Муртазина Рамзия Рифатовна

МБОУ -СОШ№6 , г.Альметьевск

Учитель физической культуры

**Исследовательская работа**

**Эффективность применения волейбола в физическом воспитании школьников**

Содержание

Введение

Глава 1. Обзор литературных источников

История возникновения волейбола

Волейбол как средство физического воспитания

Глава 2. Цель, задачи , методы и организация исследования

2.1. Цель и задачи исследования

2.2. Методы исследования

2.3.Организация исследования

Глава 3. Анализ результатов исследования

3.1. Результаты тестирования по физической и технической подготовке

3.2.Организация и методика проведения тренировок

3.3.Травмы и их предупреждение

3.4.Протоколы показателей по технической и физической подготовке

Заключение Выводы

 Практические предложения

Список литературы

**Введение**

В современном обществе полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически не достижимо. Выяснено, что дефицит двигательной активности ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

**Цель исследования.** Анализ занятий физической культуры, посвященных волейбольному спорту.

**Объект исследования.** Уроки физической культуры, секции, тестирование, соревнований, посвященные волейбольному спорту.

**Предмет исследования**. Знания, умения , навыки учащихся, занимающихся волейбольным спортом.

**Методической основой** выполнения работы явились Законы и другие нормативные акты, программы ,труды и статьи ведущих ученых и специалистов.

**Гипотеза исследования.** Можно предложить, что здоровье и высокое мастерство у учащихся зависит от объёма разнообразной тренировочной и соревновательной работы в волейбольной подготовке.

**Научная новизна.** Изучено, что спортивная деятельность- деятельность предметная, причём предмет специфичен. Им является сам человек, занимающий спортом.

**Практическая значимость.** Значимость волейболом- эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся.

В школьном возрасте достигается определённый уровень физической и умственной работоспособности, что позволяет успешно осваивать программный материал теоритических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения.

Для развития массовой спортивно- оздоровительной работы среди школьников по волейболу последний включён в программу по физическому воспитанию в школе: на уроках физической культуры, во внеклассных занятиях.

В младшем возрасте необходимо обращать внимание на всесторонне развитие физических качеств, акценты делают на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений. В среднем школьном возрасте большое внимание уделяет воспитанию скоростных способностей во всех формах. В старшем возрасте целесообразно проводить работу по воспитанию скоростно-силовых и собственно силовых качеств, а также общей и анаэробной выносливости.

Занятие волейболом имеет воспитательное значение: проходит совершенствование ряда таких жизненно важных качеств: как воля, смелость, ловкость, выносливость. Умения ориентироваться, сила и быстрота, выдержка и настойчивость, а возраст для занятий волейбольным спортом не ограничен.

**Глава 1. Обзор литературных источников**

**1.1.История возникновения волейбола**.

Родоначальником современного волейбола признан американец из Массачусетса Вильсон Морган. Именно он в 1895 году поднял теннисную сетку на высоту 197см.

Волейбол стал популярным в разных странах, особенно на европейском континенте. Первоначально это была игра-развлечение. Однако постепенно стала появляться способы перебивания мяча через сетку, затруднявшие защитных действия соперников. Это привело к выделению основных технических приемов: подача, передача, нападающий удар, блок.

Менялась и тактика игры. Если первоначально вся тактика сводилась к равномерной расстановке игроков на площадке, то усложнение игры сделало необходимым согласованные групповые и командные действия. Волейбол становиться коллективно игрой.

У нас в стране волейбол появился в 1920-1921гг. в Казани, Нижнем Новгороде и в других городах Поволжья.

В 1925г. Москве были утверждены первые в нашей стране официальные правила по волейболу, которым вскоре (в 1926г.) были проведены соревнования. А уже в 1928г. на I Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран всесоюзный чемпионат по волейболу среди мужских и женских команд. После этого волейбол повсеместно стал массовым видом спорта. Площади Центрального парка культуры и отдыха в Москве собирали сотни волейболистов и тысячи болельщиков.

Первые международные встречи наши волейболисты провели в 1935г. с командами Афганистан. В 1947г. была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). В 1964Г. Волейбол включён в программу олимпийских игр.

Волейбольная федерация нашей страны вошла в состав ФИВБ в 1984году. С тех пор Россия является постоянным участником всех игр.

Популярность волейбола в мире продолжалось расти. Из года а год росло количество международных соревнований и турниров. С 1965г.. установилась такая последовательность проведения по годам: волейбольный турнир на Олимпийских играх, а в следующим году- кубок мира, затем- первенство мира, затем- первенство Европы, и на конец-вновь Олимпийские игры.

Ярко проявили себя многие поколения волейболистов: И. Бугаенков, П. Воронен, В. Зайцев, В. Коваленко, Г. Мондзолевский, С. Нефёдов, Р.Салихова, В. Свиридова, Н. Смолеева, А. Чудина, не раз завоевывавшие победы на чемпионатах Европы, мира и на Олимпийских играх.

Главный тренер сборной России по волейболу Даниэла Бальян.

Команда сборной России по волейболу: Полтавский(7),

**1.2.Волейбол как средство физического воспитания.**

Со слов автора Фурманова А.Г. ( 1983г) волейбол счастливо вобрал в себе лучшие качества: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и, главное, способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста. Нет такого угла на огромных просторах нашей Родины, где бы волейбол был неведом людям. Да и трудно найти человека, который в своей жизни ни разу не сыграл в волейбол.

Болдырев Д. М. ( 1983 г.) пишет: « Волейбол- игра смелых, темпераментных, решительных, физически развитых, обладающих мгновенной реакций и смекалкой. Оставаясь игрой, развлечением, он является отличным средством физического развития человека. И тот, кто с раннего возраста занимался волейболом, отличается, как правило, красивым телосложением, ловкостью, выносливостью и силой.»

Ковалёв В.Д. ( 1988г) отмечает, что особым достоинством волейбола, как средства физического воспитания является его специфическое качество –возможность само дозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которой он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Железняк Ю.Д.( 1991г) считает, что соревновательная деятельность составляет основу волейбола, его цель и критерий эффективности тренировочного процесса.

Структура тренировочной деятельности и факторы. Определяющие ее эффективность, служат важнейшим ориентиром при построении системы подготовки.

Без ориентации на специфические особенности тренировки не возможна оптимальная подготовка.

С точки зрение в приспособлении человека к работе на современных машинах и механизмах, так как новая техника предъявляет высокие требования к быстроте реакции и точности движений специалистов, обслуживающих технику. Эти качества необходимы человеку, работающему там, где требуется быстрота ответных реакций на внезапно появляющиеся объекты: например водителям транспортных средств.

 По мнениям Титова Г.М. и Степанова Г.В.( 2006г) школьники мало заинтересованы в занятиях физической культурой и спортом. Изменить ситуацию можно, предоставив учащихся самостоятельно выбирать вид спорта, на основе чего в школе будут решаться задачи развития физической жизни в целом. Одна из самых доступных для всех учащихся в этом плане дисциплин – волейбол.

**Глава 2. Цель, задачи, методы и организация исследования.**

**2.1.Цель и задачи исследования**.

Цель работы Анализ занятий физической культуры, посвященных волейбольному спорту.

Исходя из цели, поставлены следующие задачи:

1.Изучить программу физической культуры по волейбольному спорту.

2.Разработать комплекс упражнений для эффективной тренировочной работы.

3.Изучить специальные физические качества и способности, необходимые для овладения технической и тактической.

4.Сопоставить результаты исследования за 2006-2007год и 2007-2008 год.

**2.2.Методы исследования.**

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1.Анализ литературных источников.

2.Тестирования.

3.Методы математических статистики.

1.Анализ литературных источников.

Нами проанализированы монографии, научных статей, опубликованные в журналах «Физическая культура» ,а также учебные пособия по данной тематике.

2.Тестирование как метод исследования помогает выявить уровень развития двигательных качеств, оценить качество технической и тактической подготовленности исследуемых школьников. На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность как отдельных исследуемых, так и целых групп учащихся, проводить отбор для занятий тем или иным видом спорта и для участие на соревнованиях; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные индивидуальные и групповые планы занятий.

Однако на практике необходимо реализовать тестирование только при критическом, творческим подходе к существующей методике тестирования на основе ее стандартизации. т.е. единообразия в подборе, применении тестов и анализе результатов.

**2.3. Организация исследования.**

Было проведено тестирование 15 мальчиков 1995-1996г., обучающихся вСОШ№6. Исследование проводились в три этапа:

I этап ( май 2007 года). Проводился литературный поиск по теме исследования. Определялись объект и предмет исследования.

II Этап (сентябрь 2007года-март 2008года).Организационный- формирование групп, занимающихся волейболом. Проводились исследования мальчиков 1995-1996г. Анализировались данные.

III этап (май 2008года). Обработка и анализ результатов проведенных исследований. Оформление работы.

**Глава 3. Анализ результатов исследования.**

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

Результаты тестирования мальчиков 1995-1996 года рождения.

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

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

Для улучшения результатов и эффективности тренировочной работы разработали комплекс упражнений.

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

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

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

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

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

 2 год -5( 3-8)

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

 2 год- 7-8(1-2)

 3 год-8-10 (2-3)

Для развитие физических качеств , необходимых при выполнении ударов нападающего.

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

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

 2 год- 10-12 ( 3 )

 3 год- 15 ( 3 )

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

9

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

 2 год- 10-12 ( 3 )

 3 год- 15 ( 3 )

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

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

 2 год- 10 ( 2-3 )

 3 год- 10-15 ( 2-3 )

4. Тоже в прыжке вверх с места.

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

 2 год- 10 ( 2-4 )

 3 год- 10-12 ( 3-4 )

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

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

 2 год- 10 ( 2-3 )

 3 год- 10-12 ( 2-3 )

Для развитие физических качеств, необходимых при выполнении блокирования.

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

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

 2 год- 10 -12 ( 1-2 )

 3 год- 8-10 ( 1-2 )

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

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

 2год- 10 -12 ( 1-2 )

 3 год- 10-12 ( 1-2 )

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

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

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

 2год- 7-8( 2-3 )

 3 год- 10-12 ( 2-3 )

 4.Тоже, но после одного, двух элементов акробатики

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

 2год- 6-8 ( 1-3 )

 3 год- 6-8 ( 2-3 )

5.Прыжки вперед из глубокого приседа с помощью рук

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

 2год- 6-8 ( 1-3 )

 3 год- 6-8 ( 2-3 )

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

Серии/ секундах 1 год- 6 ( 10-15 )

 2год- 8 ( 10-15 )

 3 год- 10 ( 12-18 )

7.В парах у сетки. Многократная имитации само страховки

. Количество/серии 1 год 5- 6 ( 5-7 )

 2год- 8 ( 12-18 )

 3 год- 10 ( 10-15 )

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

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

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

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

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

Техническую подготовленность юных волейболистов оцениваются по двум показателем:

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

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

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

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

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

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

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

Вправо , влево, над собой, в парах на месте и в движении; отбивание мяча кулаком прыжке у сетке ( 7 ).

Подачи – нижняя, верхняя в пределах площадки, в правую и левую половину ( 8 )

Нападающий удар – прямой удар с разбега по мячу в держателе или на резиновых амортизаторах ( 9 ).

Приём мяча – сверху двумя руками ; брошенного через сетку ( расстояние 4-6 метра), от нижней прямой подачи ( 10 ); снизу двумя руками в стенку многократно от нижней подачи ( 11 ).

Блокирование – одиночное задержание мячей листами из поролона, надеты на кисти рук ( 12 ).

Средний возраст. ( 12-14лет)

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

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

Подачи – нижняя, верхняя в пределах площадки ( 8 ), в правую и левую половины.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Физическую подготовка подразделяют на общую и специальную.

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

Средствами специальной физической подготовки является:

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

2.Акробатические упражнения.

3.Подвижные и спортивные игры.

4.Специальные эстафеты и контрольные упражнения ( тесты ).

Тестирование по технической подготовке

ГНП-1

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

10 раз - « отлично»

8 раз - «хорошо»

6 раз – « удовлетворительно»

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

10 раз - « отлично»

8 раз - «хорошо»

6 раз – « удовлетворительно»

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

5 из 5 подач - « отлично»

4 из 5 подач - «хорошо»

3,2 из 5 подач- « удовлетворительно»

ГНП-2

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

15 раз - « отлично»

10 раз - «хорошо»

8 раз – « удовлетворительно»

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

15 раз - « отлично»

10 раз - «хорошо»

8 раз – « удовлетворительно»

3.Верхняя прямая подача с лицевой линии

5 из 5 подач - « отлично»

4 из 5 подач - «хорошо»

3,2 из 5 подач- « удовлетворительно»

4.Нападающий удар с собственного подбрасывания

5 из 5 подач - « отлично»

4 из 5 подач - «хорошо»

3,2 из 5 подач- « удовлетворительно»

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

5 из 5 подач - « отлично»

4 из 5 подач - «хорошо»

3,2 из 5 подач- « удовлетворительно»

14

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

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

Обследование физического производиться по общепринятой методике биометрических измерений.

1. Бег 92 метров. ( « ёлочкой» )

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

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

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

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

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

Нормативы по физической подготовке ( мальчики)

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

**3.3.Травмы и их предупреждение.**

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

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

Каковы же наиболее частные травмы и каковы способы их профилактики?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Протоколы показателей по технической и технической подготовке**

Протокол сдачи нормативов по физической подготовке. Таблица №2 Школа №6 группа ГНП-1 2007 г. принял Муртазина Р.Р.

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

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

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

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

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

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

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

В мае 2008 года было проведено повторное обследование.

Сравнивая показатели исследований в таблицах 1 и2, и в таблицах 3 и4, дополнительных мероприятий дали хорошие результаты. Лучших юных волейболистов ( Исаева Алексея, ученика 6 «А», и Муртазина Ильнура, ученика 6 «А»,) отобрали на занятия в секции при Фитнесс- центре, которая взаимосвязана с центром Федерация волейбола г. Альметьевска и помогает в проведении массовых соревнований, оказывает методическую помощь и т.д.

**Заключение**

На первом этапе исследования изучала литературу по данной теме.

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

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

**Выводы**

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

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

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

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

**Практические предложения.**

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

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

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

**Список литературы.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

 22.Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.- М. : Просвещение. 1986.- с. 3-4.

 23.Фурманов А.Г., Болдырев Д. М. Волейбол.- М. : Физкультура и спорт, 1983.

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

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

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