

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НАПАДАЮЩЕГО  
УДАРА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ**

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс эффективного освоения нападающего удара юными волейболистами 13-15 лет.

**Предмет исследования:** методика специальной физической подготовки повышения эффективности нападающего удара юными волейболистами 13-15 лет.

**Цель исследования:** экспериментально обосновать методику специальной физической подготовки повышения эффективности выполнения нападающего удара юными волейболистами 13 – 15 лет.

**Задачи исследования:**

1. В процессе изучения научно-методической литературы раскрыть особенности специальной физической подготовки повышения эффективности выполнения нападающих ударов юными волейболистами 13 – 15 лет.
2. Применить комплекс специальных упражнений повышения эффективности выполнения и контроля нападающих ударов юными волейболистами 13 – 15 лет.
3. Определить параметры специальной физической подготовки совершенствования нападающего удара юными волейболистами 13 – 15 лет.

Показатели эффективности нападающего удара волейболистов 13-15 лет в начале педагогического эксперимента

Показатели	ЭГ (n=12)	КГ (n=13)	t гр. 2,18	P
Объем нападающих ударов, кол-во	59,3±2,3	59,9±2,5	t расч	
Количественный показатель эффективности нападающих ударов	20,6±18	20,8±1,9	0,38	> 0,05
Качественный показатель эффективности нападающих ударов, кол-во, %.	34,7	34,6	0,07	> 0,05

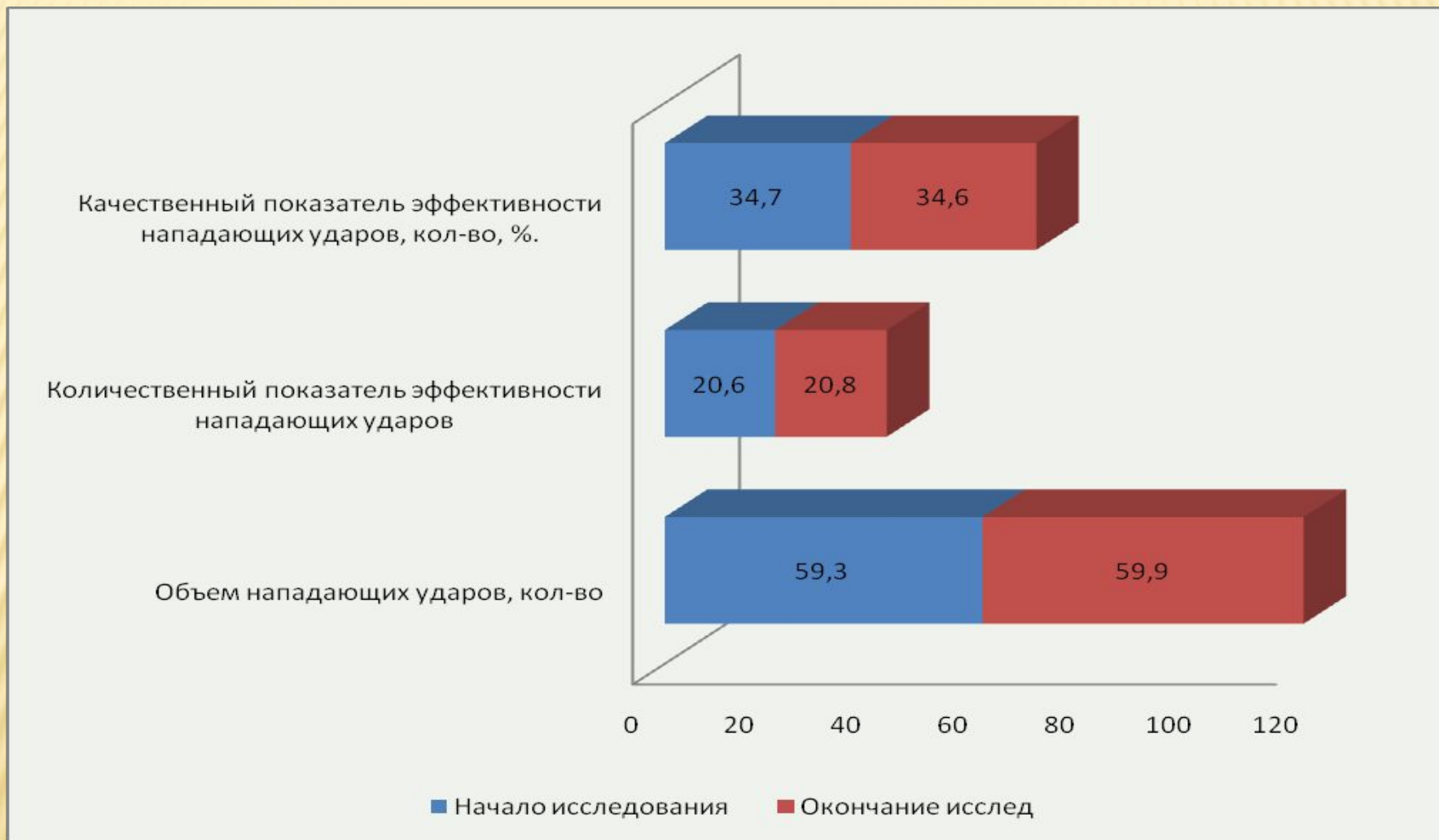


Рис.1.Объём и эффективность выполнения нападающих ударов в начале эксперимента

Показатели эффективности нападающего удара девочек-волейболисток  
13-15 лет в конце педагогического эксперимента

Показатели	ЭГ (n=12)	КГ ( n=13)	t	P
Объем нападающих ударов (кол-во)	64,8±2,2	62,1±2,6	1,55	> 0,05
Количественный показатель эффективности нападающих ударов, (кол-во).	27,2±1,7	23,3±2,1	1,95	> 0,05
Качественный показатель эффективности нападающих ударов (%)	41,9	37,5		

■ Начало исследования    ■ Окончание исслед

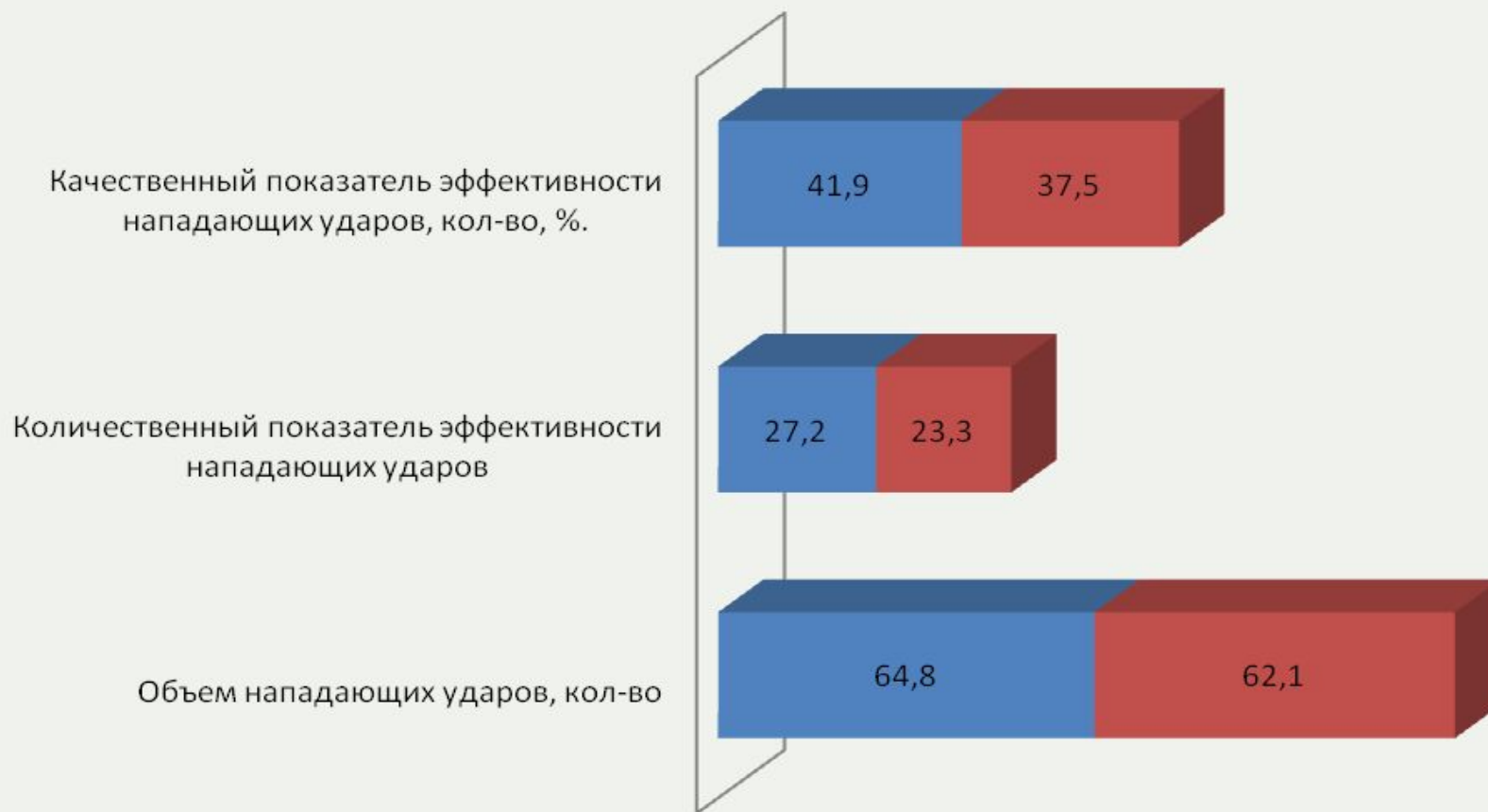


Рис.2.Объём и эффективность выполнения нападающих ударов в конце эксперимента

## Показатели эффективности нападающего в ходе эксперимента

Показатели	ЭГ (n=12)	КГ (n=13)	t	P
Объем нападающих ударов (%)	9,3	3,6	3,27	< 0,05
Количественный показатель эффективности нападающих ударов (%)	32,1	12,1	5,24	< 0,05
Качественный показатель эффективности нападающих ударов (%)	7,2	2,9		



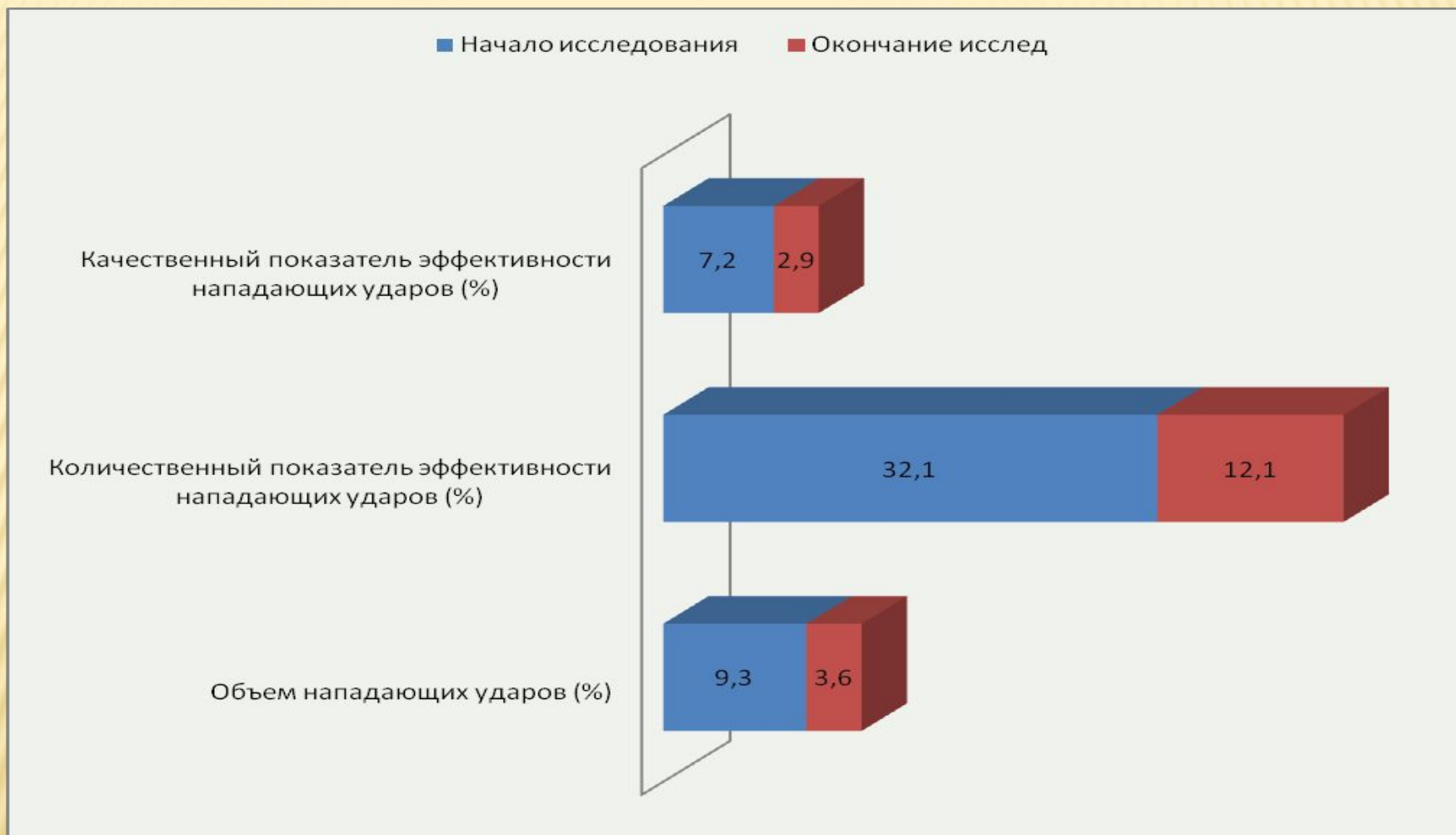


Рис.3.Объём и эффективность выполнения нападающих ударов в ходе эксперимента

## ВЫВОДЫ

1. Изучив опыт специалистов и рекомендации ученых выявлены современные тенденции специальной подготовки выполнения нападающего удара юными волейболистами 13 – 15 лет, а также рекомендуемые комплексы упражнений повышения результативности и контроля эффективности игровых действий.
2. Используя рекомендации специалистов, разработаны и применены комплексы упражнений специальной физической подготовки для повышения результативности выполнения нападающего удара юными волейболистами 13 – 14 лет, а также методика контроля эффективности игровых действий.
3. Полученные результаты показали что, в экспериментальной группе показатели юных волейболистов возросли и составили: по объему нападающих ударов 64,8 (рост 9,3%), количественный показатель эффективности нападающих ударов увеличился до 27,2, качественный показатель эффективности достиг 41,9 %. Показатели в контрольной группе оказались несколько ниже и составили соответственно: в объёме выполнения 62,1 (рост 3,6%); показатель количественной эффективности 23,3%, качественный показатель (37,5) %, что доказывает гипотезу исследования.

**Благодарю за  
внимание!**