличить обманные движения от истинных.

Волейбол, как составная часть программы по физической культуре в учебном заведении, является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья обучающихся, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) (В.М. Ивенских, 2013) Занятия волейболом способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания. Однако в литературе отсутствуют данные о положительном влиянии включения специфических и неспецифических средств волейбола в занятия физической культурой у детей 11-13 лет.

Объект исследования: учебный процесс учащихся общеобразовательной школы в возрасте 11-13 лет.

Предмет исследования: уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет

Цель исследования: экспериментальным путем доказать эффективность внедрения в учебный процесс учащихся 11-13 лет специфических и неспецифических средств волейбола.

Задачи исследования:

1. Выявить анатомо-физиологические особенности физического развития детей 11-13 лет.

2. Проанализировать возможности использования волейбола как средства развития физических качеств и средства повышения физической подготовленности учащихся 13-13 лет.

3. Выявить уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет, изучающих волейбол на уроках физической культуры и занимающихся в секции по волейболу.

4. Разработать и внедрить в учебный процесс учащихся 11-13 лет комплексы упражнений специфического и неспецифического характера, используемых на занятиях по волейболу.

5. Выявить эффективность применения разработанных нами комплексов упражнений.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование комплексов упражнений, составленных из специфических и неспецифических средств волейбола позволит повысить уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет.

Практическая значимость: в работе обоснована эффективность применения комплекса специфических и неспецифических средств волейбола на повышение уровня физической подготовленности учащихся 11-13 лет.

Научная новизна: экспериментальным путем доказано, что включение в учебный процесс, разработанных нами комплексов упражнений общего воздействия на уровень физической подготовленности учащихся и упражнений схожих по своей структуре с соревновательными упражнениями, то есть имеющих не специфический характер, является эффективным.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11-13 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

По теме «повышение уровня физической подготовленности учащихся 11-13 лет средствами волейбола» было собрано и проанализировано 50 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 3 вопроса: «Анатомо-физиологические особенности физического развития детей 11-13 лет», «Волейбол как средство развития физических качеств» и «Особенности развития физических качеств и физической подготовки в 11-13 лет» (рис.1). Освещение данных вопросов в проанализированной нами литературе было неравномерным. Наибольшее количество литературных источников нам удалось собрать по вопросу «Особенности развития физических качеств и физической подготовки в 11-13 лет» - 25 литературных источников. По вопросу «Анатомо-физиологические особенности физического развития детей 11-13 лет» нами был собран и проанализирован 21 источник, чуть меньшее количество литературных источников нам удалось собрать по вопросу «Волейбол как средство развития физических качеств» - 18 литературных источников.

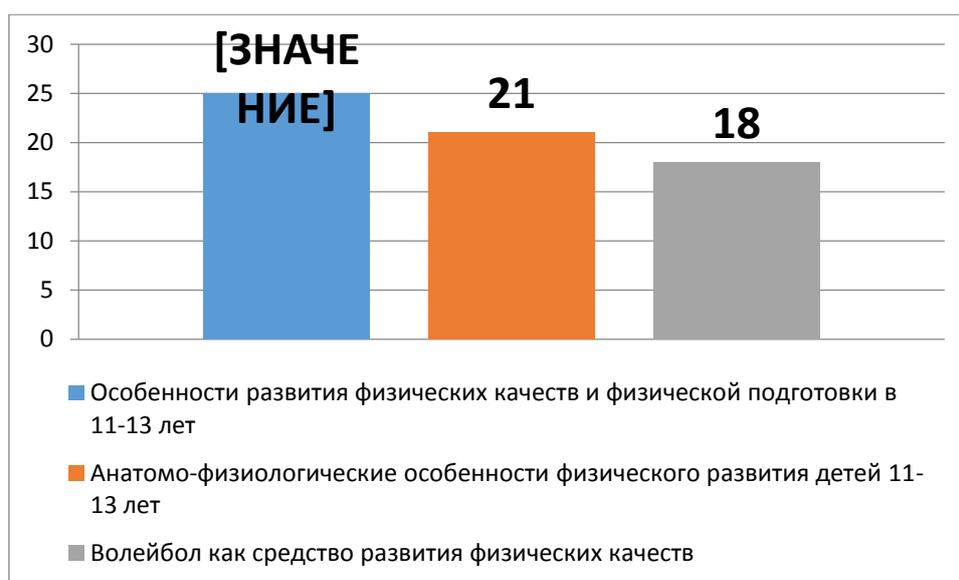


Рисунок 1—Распределение литературных источников по изучаемой теме

1.1 Анатомо-физиологические особенности физического развития детей 11-13 лет

Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13—14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см, а у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см [6].

Ж.К. Холодовсчитает, что в этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек — в 11-12 лет.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полноморфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

Быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

Быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков.

Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания [45, 46].

По мнению, В.К.Бальсевича, в период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [9,10].

Таблица 1 — Темпы прироста различных двигательных способностей у детей среднего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	3,9	2,9	15,4	11,5
Силовые	15,8	18,4	79,0	92,0
Общая выносливость	3,3	2,1	13,0	8,4
Скоростная выносливость	4,1	1,0	16,4	4,0
Силовая выносливость	9,4	3,3	37,5	13,1

Подростковый возраст — период бурного развития организма, отличающийся гетерохронностью в развитии вегетативных и моторных функций, а также мышечной системы и опорно-двигательного аппарата. Вес ребенка в среднем увеличивается на 4-5 кг в год, а рост — на 4-8 см (причем необходимо помнить о том, что девочки опережают в развитии мальчиков на два года).

Совершенствование внутреннего торможения позволяет в 11-13 лет осуществлять дифференцирование незначительных различий между раздражителями. Это способствует различению временных и пространственных характеристик движения.

Но, следует учитывать сложность совершенствования двигательных навыков у детей в переходном возрасте, в котором выделяют 2 фазы:

I фаза – девочки с 11 до 13 лет; мальчики – с 13 до 15 лет;

II фаза – девочки с 13 до 15 лет; мальчики – с 15 до 17 лет.

В I фазе наблюдается временное ухудшение условно рефлекторной деятельности. Оно проявляется в генерализации двигательных рефлексов, в снижении точности дифференциации (различения) двигательных рефлексов,

в замедлении реакции на речевые раздражители. Возможны резкие вегетативные отклонения: учащение сердцебиений, сосудистые расстройства. Особенно выражены эти явления у девочек. I фаза характеризуется высокой утомляемостью подростков.

Во II фазе наблюдается наибольшая неуравновешенность поведения. Функции нервной системы во II фазе могут осуществляться с преобладанием то возбуждения (экзальтации), то торможения (депрессии). Проявление психической неуравновешенности, чрезвычайная обидчивость и другие отклонения от норм поведения, отличительные признаки поведения подростков [18, 27].

Ю.Ф. Курамшин считает, что основная направленность физического воспитания в среднем школьном возрасте заключается в овладении базовыми двигательными умениями и навыками, а также техникой программных видов спорта, которое должно проходить на фоне углубленной развивающей и образовательной направленности урока, а также должно сопровождаться приобретением навыков физической и психической саморегуляции [40].

И.И. Шикота утверждает, что подростковый возраст характеризуется нарастанием функциональных резервов организма. Отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы, растет показатель жизненной емкости легких: у мальчиков с 1970 мл до 2600 мл; у девочек с 1900 мл до 2500 мл, подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание. У старших школьников 16-18 лет (IX–XI классы) продолжается процесс роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах [50].

По мнению И.В. Галкина, режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом. У детей среднего школьного возраста

достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [11].

Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростки особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам. Тренировка юных спортсменов представляет собой многолетний процесс, результатом которого становится совершенствование системы эффективного отбора и управления подготовкой спортивного резерва и сборных команд. Посуществование системы подготовки юных спортсменов является основой «пирамиды» системы спортивного совершенствования.

Как известно, в большинстве стран современного мира, в том числе и в нашей, период полового созревания приходится в среднем на возраст 13-14 лет. Именно в это время кривая биологического развития резко возвышается и имеет место так называемый пубертатный скачок. У одних детей пубертатный скачок возникает в 12-13 лет, у других значительно позже, в 14-16 лет. Поэтому акселераты, несмотря на одинаковый паспортный возраст с ретардантами, на 2-4 года опережают последних в темпах биологического развития [4, 29].

Как утверждает А. П. Скородумова, у юных спортсменов показатели силы существенно возрастают к 11 годам, продолжая в дальнейшем увеличиваться неравномерно. Наиболее быстрые темпы развития абсолютной силы в 12-14 и 15-17 лет. Темпы прироста ее сравнительно невелики. Это особенно характерно для возраста 12-14 лет [31].

Иванов О.А. считает, что среди морфологических параметров,

определяющих развитие физических качеств, основными являются: продольные размеры тела, масса тела, обхватные размеры и широтные размеры. Кроме того, на успешную спортивную деятельность оказывает влияние состояние свода стопы.

Длина тела от 9 до 18 лет увеличивается неравномерно. Наибольшие приросты длины тела наблюдаются в возрасте от 10 до 13 лет. С 14 лет абсолютный рост тела значительно снижается, а после 16 лет практически останавливается.

Увеличение с возрастом массы тела также происходит неравномерно. Наиболее интенсивный прирост массы тела отмечается у волейболисток от 10 до 13 лет, а самый высокий зафиксирован от 12 до 13 лет. Быстрыми темпами развивается мышечная система с 10 до 14 лет, ежегодный прирост мышечного компонента составляет в среднем около 14 лет [14].

Увеличение с возрастом массы тела, так же как и длины, происходит неравномерно. Наиболее интенсивный прирост массы тела у девочек отмечается в период между 10-11 лет и 15–16 годами.

Значительный прирост массы тела происходит в период полового созревания. Быстрыми темпами развивается мышечная система в пубертатный период. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы тела. Так, если у ребенка 8 лет мышцы составляют около 27 % массы тела, у 12 летнего – около 29 %, то у подростков 15 лет – около 33 %.

Наряду с увеличением массы мышц изменяется диаметр мышечных волокон, и вес мышц увеличивается главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у девочек в 11–12 лет [8,12].

По мнению В.А. Сальникова, в целом, период с 7-12 лет происходит дальнейшее формирование, дифференцировка систем организма и развитие его структурных элементов. Все эти данные – свидетельство того, что можно направленно влиять на развитие двигательной системы, зная биологические и психофизиологические закономерности роста и развития [38].

Е.В. Фоминутверждает, что возрастные изменения аппарата кровообращения в младшем школьном возрасте характеризуются равномерностью. Объем сердца в 10-летнем возрасте в среднем 364 мл, в 11-летнем — 376 мл. Разницы между девочками и мальчиками нет. С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений (ЧСС): в 7-8 лет она составляет в среднем 80-92 уд/мин, в 9-10 лет — 76-86, в 11 лет — 72-80 уд/мин. Закономерное снижение ЧСС с возрастом связано с морфологическим и функциональным формированием сердца, увеличением систолического выброса крови, появлением и становлением центра блуждающего нерва. Наибольшее увеличение сердца у девочек приходится на возраст 12-13 лет, а у мальчиков на возраст 13-14 лет. Половые различия сказываются и на величине веса сердца. До 13 лет вес сердца больше у девочек, а в 14-15 лет — у мальчиков [44].

По мнению Я.М.Коца, развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. Мышцы детей существенно отличаются от мышц взрослых. С возрастом увеличивается масса мышц. Однако это происходит неравномерно: в течение первых 15 лет на 9%, а в последующие 2-3 года на 12%. Каждая мышца или группа мышц развиваются также неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими - мышцы рук. Темпы роста мышц-разгибателей опережают развитие мышц-сгибателей. Особенно быстро нарастает вес тех мышц, которые раньше начинают функционировать и являются более нагруженными [19].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа. 1.1 «Анатомо-физиологические особенности физического развития детей 11-13 лет» можно сделать следующий вывод:

Этот возраст характеризуется завершением полового созревания. Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Несомненно, что правильное решение вопросов организации

и методики проведения занятий, выбор средств, нормирование физических нагрузок возможны при условии строгого учета возрастных и индивидуальных физиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей школьного возраста.

1.2 Волейбол как средство развития физических качеств

Как утверждает С.Н. Никитин, игра относится к ведущей деятельности, обеспечивающей физическое развитие детей школьного возраста. Социологические исследования, проведённые Центром социологии образования Российской Академии образования, позволяют заключить, что наиболее предпочитаемыми среди учащихся являются игровые командные виды спорта. Это мнение подтвердили в своих ответах 2983 (35,7%) от числа опрошенных учеников 7, 9 и 11-х классов московских общеобразовательных школ. На втором по популярности месте находится плавание и натретьем - аэробика. Эти данные указывают на тенденцию, характеризующую выбор школьниками видов занятий. Специалисты по волейболу советуют использовать этот вид спорта в системе школьного физического воспитания [24].

На основании анализа программно-нормативных материалов установлено, что средства волейбола представлены в государственных программах предмета «Физическая культура» со 2-го класса. Возраст учащихся соответствует 9 годам.

В этом же возрасте осуществляется набор занимающихся в группы начальной подготовки ДЮСШ по волейболу. Таким образом, элементы волейбола как средства физического воспитания учащихся начальной школы осваиваются на уроках физической культуры и составляют содержание тренировочных занятий в школьной секции по волейболу [3].

Матвеев А.П. связывает обучение двигательным действиям с развитием основных физических качеств и относит решение образовательно-развивающих задач к базовой оздоровительной и физкультурно-спортивной

деятельности школьников. При этом он указывает, что решение оздоровительных задач физического воспитания направлено на гармоничное физическое развитие младшего школьника, которое предусматривает развитие основных физических качеств и способностей школьников как одного из важных процессов физического воспитания [22].

Развитие физических качеств при занятиях волейболом играет важную роль в освоении элементов этой игры и определяет уровень проявления техники и тактики в игровых действиях волейболистов [17].

В программах «Волейбол» ДЮСШ развитие физических качеств осуществляется, как правило, в рамках физической подготовки волейболистов на всех этапах спортивной тренировки. Физическая подготовка волейболистов складывается из общей и специальной физической. При этом общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости юных волейболистов. Специальная же физическая подготовка развивает физические качества и способности, специфичные для игры в волейбол [42].

Железняк Ю.Д. предлагает в работе со школьниками 11-12 лет «всё внимание сосредоточить на всесторонней физической подготовке, развитии координации движений, обучении перемещениям, верхней подаче и передачам, индивидуальным тактическим действиям и простым командным взаимодействиям, на создание стойкого интереса к занятиям волейболом». В программе 2003 г. для ДЮСШ и СДЮШОР содержание работы с юными волейболистами определяется «тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалификационных характеристик волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9-19 лет». Вместе с тем авторы подчёркивают, что на начальном этапе объём общей физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия, а специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике игры [13].

По мнению Р.М. Куликова, средства волейбола (включая общеразвивающие и специальные упражнения), планомерное и квалифицированное обучение детей игре будут способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, формированию у них стремления к здоровому образу жизни [15].

М.Д. Ашибокоев утверждает, что волейбол является одним из самых популярных и массовых видов спорта. Несложная тактика игры и отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником делают игру общедоступной. Нагрузки же, воздействующие на организм занимающихся, достаточно умеренны. Наиболее сильно физически воздействующее упражнение - бег используется в малых дозах. Интенсивность основных движений в волейболе (удары по мячу, рывки на 2-6 метров, прыжки) зависит от темпа игры, который можно варьировать в широких пределах. Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата: помогает выработке таких жизненно необходимых физических качеств, как ловкость, выносливость; укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную систему [1].

Как утверждает, Л.А. Дударева основными видами двигательных актов волейболистов являются быстрые перемещения, прыжки, падения, выполнение которых связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. Все двигательные действия характеризуются большой вариабельностью, изменчивостью. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, которые требуют быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру [7].

Игра в волейбол способствует развитию быстроты и ее элементарных форм – времени реакции, частоты движений и скорости, с которой будут передвигаться учащиеся во время процесса игры. Подтверждением этого факта является то, что профессиональные спортсмены отличаются мгновенной реакцией, которая отражается в интервале от 0,12 до 0,18, и

достаточно высокой частотой движений, о которой можно судить при работе на телеграфном ключе. Максимальный темп движений находится в пределах 70–90 ударов за 10 секунд и превышает показатели по этому тесту спортсменов других видов спорта, что свидетельствует о высокой подвижности и лабильности нервных процессов [21].

Таблица 2 — Физиологические компоненты организма учащихся, влияние на них игры в волейбол

<i>Компоненты</i>	<i>Влияние игры в волейбол на компоненты</i>
Адаптированность	Данный компонент показывает, насколько хорошо студент чувствует себя в социуме, удовлетворен ли он собой и своей жизнью, каков его социальный статус. Волейбол совершенствует данный компонент, что ведет к способности студента регулировать свои психические процессы: адекватно управлять своими мыслями, чувствами, желаниями; также происходит формирование умения взаимодействовать с окружающей средой, общаться с окружающими
Нейротизм	Участие в игре в волейбол – профилактика нервных срывов, чрезмерной тревожности, эмоционального расстройства
Баланс нервных процессов	Игра способствует балансу между возбуждением и торможением в нервной системе студентов. Сбалансированность существует только тогда, когда нервные процессы одинаково выражены. Люди, нервные процессы которых в балансе, характеризуются уравновешенным поведением

По мнению О.С. Комарова, «Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим учащийся должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. В юношеском возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости» [20].

Ю.Д. Железняк считает, что в силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются практически во всех формах физического воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре. В физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня средства волейбола применяются на удлиненных переменах и вовремя ежедневных физкультурных мероприятий в группах продленного

дня. На уроках физической культуры в V—VII классах волейбол (8 ч) изучается вместе с другой, избранной из трех, спортивной игрой (баскетбол, гандбол, футбол). В VIII—XI классах может изучаться один волейбол (16 ч) — из четырех, включенных в программу игр (по выбору школы). В общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях волейбол включается в ежемесячные дни здоровья, внутри школьные соревнования, физкультурные праздники и туристские слеты и походы. Выбор средств здесь весьма широк: от отдельных упражнений и подготовительных к волейболу игр до двусторонней игры и соревнований по волейболу—в зависимости от названных выше форм физического воспитания и условий проведения занятий [13].

По мнению, Т.Н. Петровой, к обучению игре в волейбол необходимо приступать с 11-12-летнего возраста. Для этого возраста характерно бурное развитие организма детей, увеличение роста, массы и силы мышц. В возрасте 11-12 лет усиленно развиваются внимание, память, воля, быстрота мышления. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Дети, сосредоточивая внимание, способны выполнять сложные движения и улучшать их качество. Следует, однако, помнить, что в этом возрасте детскому организму свойственно не только быстрое утомление, но и быстрое восстановление работоспособности, поэтому при обучении необходимо как можно больше разнообразить упражнения [30, 31].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа 1.2. «Волейбол как средство развития физических качеств», можно сделать следующий вывод:

Волейбол – одно из эффективных средств физического воспитания. Он позволяет укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать их всестороннему развитию и привитию жизненно важных двигательных умений и навыков. В силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере

применяются практически во всех формах физического воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре. В физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня средства волейбола применяются на удлинённых переменах и во время ежедневных физкультурных мероприятий в группах продлённого дня.

1.3 Особенности развития физических качеств и физической подготовки в 11-13 лет

По мнению В.Г. Никитушкина, каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Все педагоги, тренеры, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учётом возрастных особенностей.

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Установлено, что с 7 до 11–12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. В 8–11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках»), которая росла до 10–11 лет, резко снижается и почти не изменяется до 13–14 лет, снова резко увеличивается и с 15–16 лет столь же резко снижается до уровня 7-летних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома [25;26].

Морфофункциональные предпосылки вполне благоприятны для выполнения силовых упражнений и мальчиками, и девочками. Однако при дозировке нагрузок необходимо учитывать, что девочки вдвое отстают в приростах силы от мальчиков, что им значительно труднее выполнять упражнения, связанные с преодолением массы тела, в висах и упорах [2, 36].

А. О. Иванов утверждает, что знание особенностей детского организма позволит тренеру целенаправленно, дифференцировано, в соответствии с возрастными особенностями применять средства и методы воспитания физических качеств юных волейболисток, будет содействовать дальнейшей оптимизации учебно-тренировочного процесса с юными спортсменками [14].

За последние годы в отечественном волейболе наблюдается тенденция привлечения в команды мастеров высокорослых игроков. И чтобы успешно решать турнирные задачи разных уровней от клубных до сборной страны, перед специалистами стоит проблема поиска потенциально высокорослых спортсменок в период отбора в детском возрасте и определения особенностей их обучения техническим приемам и их совершенствования [23].

Обучение детей технике игры – сложная задача, и успешно решить ее можно лишь в тесной взаимосвязи с решением других задач учебно-тренировочного процесса [37].

По мнению С.М. Сухарева, возраст 13-15 охватывает сенситивные периоды развития силовых и координационных способностей, выносливости и гибкости. Установлено, что наибольший эффект от педагогического воздействия при грамотном использовании средств и методов, можно достичь именно в период бурного естественного развития [35].

О.В. Селезнева считает что, дети данного возраста обладают сравнительно низкими показателями мышечной силы, силовые упражнения и особенно упражнения в изометрическом режиме вызывают у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера. Современными исследованиями установлено, что развитие мышечного аппарата оказывает

благоприятное влияние на внутренние органы, а высокий уровень функционирования внутренних органов влияет на овладение спортивной техникой [34].

В детском и юношеском возрасте, когда закладывается база разносторонней физической подготовки, спортсмены выполняют огромное количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.

Быстрота — комплексное физическое качество, определяющееся тремя относительно независимыми формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного мышечного сокращения и максимальной частотой движений [32].

Основные методы скоростной подготовки: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

В силовой подготовке детей и подростков следует применять следующие упражнения:

- с элементами лазания и преодоления различных препятствий;
- с различными мячами, в том числе и набивными;
- в висах и упорах;
- с гантелями, легкой штангой и другими предметами [16].

Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу умеренной (ЧСС 130–150 уд./мин) и средней (ЧСС 150–160 уд./мин) интенсивности, выполняемую равномерным методом. Обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, бег на коньках, на лыжах, плавание, езда на велосипеде. Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается от 10 до 60 мин в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

В тренировках также используется переменный метод, в основном применяются подвижные и спортивные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью [5, 28].

А.И. Филяков утверждает что, младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития двигательных способностей, особенно скоростных и координационных способностей длительно выполнять циклические действия в режиме умеренной и большой интенсивности. Развитие двигательных способностей осуществляется по двум основным направлениям – стимулирующее и направленное. Стимулирующее развитие осуществляется в процессе формирования двигательных умений и навыков и связано с обучением детей основам управления движениями. Направленное развитие проявляется в повышении функциональных возможностей организма и обеспечивается путем выполнения хорошо освоенных упражнений в условиях изменения величины тренировочной нагрузки [43].

О том, что наиболее интенсивное совершенствование двигательной функции занимающихся происходит до 13-14 лет, свидетельствуют работы многих авторов. Формирование двигательного анализатора детей подчиняется закономерностям возрастного развития и осуществляется на протяжении ряда лет. С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательной функции детей и подростков, которое уже к 13-14 годам достигает высокого уровня. Дальнейшее же развитие функций сенсорных систем организма идет менее интенсивно. Следовательно, уже к данному возрасту морфологическое и функциональное созревание двигательной сенсорной системы человека в основном завершается [48].

У детей и подростков, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне. Показатели развития двигательной функции у занимающихся спортом детей 11-13 лет могут изменяться в диапазоне от 5 до 25 % в зависимости от использования различных средств физического воспитания [33].

У регулярно занимающихся спортом подростков, прирост показателей развития физических качеств в течение 3 лет в два раза превышает средние

величины прироста, характерные для учащих, не занимающихся спортом систематически.

Пространственно-временные показатели ловкости интенсивно нарастают в младшем школьном возрасте, и к 13-14 годам ловкость подростков практически приближается к уровню взрослого человека.

Благоприятные морфологические и функциональные предпосылки для развития силы создаются к 8-11 годам, что связано с ростом мышечной массы, увеличением толщины мышечных волокон, нарастанием в них запасов углеводов, белков, богатых энергией соединений, улучшением нервной регуляции. Развитие силы происходит неравномерно: в возрасте 8-11 лет сила нарастает интенсивно, в 11-13 лет происходит замедление темпов прироста силы в связи с периодом полового созревания [47].

В 11-14 летнем возрасте скоростные способности следует повышать главным образом за счет упражнений скоростно-силового характера. Продолжительность выполнения скоростного упражнения для детей и подростков должна быть в пределах 4-6 с, и от занятия к занятию в малых объемах следует увеличивать количество движений за единицу времени [49].

По мнению Б.А. Титова, в возрасте 13-15 лет у мальчиков и 12-14 лет у девочек формируется тот профиль энергетических возможностей и сократительных свойств скелетных мышц, с которым человеку суждено прожить всю оставшуюся жизнь. Поэтому в эти годы у мальчиков эффективно развивать скоростные, силовые и скоростно-силовые качества; можно целенаправленно готовить бегунов на средние дистанции и спринтеров, штангистов и борцов, метателей и прыгунов. (Заметим, что более ранняя специализация во всех этих видах спорта нередко оборачивается нарушениями в развитии.) Девочкам для сглаживания угловатости движений, формирования пластики и грации целесообразно заниматься всеми видами танца, шейпингом, художественной гимнастикой, легкой атлетикой. Заметим, однако, что организм подростка еще весьма далек от полного физического формирования [39].

Я.М. Коцсчитает, что детский и юношеский организмы характеризуются не только меньшей аэробной, но и меньшей анаэробной производительностью. Это в известной мере ограничивает работоспособность, особенно в упражнениях анаэробной мощности, при которых анаэробные процессы энергопродукции играют существенную роль. Одним из показателей анаэробной производительности служит величина максимального кислородного долга, которая с возрастом возрастает. Установлено, что дети 9-10 лет прекращают работу при нагрузке 8-9,3 кгм/с, когда кислородный долг составляет 800-1200 мл. Подростки 12-14 лет могут выполнять работу, равную 12-17 кгм/с, при кислородном долге 2000-2500 мл. Предельная нагрузка для взрослых - 20-45 кгм/с, а кислородный долг - 6000 мл. [19].

Как утверждает В.М.Гелецкий, в подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты [41].

При выборе средств и методов, используемых на занятиях; необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся. Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное [12].

* * *

Таким образом, подводя итог параграфа 1.3. «Особенности развития физических качеств и физической подготовки в 11-13 лет», можно сделать следующий вывод:

Развитие физических качеств у детей и подростков зависит от двух основных факторов: возрастного развития физиологических систем и механизмов их взаимодействия и тренирующего эффекта при регулярной двигательной активности. Следует максимально использовать потребность детей среднего возраста в состязаниях, предоставлять им широкие возможности помериться силами со спортивными соперниками. Виды соревнований желательно разнообразить затем, чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех.

* * *

*

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Этот возраст характеризуется завершением полового созревания. Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Несомненно, что правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбор средств, нормирование физических нагрузок возможны при условии строгого учета возрастных и индивидуальных физиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей школьного возраста.
2. Волейбол – одно из эффективных средств физического воспитания. Он позволяет укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать их всестороннему развитию и привитию жизненно важных двигательных умений и навыков. В силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются практически во всех формах физического

воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре. В физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня средства волейбола применяются на удлинённых переменах и во время ежедневных физкультурных мероприятий в группах продлённого дня.

3. Развитие физических качеств у детей и подростков зависит от двух основных факторов: возрастного развития физиологических систем и механизмов их взаимодействия и тренирующего эффекта при регулярной двигательной активности. Следует максимально использовать потребность детей среднего возраста в состязаниях, предоставлять им широкие возможности помериться силами со спортивными соперниками. Виды соревнований желательно разнообразить затем, чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

1 этап – на данном этапе исследования и в процессе всего периода обучения нами осуществлялся сбор и анализ научно-методической литературы по теме «повышения уровня физической подготовленности учащихся 11-13 лет средствами волейбола». Также на первом этапе нами были определены: объект и предмет исследования.

2 этап – следующим этапом нашей работы было проведение анкетирования. Анкетирование было направлено на исследование вопросов влияния занятий волейболом на развитие физических качеств учащихся 11-13 лет, в котором приняло участие 50 респондентов в возрасте 20-45 лет, только учителя физической культуры.

3 этап – проведение констатирующего эксперимента в период с января по май 2017 года. Целью констатирующего эксперимента было выявить уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет, изучающих волейбол на уроках физической культуры и занимающихся в секции по волейболу. Тестирование проводилось непосредственно в условиях тренировочных занятий и в условиях урока физической культуры.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В ходе проведения педагогического эксперимента в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены специальные упражнения, для учащихся 11-13 лет посещающих секцию волейбола. В проведении педагогического эксперимента участвовало 24 занимающихся. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы. Контрольная группа включала 12 учащихся. Экспериментальная группа была составлена также из 12 учащихся. Контрольная группа занималась по общепринятой программе. Педагогический эксперимент проходил в МАОУ СОШ №5 г. Сосновоборска, в период с октября по декабрь 2017 года.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленной цели и задач, нами были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Констатирующий эксперимент.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

При изучении и анализе литературных источников по теме «повышения уровня физической подготовленности учащихся 11-13 лет средствами волейбола» нами были выявлены анатомо-физиологические особенности физического развития детей 11-13 лет, также выявлены особенности развития физических качеств и физической подготовки у детей в возрасте 11-13 лет. Также в результате проведения анализа литературных источников нами изучен вопрос «Волейбол как средство развития физических качеств».

Анкетирование

Техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование проходило с целью выявить влияния занятий волейболом на развитие физических качеств учащихся 11-13 лет. Нами была разработана анкета, состоящая из 15 вопросов, направленных на выявление особенностей организации учебно-тренировочного процесса учащихся 11-13 лет и особенностей организации занятий волейболом в общеобразовательной школе.

Констатирующий эксперимент

Для определения эффективности занятий волейболом были сформированы две группы юношей:

Группа №1: учащиеся 4 «Б» класса, посещающие только уроки физической культуры.

Группа №2: учащиеся 4 «А» классов, которые посещали секционные занятия. В каждой группе по десять человек.

В нашем тестировании мы использовали контрольные испытания:

1. Бег 30 метров, с. – для оценки уровня развития скоростных качеств.
2. Бег 500 метров, мин. – для оценки уровня развития выносливости.
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз – силовые качества.
4. Челночный бег 3x10 м., с. – координационные способности.
5. Прыжок в длину с места, м. – скоростно-силовые способности.

Занятия в спортивной секции предполагали два тренировочных занятия в неделю по девяносто минут. Тренировочные занятия строились в соответствии с графиком учебного процесса и рабочей программы. Тренировочные занятия проводились по общепринятой методике.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4 класса, рассчитанная на 34 учебных недели по 2 часа с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий с учащимися.

Педагогический эксперимент

Слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

В проведении педагогического эксперимента участвовало 24 занимающихся. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы. Контрольная группа включала 12 учащихся. Экспериментальная группа была составлена также из 12 учащихся. Контрольная группа занималась по общепринятой программе. Педагогический эксперимент проходил в МАОУ СОШ №5 г. Сосновоборска, в период с октября по декабрь 2017 года.

Разработанные нами комплексы упражнений, мы разделили на две группы:

Группа 1: упражнения общего воздействия на уровень физической подготовленности учащихся. В нее вошли упражнения с отягощениями и без них. Данную группу упражнений можно назвать «Не специфические упражнения».

Группа 2: упражнения схожие по своей структуре с соревновательными упражнениями «Специфические упражнения».

Дозировка для каждого упражнения:

- 1) 10-12 прыжков в серии (2-3 серии);
- 2) отдых между сериями 1-2 минуты;
- 3) отдых между упражнениями 2-3 минуты.

Статистическая обработка результатов

обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента. Данный метод заключается в следующем:

Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений.

$$X=(X1+X2+X3+X4) / n,$$

где X – значение отдельного измерения; n – количество человек.

Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула:

$$\delta = (X_{\max} - X_{\min}) / K,$$

где X_{\max} – наибольшее значение варианты; X_{\min} – наименьшее значение варианты; K – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = (\delta) / \sqrt{n - 1}$$

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (X_{\text{э}} - X_{\text{к}}) / \sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}$$

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий. Для этого полученное (t) сравнивалось с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t_{0,05} = 2,45$) при числе степеней свободы $f = n_{\text{э}} + n_{\text{к}} - 2$, где $n_{\text{э}}$ и $n_{\text{к}}$ – общее число индивидуальных результатов соответственно в контрольной и экспериментальной группах.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11-13 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

3.1 Анкетные исследования по выявлению влияния занятий волейболом на показатели физической подготовленности учащихся 11-13 летнего возраста на основе анкетирования

Волейбол включен в содержание школьной программы по физической культуре, что подчеркивает не только его большую оздоровительную направленность, но и важное прикладное значение. В процессе систематических занятий волейболом развивается способность к самоконтролю за психофизиологическим состоянием, так, как только в состоянии уравновешенности можно адекватно оценить действия партнеров и соперников, быстро уловить их суть, отличить обманные движения от истинных.

Волейбол, как составная часть программы по физической культуре в учебном заведении, является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья обучающихся, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) (В.М. Ивенских, 2013) Занятия волейболом способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.

С целью исследования вопросов по выявлению влияния занятий волейболом на показатели физической подготовленности учащихся 11-13 летнего возраста нами было проведено анкетирование, в котором приняло участие 50 респондентов в возрасте 20-45 лет, учителя физической культуры.

В ходе проведения нами было установлено, что у 46% респондентов организована секция волейбола в школе, 54% респондентов занимаются волейболом с учащимися только в рамках проведения уроков по физической культуре.

На основании анализа программно-нормативных материалов установлено, что средства волейбола представлены в государственных программах предмета «Физическая культура» со 2-го класса. Возраст учащихся соответствует 9 годам.

Полученные данные анализа нормативных документов совпадают с полученными данными анкетирования. 34% респондентов предпочитают набирать детей в школьную секцию по волейболу со 2-го класса, 30% набирают в основном детей 1-го класса. Меньшее количество респондентов предпочитают набирать детей по старше: 20% - учеников 3-х классов и 16% - учеников 5 класса (рис.2).

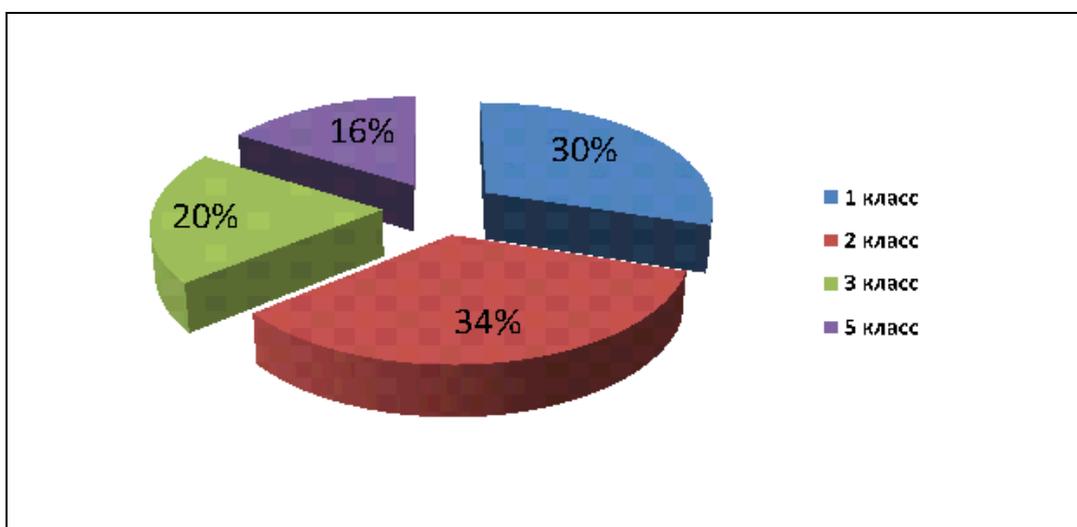


Рисунок 2 — Класс отбора детей в секцию волейбола в школе

В этом же возрасте осуществляется набор занимающихся в группы начальной подготовки ДЮСШ по волейболу. Таким образом, элементы волейбола как средства физического воспитания учащихся начальной школы осваиваются на уроках физической культуры и составляют содержание тренировочных занятий в школьной секции по волейболу.

Начальный этап подготовки детей в спортивных секциях характеризуется использованием больших средств общей физической подготовки, ее объем может достигать до 50%. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике игры. При проведении анкетирования мы выявляли у

респондентов, на что они в работе со школьниками 11-13 лет делают основной акцент.

Нами было установлено, что 54% респондентов основной акцент в своей работе делают на общую физическую подготовку, 26% респондентов уделяют больше внимания технической подготовке и 20% респондентов считают, что больше времени необходимо уделять специальной физической подготовке (рис.3).

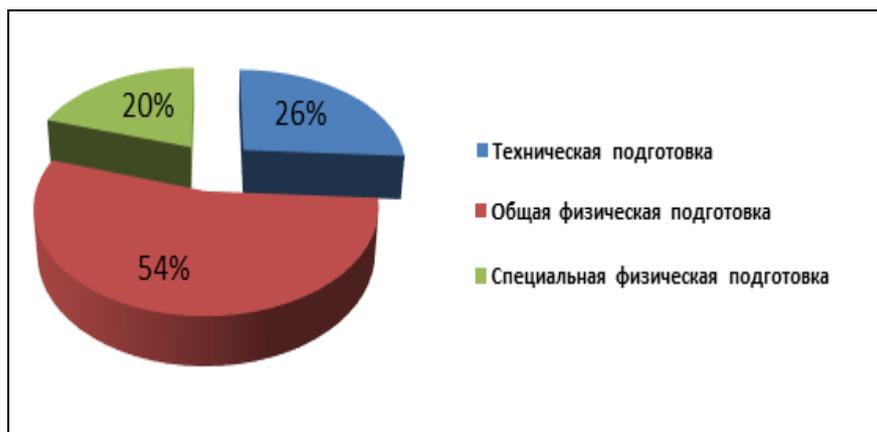


Рисунок 3 — Акцент в работе с детьми младшего школьного возраста в школьных секциях по волейболу

При организации работы спортивных секций в школе учителя физической культуры и тренеры уделяют большое внимание отбору детей при приеме в спортивные секции. Главное внимание при отборе детей они обращают на антропометрические данные, размеры конечностей, кисти, стоп ног, масса тела. Из анализа литературных источников известно, что если в 10-12 лет за ростовыми данными ученик относится к категории физического развития выше среднего, ниже среднего и т.п., то и в последующие годы, и в 17 – 18 лет он останется в той же категории.

Также респонденты отмечают важность использования системы контрольных упражнений, по которым можно судить о спортивных задатках и способностях детей, а также к овладению навыками и умениями игры в волейбол. К таким данным респонденты относят следующие показатели: уровень развития физических способностей применительно к специфике

волейболистов; способность к овладению техникой (специфические координационные способности).

Одним из основных вопросов в организации процесса физической подготовки школьников знание возрастных особенностей организма и сенситивных периодов развития физических качеств. По мнению большинства респондентов в данном возрасте наиболее важным моментом в физической подготовке школьников является развитие ловкости, 20% респондентов предпочитают больше внимания уделять развитию скоростных качеств, 18% респондентов основной акцент делают на развитие гибкости. 14% развивают в основном силовые качества и 12% силовые качества (рис.4).

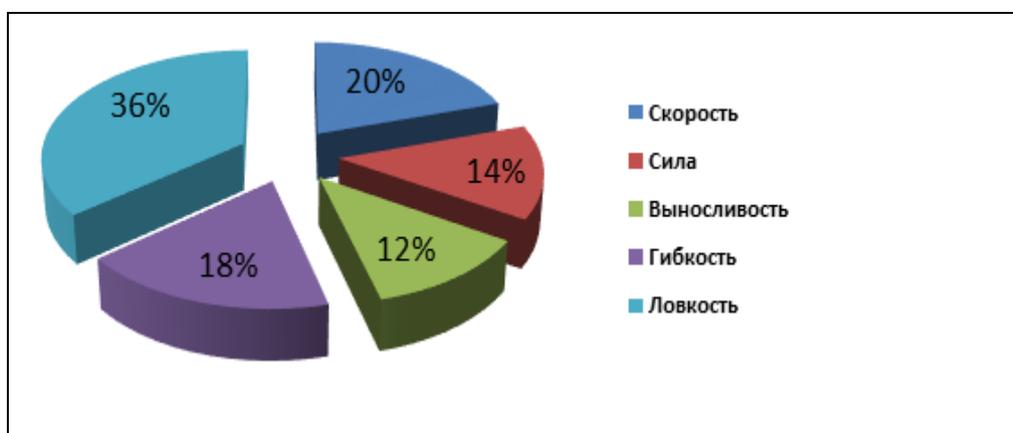


Рисунок 4 — Приоритет в развитии физических качеств у детей 11-13 лет

Далее в ходе проведения анкетирования, мы выявляли у респондентов какие задачи они решают на занятиях по волейболу со школьниками 11-13 лет. Респонденты отметили важность и необходимость решения следующих задач при организации занятий в секциях по волейболу в школе: укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию обучающихся, обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов, воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений

Работа секции волейбола в школе проводится на основе программы, содержащей теоретический и практический материал, судейскую и

инструкторскую практику. Основной формой секционных занятий является урок. В ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов количество занятий по волейболу в неделю. Нами было установлено, что 72% респондентов проводят три занятия в неделю, 28% респондентов проводят два занятия в неделю. Также нами была установлена оптимальная продолжительность учебного занятия по волейболу. 31% респондентов рекомендуют проводить занятия в течение 1 часа, 27% респондентов проводят занятия в течение двух часов. У большинства же респондентов учебное занятие по волейболу длится в течение 1,5 часов.

В результате проведения анкетирования нами было выявлены формы проведения занятий по волейболу в школе. 46% респондентов проводят секционные занятия по волейболу, 34% респондентов проводят занятия по волейболу только в рамках школьной программы и 20% респондентов проводят соревнования по волейболу между классами (рис.5).

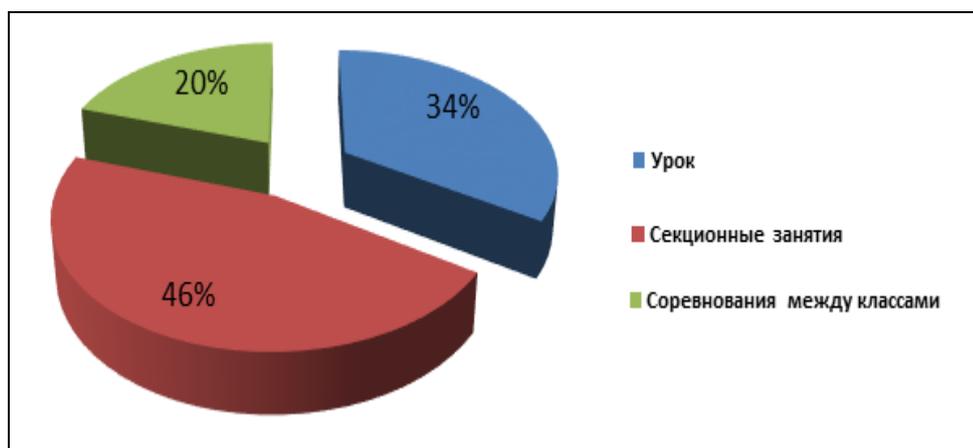


Рисунок 5 — Форма проведения занятий по волейболу в школе

При организации спортивной секции в школе большое внимание необходимо уделять просветительской работе и пропаганде занятия физической культурой и спортом в школе. В ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов, какие средства они используют, чтобы привлечь детей к занятию волейболом в школе. К основным средствам пропаганды респонденты относят: выступление на родительских собраниях, проведение классных часов, проведение показательных выступлений,

проведение мастер-классов. Также отмечают важность использования наглядной информации.

Спортивные соревнования занимают существенное место в подготовке юных волейболистов и значительно повышают эффективность тренировочных занятий.

В своей работе большинство респондентов активно используют соревновательный метод и активно участвуют не только в школьных соревнованиях, но также принимают участие в межшкольных соревнованиях. 64% респондентов участвуют в районных межшкольных соревнованиях.

В работе с детьми данного возраста специалисты рекомендуют максимально использовать потребность детей в спортивных соревнованиях и состязаниях. Дети данного возраста любят помериться силами со спортивными соперниками. Помимо соревнований по волейболу, необходимо вводить в практику работы с детьми соревнования по физической подготовке и технике игры, которые нужны для контроля за уровнем физической и технической подготовленности, а также для повышения интереса детей к занятиям и приближения тренировочных занятий к игре. Особое значение имеют соревнования по технике игры.

По результатам следующего вопроса 34% респондентов ответили, что чаще всего в своей работе используют соревновательный метод, 32% чаще всего используют игровой метод. Меньше всего респонденты используют круговой метод и повторный метод (рис.6).

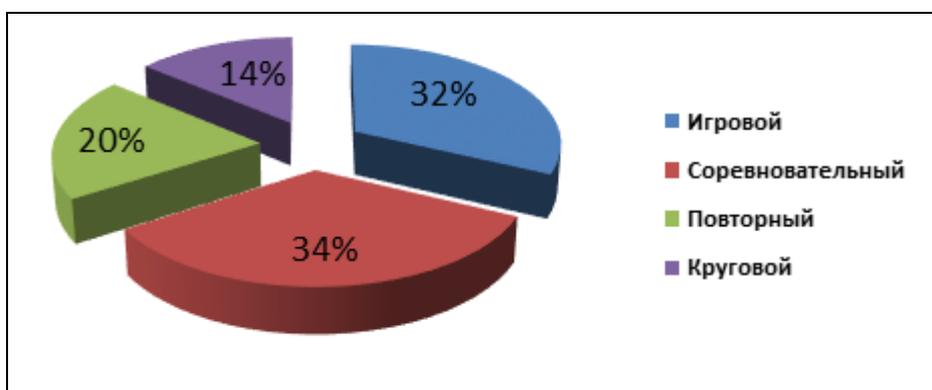


Рисунок 6 — Методы работы с младшими учащимися в спортивной секции по волейболу

В результате проведения анкетирования, мы выявляли у респондентов какое, количество детей они набирают в секции по волейболу в начале учебного года и сколько детей в течение учебного года прекращают посещать занятия по волейболу в школе. Нами были получены следующие результаты: в среднем в начале учебного года респонденты набирают в группу начальной подготовки от 20 до 30 детей. В конце же учебного года количество детей сокращается в среднем на 5-10 детей, таким образом, процент отсева детей в течение учебного года составляет 25%-30%. Среди причин, по которым дети прекращают посещать занятия в секции волейбола респонденты выделяют следующие причины: детям становятся не интересны занятия, не справляются с физической нагрузкой, не могут сочетать занятия в спортивной секции с учебой.

* * *

Подводя итоги анкетирования, мы можем сделать следующие выводы:

1. Здоровье нового подрастающего поколения - особая боль и забота нашего общества. Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей постоянно находится в центре внимания общественности. По данным Минздрава России только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психологическими расстройствами.

2. Проведенный анализ литературы показал, что имеется достаточно большое количество средств физического воспитания, используемых в оздоровлении детей школьного возраста. Волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху (Долинская А.В. 1993).

3. Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности. Известно, что современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма и к физическим качествам человека.

3.2 Выявление уровня физической подготовленности учащихся 11-13 лет, изучающих волейбол на уроках физической культуры и занимающихся в секции по волейболу

С целью выявления уровня физической подготовленности учащихся 11-13 лет, изучающих волейбол на уроках физической культуры и занимающихся в секции по волейболу нами был проведен (1-й) констатирующий эксперимент. Тестирование проводилось непосредственно в условиях тренировочного занятия и в условиях урока физической культуры. Тестирование проходило в течение 3 и 4 четверти (январь-май 2017 года).

Это позволило оценить структуру и содержание тренировочных занятий и урока физической культуры. Планирование учебного материала осуществлялось на основе учебной программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ Министерства образования РФ.

Занятия в спортивной секции предполагали два тренировочных занятия в неделю по девяносто минут. Тренировочные занятия строились в соответствии с графиком учебного процесса и рабочей программы. Тренировочные занятия проводились по общепринятой методике.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4 класса, рассчитанная на 34 учебных недели по 2 часа с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий с учащимися.

Для определения эффективности занятий волейболом были сформированы две группы юношей:

Группа №1: учащиеся 4 «Б» класса, посещающие только уроки физической культуры.

Группа №2: учащиеся 4 «А» классов, которые посещали секционные занятия. В каждой группе по десять человек.

В нашем тестировании мы использовали контрольные испытания:

1. Бег 30 метров, с. – для оценки уровня развития скоростных качеств.
2. Бег 500 метров, мин. – для оценки уровня развития выносливости.
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз – силовые качества.
4. Челночный бег 3x10 м., с. – координационные способности.
5. Прыжок в длину с места, м. – скоростно-силовые способности.

Таблица 3 — Результаты контрольных испытаний в группе №1 до проведения тестирования

Фамилия	Бег 30 м., сек.	Бег 500 м., мин.	Сгибание разгибание рук, раз	Челночный бег 3x10 м., сек.	Прыжок в длину с места, м.
1	5,5	2,23	15	8,2	135
2	6,1	1,56	21	7,9	120
3	5,9	1,45	19	8,6	143
4	5,2	2,32	18	9,1	150
5	6,3	2,05	32	7,5	165
6	5,4	2,34	26	8,4	130
7	6,1	1,52	18	9,3	175
8	5,9	2,15	29	7,9	180
9	6,2	2,34	31	8,5	155
10	5,4	2,20	20	8,4	160
Среднее значение	5,8±0,3	2,02±0,29	22,9±5,52	8,38±0,58	151,3±19,4

Таблица 4 — Результаты контрольных испытаний в группе №2 до проведения тестирования

Фамилия	Бег 30 м., сек.	Бег 500 м., мин.	Сгибание разгибание рук, раз	Челночный бег 3x10 м., сек.	Прыжок в длину с места, м.
1	5,9	2,05	27	7,9	160
2	6,3	1,49	21	8,5	155
3	5,8	1,54	19	8,3	145
4	5,2	2,27	25	7,8	173
5	6,1	2,19	20	9,1	148
6	5,3	1,58	23	8,7	150
7	6,1	2,14	31	7,8	165
8	5,9	2,09	33	8,3	130
9	5,5	2,34	20	8,5	135
10	5,8	1,58	24	8,4	150
Среднее значение	5,79±0,3	2,03±0,36	24,3±4,55	8,33±0,42	151,1±13,9

Обе группы, участвующие в исследовании, практически не отличались друг от друга, о чем свидетельствуют показатели физического развития.

Уроки физической культуры проводятся по программе физического воспитания учащихся 1 - 11 классов общеобразовательной школы (Иванов А.А., 1998) с учетом базисных и выбранных разделов школой для углубленного прохождения при двух уроках в неделю (68 часов в год).

Таблица 5 — Результаты контрольных испытаний в группе №1 после проведения тестирования

Фамилия	Бег 30 м., сек.	Бег 500м., мин.	Сгибание разгибание рук, раз	Челночный бег 3x10 м., сек.	Прыжок в длину с места, м.
1	5,4	2,19	21	8,2	140
2	6,1	1,54	23	7,9	135
3	5,6	1,42	20	8,5	145
4	5,2	2,24	18	8,6	153
5	6,1	2,05	33	7,4	165
6	5,4	2,32	26	8,3	155
7	5,7	1,45	22	9,1	175
8	5,9	2,10	32	7,6	185
9	5,6	2,28	31	8,3	155
10	5,4	2,15	24	8,2	170
Среднее значение	5,64±0,2	1,57±0,29	25±4,87	8,21±0,55	157,8±16,2

После проведения тестирования, нами в обеих группах были вновь приняты контрольные испытания. В группе №1 нами были получены следующие результаты. В контрольном упражнении «Прыжок в длину» результат улучшился на 6,5 сантиметров, и прирост результатов составил – 4,2%. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 метров» прирост результатов составил 2,1% и время выполнения задания сократилось на 0,17 секунды. В контрольном упражнении «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» количество выполненных раз увеличилось на 2,1 раза, прирост результатов составил – 9,1%. Оценивая прирост результатов в контрольном упражнении «Бег 30 метров» нами было установлено, что прирост составил 2,8% и время выполнения упражнения сократилось на 0,16 секунды. В

контрольном упражнении «Бег 500 метров» время пробегания дистанции сократилось на 5 секунд и прирост результатов составил – 15,4% (рис.7).

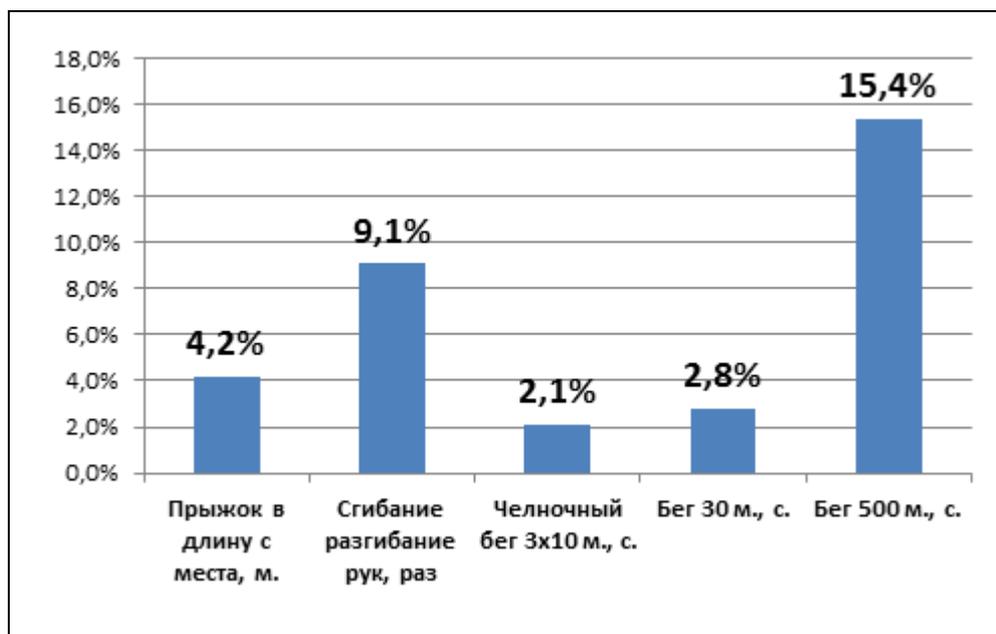


Рисунок 7 — Прирост результатов в группе №1

Таблица 6 — Результаты контрольных испытаний в группе №2 после проведения тестирования

Фамилия	Бег 30 м., сек.	Бег 500 м., мин.	Сгибание разгибание рук, раз	Челночный бег 3x10 м., сек.	Прыжок в длину с места, м.
1	5,4	2,05	29	7,7	165
2	5,9	1,41	26	8,1	161
3	5,6	1,50	25	7,8	159
4	5,2	1,54	27	7,6	175
5	5,5	2,01	25	8,2	152
6	5,3	1,45	29	8,3	158
7	5,7	1,54	35	7,5	175
8	5,6	1,52	33	8,1	153
9	5,5	2,05	27	8,1	160
10	5,4	1,48	29	8,1	164
Среднее значение	5,51±0,23	1,45±0,29	28,5±3,25	7,95±0,26	162,2±7,4

В группе №2, которая посещала секционные занятия по волейболу прирост результатов сложился следующим образом. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» прирост результатов составил – 7,3% и дальность прыжка увеличилась на 11,1 сантиметра. В контрольном упражнении «Бег 30 метров» время выполнения упражнения сократилось на 0,28 секунды и прирост результатов составил 5,8%. В контрольном упражнении «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» количество выполненных раз увеличилось на 4,2 раза, прирост результатов составил – 17,2%. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 метров» прирост результатов составил 4,7%. Наибольший прирост результатов произошел в

контрольном упражнении «Бег 500 метров» время выполнения задания сократилось на 18 секунд и прирост результатов составил 23,8% (Рис.8).

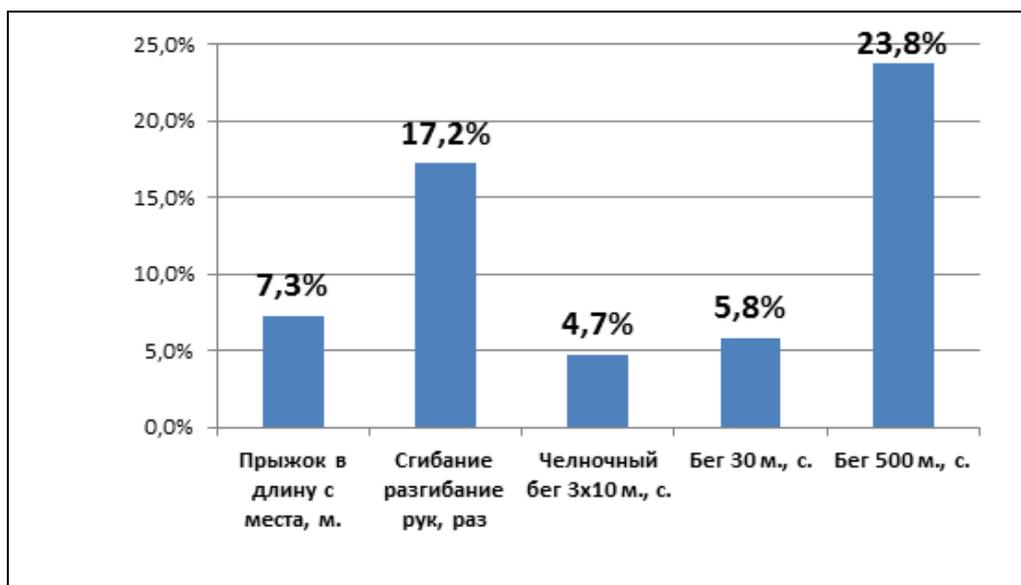


Рисунок 8 — Прирост результатов в группе №2

Таблица 7 — Статистическая обработка результатов проведения педагогического тестирования

Контрольный тест	До наблюдения	После наблюдения	t	p
Бег 30 метров, сек.	Гр. №1 5,8±0,36	5,64±0,29	1,040	Не дост.
	Гр. №2 5,79±0,36	5,51±0,23	1,984	Не дост.
Бег 500 метров, мин.	Гр. №1 2,02±0,29	1,57±0,29	0,307	Не дост.
	Гр. №2 2,03±0,36	1,45±0,29	2,362	<0,05
Сгибание разгибание рук, раз	Гр. №1 22,9±5,52	25±4,87	0,856	Не дост.
	Гр. №2 24,3±4,55	28,5±3,25	2,256	<0,05
Челночный бег 3x10 м., сек.	Гр. №1 8,38 ±0,58	8,21±0,55	0,634	Не дост.
	Гр. №2 8,33±0,42	7,95±0,26	2,3	<0,05

Прыжок в длину с места, м	Гр. №1 151,31±19,48	157,8±16,2	0,769	Не дост.
	Гр. №2 151,1±13,9	162,2±7,47	2,103	<0,05

* * *

Подводя итог параграфа 3.2. "Выявление уровня физической подготовленности учащихся 11-13 лет, изучающих волейбол на уроках физической культуры и занимающихся в секции по волейболу», можно сделать следующие выводы:

1. Прирост результатов уровня физической подготовленности у учащихся группы №1 в среднем составил 6,7%. В группе №2, занимающейся в спортивной секции по волейболу средний прирост в уровне физической подготовленности составил – 11,7%.

2. По данным таблицы статистической обработки результатов видно, что в группе №1 результаты всех контрольных упражнений возросли не достоверно. В группе №2 произошел достоверный прирост результатов во всех контрольных упражнениях, кроме упражнения «Бег 30 метров», отражающих уровень развития скоростных качеств.

3. Проведенный констатирующий эксперимент показал увеличение показателей физической подготовленности учащихся, посещающих занятия по волейболу по сравнению с другой группой.

3.3. Результаты педагогического эксперимента по повышению уровня физической подготовленности учащихся 11-13 лет средствами волейбола

В процессе работы над выбранной проблемой анализировались источники, освещающие важнейшие проблемы, связанные с оздоровлением подрастающего поколения, внедрение в современную систему образования достижений передовой практики в области физического воспитания и спортивной тренировки детей школьного возраста.

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемых вопросов, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса влияния занятий волейболом на уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет. Также в ходе проведения анкетирования и констатирующего эксперимента нами было установлено положительное влияние занятий волейболом на организм учащихся.

Проведенное исследование показало увеличение показателей физической подготовленности учащихся, посещающих тренировочные занятия по волейболу по сравнению с другой группой.

Дальнейшим этапом нашей работы было проведение педагогического эксперимента, в ходе которого в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены специальные комплексы упражнений, для учащихся 11-13 лет посещающих секцию волейбола. В проведении педагогического эксперимента участвовало 24 занимающихся. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы. Контрольная группа включала 12 учащихся. Экспериментальная группа состояла также из 12 учащихся. Контрольная группа занималась по общепринятой программе. Педагогический эксперимент проходил в МАОУ СОШ №5 г. Сосновоборска, в период с октября по декабрь 2017 года.

Разработанные нами упражнения, мы разделили на две группы:

Группа 1: упражнения общего воздействия на уровень физической подготовленности учащихся. В нее вошли упражнения с отягощениями и без них. Данную группу упражнений можно назвать «Не специфические упражнения».

Группа 2: упражнения схожие по своей структуре с соревновательными упражнениями «Специфические упражнения».

Дозировка для каждого упражнения:

- 1) 10-12 прыжков в серии (2-3 серии);
- 2) отдых между сериями 1-2 минуты;

3) отдых между упражнениями 2-3 минуты.

Комплекс неспецифических упражнений

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, спиной по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°).
2. Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами.
3. Передвижение прыжками на носках.
4. Прыжки на двух (одной) ногах вперед по лестничным ступенькам, на песке, в воде, на матах.
5. Прыжки вперед на одной ноге. Вторую держать за голеностоп сзади, впереди.
6. Серийные прыжки через банкетки (варианты: боком, боком с ноги на ногу, с поворотом на 90°, 180°).
7. Салки в парах, прыжками на одной ноге.
8. В парах, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях.
9. В парах, в приседе перемещаясь прыжками в стороны, броски набивного мяча двумя руками от груди.
10. Стоя лицом друг к другу, держа за голеностопный сустав разноименную ногу партнера одной рукой, другая рука - на плече партнера, прыжки на одной ноге в разных направлениях.
11. В колонне (3-6 чел.) взять рукой за голеностопный сустав разноименную ногу партнера одной рукой, другая рука - на плече партнера, прыжки на одной ноге одновременно вперед, в стороны.
12. Продвижение прыжками с одной ноги на другую с грузом (3-5кг) на плечах.
13. Подъем и сход с возвышения с грузом (3-5кг).
14. Подъем гири, стоящей между двумя скамейками, из приседа прыжком.
15. Лежа на спине, отталкивание подвижного груза ногами (или на тренажере).

16. Напрыгивание на возвышение и прыгивание с поворотом после запрыгивания и прыгивания на 180°.

17. Прыжки с ноги на ногу вперед.

18. Бег на месте. Преодолевая сопротивление резиновой тяги.

19. Продвижение прыжками в приседе (прыжок вперед, назад).

20. Прыжки боком через скамейку.

Комплекс специфических упражнений.

1. Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа (вариант: с грузом 3-5кг в руках).

2. Серийные прыжки вверх с разбега, с места с доставанием разметки.

3. Имитация нападающих ударов с разбега в зонах 4, 3, 2, (с переходом из зоны в зону).

4. Серийные нападающие удары через сетку со второй передачи (высокой) в зонах 4, 3, 2.

5. Серийные нападающие удары с низких передач (1 темп).

6. Имитация нападающих ударов и блока в зонах 4, 3, 2 (разбег – нападающий удар – блок – отход в зону 3 – разбег – удар – блок и т.д.).

7. Имитация блока на месте, стоя боком к сетке, спиной к сетке.

8. Имитация блока после перемещения вправо, влево приставным шагом.

9. То же, но после скачка.

10. То же, но после перемещения бегом на 3м со стопорящим шагом.

11. Блокирование поточных нападающих ударом на месте с высоких передач в зоне 4 (3,2).

12. Блокирование поочередных нападающих ударов на краях сетки из исходного положения в зоне 3.

13. Блокирование нападающего удара – отход на линию нападения – нападающий удар – блок – отход и т.д.

Результат эксперимента оценивался по пяти контрольным упражнениям (Таблица 8). Для выявления эффективности, разработанных

нами специальных упражнений, все полученные результаты в ходе проведения педагогического эксперимента, мы обрабатывали, используя t-критерий Стьюдента. Обработка результатов тестирования проводилась по методам математической статистики со счетом определения достоверности различий ($P < 0,05$) по t-критерию Стьюдента.

Таблица 8 — Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности учащихся в школе

Наименование теста или контрольного упражнения	Описание теста или контрольного упражнения	Критерий оценки
Подъем туловища из положения лежа.	Испытуемый лежит на спине с зафиксированными и согнутыми в коленях с ногами, руки скрестно на груди. Выполняются подъемы туловища до вертикали.	Количество раз, за 1 мин.
Челночный бег 3x10	Выполняются две попытки.	Учет времени, сек.
Прыжки на тумбу высотой 60 см.	Стоя перед тумбой И.П. - ноги согнуты в коленях, руки отведены назад.	Выполняется 1 попытка. Количество раз, за 30 секунд.
Прыжки со скакалкой.	Выполняется одна попытка.	Количество раз, за 30 секунд.
Бросок набивного мяча, 1 кг	Из исходного положения сидя	Оценивается дальность выполнения броска

Таблица 9 — Результаты контрольных упражнений в контрольной группе до проведения эксперимента

Фамилия	Подъем туловища из положения лежа, раз	Челночный бег 3x10 м., сек.	Прыжки на тумбу высотой 60 см., раз	Прыжки на скакалке, раз	Бросок набивного мяча 1 кг, см.
1	49	8,2	42	55	510
2	51	7,9	45	50	495
3	46	8,5	39	64	550
4	54	8,1	48	60	480
5	64	7,8	43	58	520
6	61	8,5	50	56	530
7	45	7,9	43	52	505
8	53	8,1	40	59	490
9	49	8,8	42	65	545
10	40	8,6	38	52	525
11	42	7,8	41	61	520
12	51	8,2	43	63	510
Среднее значение	50,4±7,36	8,2±0,3	42,8±3,68	57,9±4,6	515±21,4

Таблица 10 — Результаты контрольных упражнений в экспериментальной группе до проведения эксперимента

Фамилия	Подъем туловища из	Челночный бег 3x10 м., сек.	Прыжки на тумбу высотой 60	Прыжки на скакалке,	Бросок набивного мяча 1 кг,
----------------	---------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	------------------------------------

	положения лежа, раз		см., раз	раз	см.
1	58	7,9	45	62	530
2	55	8,5	40	59	515
3	48	8,1	39	61	495
4	53	7,8	43	58	535
5	45	8,3	40	60	505
6	52	8,5	48	52	480
7	42	7,9	41	63	530
8	49	8,2	39	59	505
9	45	8,3	37	54	510
10	44	7,9	43	61	520
11	48	8,5	41	58	490
12	55	8,1	39	57	535
Среднее значение	49,5±4,9	8,17±0,2	41,2±3,3	58,6±3,3	512,5±16,8

Таблица 11 — Результаты контрольных упражнений в контрольной группе после проведения эксперимента

Фамилия	Подъем туловища из положения лежа, раз	Челночный бег 3x10 м., сек.	Прыжки на тумбу высотой 60 см., раз	Прыжки на скакалке, раз	Бросок набивного мяча, 1 кг
1	50	8,1	44	57	525
2	54	7,9	45	52	510
3	48	8,3	40	64	550
4	55	8,1	48	60	490
5	64	7,7	45	64	525

6	61	8,5	51	56	540
7	49	7,8	47	55	510
8	53	8,1	42	59	520
9	52	8,6	44	68	550
10	42	8,2	39	57	545
11	48	7,7	45	65	535
12	51	8,1	46	68	530
Среднее значение	52,25±6,75	8,09±0,2	44,6±3,68	60,4±4,9	527,5±18,4

Проведенное повторное тестирование уровня физической подготовленности учащихся, после проведения педагогического эксперимента дало следующие результаты:

Анализ результатов в упражнении «Подъем туловища из положения лежа за 30 с.» в контрольной группе перед проведением педагогического эксперимента результат составлял 50,4 раза, после проведения эксперимента результат составил – 52,2. Таким образом прирост результатов в данном контрольном упражнении составил – 3,5%. Количество выполненных раз увеличилось на 1,8 раз.

В упражнении «Челночный бег 3x10» в контрольной группе результат улучшился на 0,11 секунд. В начале эксперимента показатели составляли – 8,2 секунды, в конце проведения эксперимента 8,09 секунд, прирост результатов составил – 1,3%.

Улучшились и результаты в контрольном упражнении «Прыжки на тумбу в течение 30 секунд», если перед проведением эксперимента участники выполняли 42,8 прыжка, после проведения эксперимента результат улучшился на 1,8 раза и составил – 44,6 раз. Прирост результатов в данном контрольном упражнении составил 4,2%.

Более значительно в контрольной группе улучшились результаты в контрольном упражнении «Прыжки на скакалке» прирост результатов составил 4,3%.

В контрольном упражнении «Метание набивного мяча весом 1 кг» перед проведением педагогического эксперимента в контрольной группе результат составлял 515 сантиметров, то после проведения эксперимента это результат увеличился на 12,5 сантиметров и составил 527,5 сантиметров и прирост результатов составил – 2,4% (рис.9).



Рисунок 9 — Прирост результатов в контрольной группе

Таблица 12 — Результаты контрольных упражнений в экспериментальной группе после проведения эксперимента

Фамилия	Подъем туловища из положения лежа, раз	Челночный бег 3x10 м., сек.	Прыжки на тумбу высотой 60 см., раз	Прыжки на скакалке, раз	Бросок набивного мяча, 1 кг
1	60	7,8	48	65	545
2	56	8,1	42	61	520

3	52	8,1	42	61	525
4	55	7,7	47	62	535
5	53	8,2	44	63	525
6	52	8,3	50	55	530
7	49	7,7	43	64	535
8	53	7,8	42	62	520
9	54	8,1	39	59	520
10	51	7,7	47	63	525
11	52	8,2	45	62	505
12	59	7,9	43	63	540
Среднее значение	53,8±3,3	7,9±0,1	44,3±3,3	61,6±3,1	527,1±12,2

Анализируя полученные результаты в экспериментальной группе, мы пришли к выводу, что уровень физической подготовленности повысился по всем контрольным упражнениям.

В контрольном упражнении «Подъем туловища из положения лежа на спине в течение 30 секунд» перед проведением педагогического эксперимента результат составлял – 49,5 раз, после проведения педагогического эксперимента количество выполненных раз увеличилось на 4,3 раз и составило 53,8 раз и прирост результатов составил – 8,6%.

Анализ результатов в упражнении «Челночный бег 3x10 метров» показал, что за время проведения эксперимента результат улучшился на 0,27 секунд. Перед проведением эксперимента – 8,17 секунд, после проведения педагогического эксперимента – 7,9 секунд, прирост результатов составил 3,4%.

Наибольшего прироста результатов нам удалось добиться в контрольном упражнении «Прыжки на тумбу», перед проведением педагогического эксперимента было выполнено 41,2 прыжка, после

проведения эксперимента результат увеличился на 3,1 раз и составил – 44,3 прыжка. Прирост результатов в данном контрольном упражнении – 7,5%.

В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке» за время проведения эксперимента результат улучшился на 5,1%. Количество выполненных прыжков увеличилось с 58 прыжков до 61 прыжка.

Анализ результатов в контрольном упражнении «Метание набивного мяча» показал, что перед проведением эксперимента результат составлял 512, 5 сантиметров, после проведения педагогического эксперимента результат увеличился на 14,6 сантиметров и составил 527,1 сантиметр. Прирост результатов в данном контрольном упражнении составил 2,8% (рис.10).



Рисунок 10 — Прирост результатов в экспериментальной группе

Таблица 13 — Прирост результатов после проведения педагогического эксперимента

Показатели	Подъем	Челночный	Прыжки на	Прыжки на	Бросок

	туловища из положения лежа, раз	бег 3x10 м., сек.	тумбу высотой 60 см., раз	скакалке, раз	набивного мяча, 1 кг
Контр. Группа	3,5	1,3	4,2	4,3	2,4
Экспер. группа	8,6	3,4	7,5	5,1	2,8

Таблица 14 — Статистическая обработка результатов исследования

Контрольное упражнение	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Подъем туловища из положения лежа, раз	К 50,4±7,3	52,2±6,7	0,609	Не дост.
	Э 49,5±4,9	53,8±3,3	2,413	<0,05
Челночный бег 3x10 м., сек.	К 8,2±0,3	8,09±0,2	0,871	Не дост.
	Э 8,17±0,2	7,9±0,1	2,345	<0,05
Прыжки на тумбу высотой 60 см., раз	К 42,8±3,6	44,6±3,6	1,168	Не дост.
	Э 41,2±3,3	44,3±3,3	2,143	<0,05
Прыжки на скакалке, раз	К 57,9±4,6	60,4±4,9	1,232	Не дост.
	Э 58,6±3,3	61,6±3,1	2,182	<0,05
Бросок набивного мяча, 1 кг	К 515±21,4	527,5±18,4	1,466	Не дост.
	Э 512,5±16,8	527,1±12,27	2,319	<0,05

Подводя итог параграфа 3.3. «Результаты педагогического эксперимента по повышению уровня физической подготовленности

учащихся 11-13 лет средствами волейбола» можно сделать следующие выводы:

1. Исследование показателей результатов физической подготовленности волейболистов 11-13 лет показало, что более высокий прирост результатов показала экспериментальная группа, благодаря включению в тренировочный процесс, разработанных нами комплексов упражнений общего воздействия на уровень физической подготовленности учащихся и упражнений схожих по своей структуре с соревновательными упражнениями, то есть имеющих не специфический характер.

2. Из расчетов по критерию Стьюдента в экспериментальной группе получен положительный достоверный результат по всем контрольным упражнениям. Таким образом, можно констатировать, что специальные педагогические воздействия, разработанные и примененные в наших исследованиях, позволяют достоверно повысить уровень физической подготовленности детей 11-13 лет, занимающихся волейболом.

3. Разработанные нами комплексы упражнений повышения уровня физической подготовленности детей 11-13 лет в ходе экспериментальной проверки показали свою эффективность и могут быть рекомендованы для широкого использования в практической работе.

ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

1. В ходе проведения анализа литературных источников, нами были выявлены анатомо-физиологические особенности физического развития детей 11-13 лет. Этот возраст характеризуется завершением полового созревания. Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Несомненно, что правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбор средств, нормирование физических нагрузок возможны при условии строгого учета возрастных и индивидуальных физиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей школьного возраста.

2. Проанализированы возможности использования волейбола как средства развития физических качеств и средства повышения физической подготовленности детей. Волейбол – одно из эффективных средств физического воспитания. Он позволяет укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать их всестороннему развитию и привитию жизненно важных двигательных умений и навыков. В силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются практически во всех формах физического воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре. В физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня средства волейбола применяются на удлиненных переменах и во время ежедневных физкультурных мероприятий в группах продленного дня.

3. Выявлены особенности организации занятий волейболом в школе, 54% респондентов основной акцент в своей работе делают на общую физическую подготовку. При организации работы спортивных секций в школе учителя физической культуры и тренеры уделяют большое внимание отбору детей при приеме в спортивные секции. Главное внимание при отборе детей они обращают на антропометрические данные, размеры конечностей, кисти, стоп ног, масса тела. В данном возрасте наиболее важным моментом в физической подготовке школьников является развитие ловкости, 20% респондентов предпочитают больше внимания уделять развитию скоростных качеств.

4. Разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс учащихся 11-13 лет комплекса упражнений специфического и неспецифического характера показало, что более высокий прирост результатов показала экспериментальная группа, благодаря включению в тренировочный процесс, разработанных нами комплексов упражнений общего воздействия на уровень физической подготовленности учащихся и упражнений схожих по своей

структуре с соревновательными упражнениями, то есть имеющих не специфический характер.

5. Установлен положительный эффект применения, разработанных нами комплексов упражнений. Из расчетов по критерию Стьюдента в экспериментальной группе получен положительный достоверный результат по всем контрольным упражнениям. Что позволяет сделать вывод: разработанная нами программа тренировок эффективна. Таким образом, можно констатировать, что специальные педагогические воздействия, разработанные и примененные в наших исследованиях, позволяют достоверно повысить уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет, средствами волейбола.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Этот возраст характеризуется завершением полового созревания. Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Несомненно, что правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбор средств, нормирование физических нагрузок возможны при условии строгого учета возрастных и индивидуальных физиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей школьного возраста.
2. Волейбол – одно из эффективных средств физического воспитания. Он позволяет укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать их всестороннему развитию и привитию жизненно важных двигательных умений и навыков. В силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются практически во всех формах физического воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре. В физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня средства волейбола применяются на удлиненных переменах и во время ежедневных физкультурных мероприятий в группах продленного дня.
3. Развитие физических качеств у детей и подростков зависит от двух основных факторов: возрастного развития физиологических систем и механизмов их взаимодействия и тренирующего эффекта при регулярной двигательной активности. Следует максимально использовать потребность детей среднего возраста в состязаниях, предоставлять им широкие возможности помериться силами со спортивными соперниками. Виды соревнований желательно разнообразить затем, чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех.

4. В ходе проведения анализа литературных источников, нами были выявлены анатомо-физиологические особенности физического развития детей 11-13 лет. Этот возраст характеризуется завершением полового созревания. Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Несомненно, что правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбор средств, нормирование физических нагрузок возможны при условии строгого учета возрастных и индивидуальных физиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей школьного возраста.
5. Проанализированы возможности использования волейбола как средства развития физических качеств и средства повышения физической подготовленности детей. Волейбол – одно из эффективных средств физического воспитания. Он позволяет укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать их всестороннему развитию и привитию жизненно важных двигательных умений и навыков. В силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются практически во всех формах физического воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре. В физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня средства волейбола применяются на удлиненных переменах и во время ежедневных физкультурных мероприятий в группах продленного дня.
6. Выявлены особенности организации занятий волейболом в школе, 54% респондентов основной акцент в своей работе делают на общую физическую подготовку. При организации работы спортивных секций в школе учителя физической культуры и тренеры уделяют большое внимание отбору детей при приеме в спортивные секции. Главное внимание при отборе детей они обращают на антропометрические

данные, размеры конечностей, кисти, стоп ног, масса тела. В данном возрасте наиболее важным моментом в физической подготовке школьников является развитие ловкости, 20% респондентов предпочитают больше внимания уделять развитию скоростных качеств.

7. Разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс учащихся 11-13 лет комплекса упражнений специфического и неспецифического характера показало, что более высокий прирост результатов показала экспериментальная группа, благодаря включению в тренировочный процесс, разработанных нами комплексов упражнений общего воздействия на уровень физической подготовленности учащихся и упражнений схожих по своей структуре с соревновательными упражнениями, то есть имеющих не специфический характер.
8. Установлен положительный эффект применения, разработанных нами комплексов упражнений. Из расчетов по критерию Стьюдента в экспериментальной группе получен положительный достоверный результат по всем контрольным упражнениям. Что позволяет сделать вывод: разработанная нами программа тренировок эффективна. Таким образом, можно констатировать, что специальные педагогические воздействия, разработанные и примененные в наших исследованиях, позволяют достоверно повысить уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет, средствами волейбола.

Библиографический список

1. Ашибоков, М.Д. Формирование здорового образа жизни на занятиях волейболом / М.Д. Ашибоков // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2007. - №3. – С.91-94.
2. Андрийчук, Ю.Н. Влияние экспериментальной методики на функциональное состояние школьников, занимающихся в секции по волейболу / Ю.Н. Андрийчук // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. - №9. – С. 37-40.
3. Акчурин, Н.А. Оценка морфофункциональных свойств организм при проведении профессионального отбора школьников для занятий волейболом / Н.А. Акчурин // Фундаментальные исследования. – 2012. - №9. – С. 34-37.
4. Акатушев, С.М. Волейбол. Дополнительная образовательная программа / С.М. Акатушев. – Пичаевск, 2008. – 17 с.
5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б.А. Ашмарин. - М.:Академия,2004.-287с.
6. Бегеметова, М.Х. Основные направления при создании модели выбора амплуа на начальном этапе обучения волейболу / М.Х. Бегеметова // Человек. Спорт. Медицина. – 2006. - №3. – С. 56-59.
7. Бабин, А.В. Методика оценки физической подготовленности школьников / А.В. Бабин // Известия Российского государственного педагогического университет им. А.И. Герцена. – 2006. - №23. – С. 105-109.
8. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология ребенка): Учебное пособие / М.М. Безруких. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
9. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С. 23-25.
10. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 274 с.

11. Галкина, И.В. Возрастные особенности физического и психологического развития у детей 12-15 лет / И.В. Галкина // Теория и практика физического воспитания. – 2010. - №9. – С. 31-34.
12. Журомскас, Д.С. Специфические особенности спортивной мотивации детей к занятиям волейболом / Д.С. Журомскас // Успехи современного естествознания. – 2012. - №5. – С.71-74.
13. Железняк, Ю.Д. Организация и особенности методики занятий по волейболу в школе / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №10. – С. 56-58.
14. Иванов, А.О. Анализ особенностей тренировки волейболисток в подростковом возрасте / А.О. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. - №1. – С. 123-127.
15. Кудряшов, Е.В. Модель физической подготовленности юных волейболисток / Е.В. Кудряшов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. - №2. – С. 78-81.
16. Китаева, М.И. Физиологические и психологические особенности подростков 11-17 лет / М.И. Китаева // Филология и культура. – 2008. - №15. – С. 34-38.
17. Криволапчук, И.А. Особенности физического состояния девочек 9-10 лет в зависимости от уровня развития ведущего физического качества / И.А. Криволапчук // Новые исследования. – 2013. - №1. – С. 72-75.
18. Комарова, А.С. Воспитательные возможности занятий секции волейбола в формировании личности старшеклассника / А.С. Комарова. – Методическая разработка. – Ярославль, 2010. – 82 с.
19. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 135 с.
20. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. — М.: КНОРУС, 2016. — 132 с.

21. Левушкин, С.П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения / С.П. Левушкин // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №6. – С. 2-5.
22. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
23. Набиева, Н.Н. Влияние сложнокоординационных упражнений на совершенствование технических приемов волейболисток 13-14 лет / Н.Н. Набиева // Успехи современного естествознания. – 2012. - №5. – С. 45-48.
24. Никитин, С.Е. Физическая подготовка учащихся начальной школы на занятиях волейболом в системе дополнительного образования / С.Е. Никитин. – диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Москва, 2014. – 167 с.
25. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №1. – С. 41-47.
26. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 116 с.
27. Платонова, Н.И. Волейбол как средство развития физических качеств студентов / Н.И. Платонова // Концепт. – 2016. - №7. – С. 35-39.
28. Пономарева, О.А. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей мальчиков 7-10 лет к занятиям волейболом / О.А. Пономарева // Успехи современного естествознания. – 2012. - №5. – С. 131-135.
29. Польшинский, Ю.В. Особенности физического развития и физической подготовленности юных спортсменов на этапе начальной специализации / Ю.В. Польшинский // Вестник спортивной науки. – 2011. - №6. – С. 54-57.
30. Петрова Т.Н., Иванова Э.Н., Миронская И.В. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №5. – С. 21-25.

31. Петрова, Т.Н. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов / Т.Н. Петрова // Научный вестник. – 2013. - №9. – С. 67-69.
32. Свирид, В.В. Анатомо-физиологические особенности детей 12-14 лет / В.В. Свирид // Мир современной науки. – 2014. - №4. – С. 71-74.
33. Свечкарев, В.Г. Совершенствование физической подготовленности детей среднего школьного возраста на основе применения компьютерного игрового тренажерного комплекса адаптивного воздействия / В.Г. Свечкарев // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2009. - №4. – С. 101-104.
34. Селезнева, О.В. Критерии оценки и физические предпосылки овладения юными волейболистами техникой приема мяч двумя руками снизу после подачи / О.В. Селезнева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2009. - №5. – С. 69-72.
35. Сухарева, С.М. Исследование особенностей физического здоровья девочек 13-15 лет / С.М. Сухарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №4. – С. 121-124.
36. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
37. Солодков, А.С. Физическое и функциональное развитие и состояние здоровья школьников и студентов России / А.С. Солодков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №3. – С. 163-171.
38. Сальников, В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2012. – 420 с.
39. Титов, Б.А. Сенситивные периоды развития природных задатков детей, подростков и юношества / Б.А. Титов // Теория и практика общественного развития. – 2015. - №7. – С. 39-42.

40. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.: ил.

41. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

42. Федосеева, О.Ю. Совершенствование методики воспитания физических качеств волейболистов 16-18 лет / О.Ю. Федосеева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. - №4. – С. 61-65.

43. Филяков, А.И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет / А.И. Филяков // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. - №15. – С. 92-95.

44. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов / Е.В. Фомин. – М.: Физкультур и спорт, 2010. – 132 с.

45. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

46. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2008. - 479 с.

47. Хазова, С.А., Бгуашев А.Б. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников: монография / С.А. Хазова. – Майкоп, изд-во АГУ, 2012 г. – 154 с.

48. Шивринская, С.Е. Особенности влияния занятий волейболом на формирование копингповедения девочек младшего подросткового возраста / С.Е. Шивринская // Инновационная наука. – 2015. - №4. – С. 82-85.

49. Шарафеева, А.Б. Физическая подготовка волейболистов. Методические рекомендации / А.Б. Шарафеева. – Томск, 2008. – 54 с.

50. Шикота И.И. Физическое развитие и формирование физической подготовленности школьников 11-17 лет посредством дополнительных

занятий легкой атлетикой: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук.-
Красноярск, 2007. – 24 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета

Тема: «Влияние занятий волейболом на развитие физических качеств школьников 11-13 лет»

Возраст:

Стаж работы:

Стаж занятий:

1. Проводятся ли у Вас отдельные занятия (секция) по волейболу или только в рамках уроков по физической культуре?:

А) да

Б) нет.

2. На что в основном делается упор при занятиях волейболом у школьников 11-13 лет?:

А) техническую подготовку

Б) общую физическую подготовку

В) специальную физическую подготовку

3. Есть ли в Вашей школе условия для проведения полноценных занятий по волейболу?:

А) да

Б) нет

4. С какого класса Вы осуществляете набор детей в секцию волейбола?:

А) 1

Б) 2

Б) 3

В) 5

5. По каким критериям Вы осуществляете отбор детей в секцию волейбола в школе?:

А) антропометрические данные

Б) данные тестов по физической подготовке

В) _____

6. Какие задачи Вы решаете на занятиях по волейболу со школьниками 11-13 лет?:

А) укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию обучающихся

Б) обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям

В) подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов

Г) воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений

7. Какие физические качества Вы развиваете на занятиях волейболом у школьников 11-13 лет?:

А) скорость

- Б) сила
- В) выносливость
- Г) гибкость
- Д) ловкость

8. Сколько раз в неделю Вы проводите занятия по волейболу у школьников?:

- А) два
- Б) три
- В) _____

9. Какие формы проведения занятий по волейболу Вы используете у себя в школе?:

- А) занимаюсь волейболом только на уроках
- Б) провожу секционные занятия
- В) провожу соревнования по волейболу между классами

10. Какую просветительскую работу в школе Вы используете для привлечения детей к занятию волейболом в школе?: _____

11. Какая продолжительность занятия по волейболу у детей 11-13 лет?:

- А) 1 час
- Б) 1,5 часа
- В) 2 часа

12. Участвуете ли Вы со своими детьми в межшкольных соревнованиях по волейболу? И на сколько, успешно?:

- А) да, _____
- Б) нет.

13. Количество детей занимающихся в секции по волейболу?: _____

14. Какие практические методы Вы использует чаще всего в работе со школьниками 11-13 лет?:

- А) повторный
- Б) игровой
- В) соревновательный
- Г) круговой тренировки

15. Происходит ли у Вас отсев занимающихся в секции волейбола в течение года, и по каким причинам?:

- А) да, _____
- Б) нет