

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

факультет спорта
кафедра теории и методики спортивных игр

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

БАРЗЫЛОВИЧ КСЕНИИ ИГОРЕВНЫ

студентки группы 12с3

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Научный руководитель:

доктор педагогических наук,
профессор Костюков Владимир
Васильевич

Краснодар 2016 г.

Иллюстрация 2

Объект исследования – процесс спортивной подготовки мальчиков 10-12 лет, специализирующихся в пляжном волейболе.

Предмет исследования – разработка методик занятий юных спортсменов 10-12 лет, в процессе годичной подготовки в пляжном волейболе.

Иллюстрация 3

Задачи исследования:

- Провести анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме.
- Определить тесты и критерии физической и технико-тактической подготовленности юных спортсменов, а также и их динамику на начальном этапе обучения.
- На основе изучения параметров подготовленности юных спортсменов 10-12 лет, занимающихся пляжным волейболом, разработать методику их тренировок и экспериментально проверить ее эффективность для использования их в процессе спортивной подготовки.

Иллюстрация 4

Результаты выполнения спортсменами пляжного волейбола тестов общей и специальной физической подготовленности

| № п/п | Тестирования, различия Показатели | Тестирования ($\bar{x} \pm Sx$) | | | | Достоверность различий | |
|--|--|-----------------------------------|-----------------|----------------|----------------|---------------------------|-------|
| | | Сен-рь 2014г | Дек-рь 2014г | Май 2015г | Авг-т 2015г | Т 3,6 | Р |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| Общая физическая подготовленность | | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 128,5 5,07 | 132,3 4,81 | 144,7 10,18 | 154,9 11,23 | 7,42 | <0,01 |
| 2 | Тройной прыжок в длину с места (см) | 387,9 40,4 | 413,0 37,90 | 439,8 26,57 | 454,0 31,23 | 4,48 | <0,01 |
| 3 | Бег (с) | 5,1 0,24 | 5,0 0,27 | 4,8 0,26 | 4,7 0,26 | 3,92 | <0,01 |
| 4 | Метание набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы двумя руками (м) | 3,4 0,31 | 3,9 0,31 | 3,8 0,46 | 4,00 0,47 | 3,42 | <0,05 |
| Специальная физическая подготовленность | | | | | | | |
| 5 | Прыжок вверх с места (см) | 21,7 8,59 | 23,5 7,63 | 26,9 7,62 | 31,9 7,79 | 3,05 | <0,05 |
| 6 | Бег с изменением направления («Елочка»), с | 18,4 3,12 | 18,1 3,11 | 17,7 2,80 | 16,5 2,13 | 1,70 | >0,05 |

Примечание: Необходимые значения t-критерия при $P \leq 0,05$ равны 2,23 (при $n=12$).

Иллюстрация 5

Результаты выполнения спортсменами пляжного волейбола нормативов по технической подготовленности

| № п/п | Тестирования, различия Показатели | Тестирование ($\bar{x} \pm Sx$) | | Достоверность Различий | |
|----------|--|-----------------------------------|-------------------|---------------------------|-------|
| | | Ноябрь 2014 г. | Август 2015 г. | t 3,4 | P |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Вторая передача на точность (количество раз) | 2,5 1,44 | 6,3 1,56 | 3,83 | <0,01 |
| 2 | Передача в парах лицом и спиной (чередование) | 2,2 1,11 | 4,7 1,72 | 2,5 | <0,05 |
| 3 | Подача на точность (количество раз) | 4,8 2,25 | 6,0 2,13 | 1,17 | >0,05 |
| 4 | Прямой нападающий удар (количество раз) | 4,8 2,05 | 6,4 2,23 | 1,67 | >0,05 |
| 5 | Прием подачи в зоне 5 (1) (количество раз) | 2,0 1,70 | 5,0 1,91 | 3,00 | <0,05 |
| 6 | Одиночное блокирование | 2,3 1,36 | 3,8 1,85 | 1,58 | >0,05 |

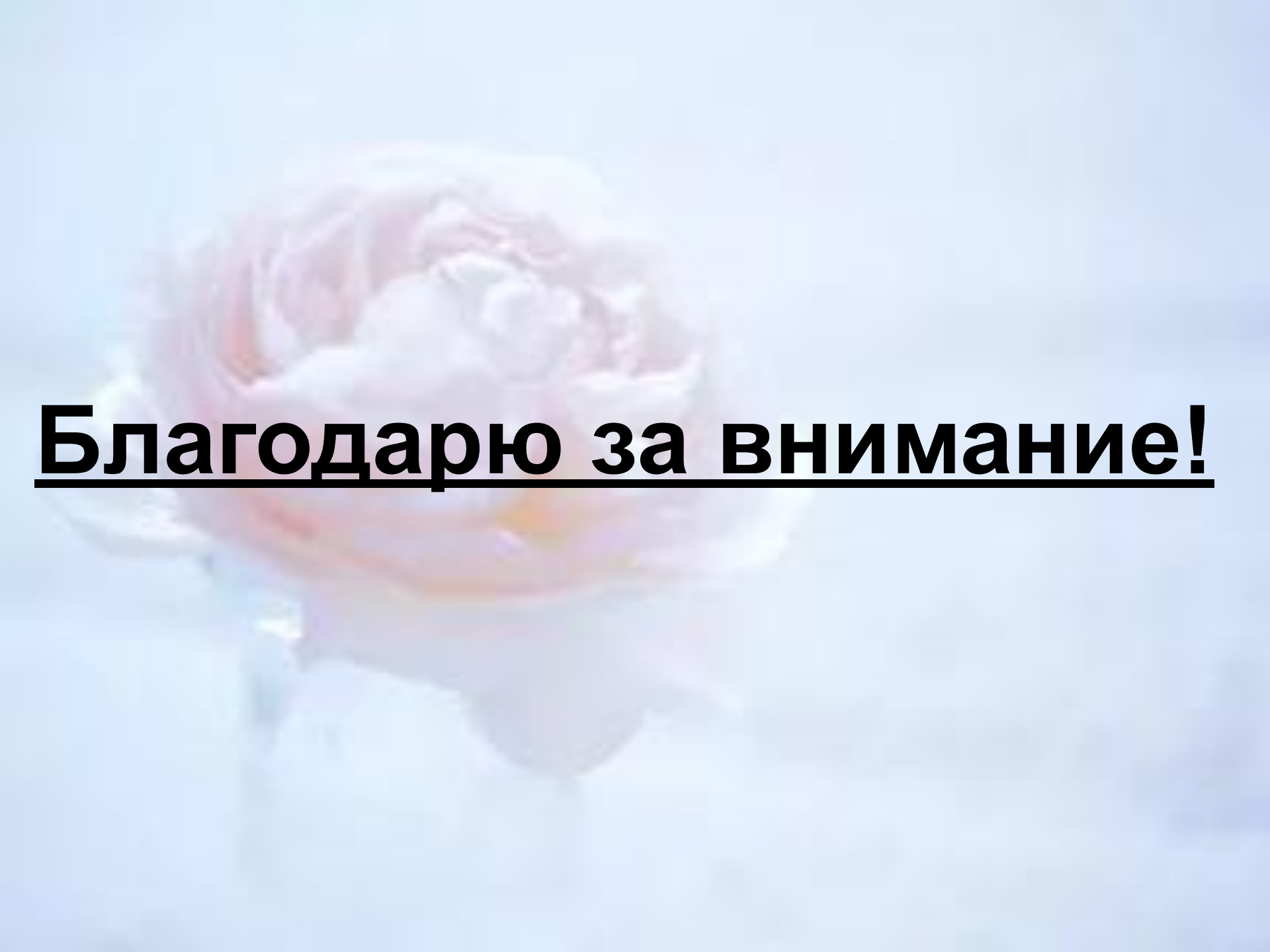
Примечание: Необходимые значения t-критерия при $P \leq 0,05$ равны 2,23 (при $n=12$).

Достоверные отличия рассматриваемых параметров выделены.

Иллюстрация 6

Результаты выполнения спортсменами пляжного волейбола нормативов по тактической подготовленности

| № п/п | Тестирования, различия Показатели | Тестирование ($\bar{x} \pm Sx$) | | Достоверность Различий | |
|-------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------------|-------|
| | | Ноябрь 2014 г. | Август 2015 г. | t | P |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Вторая передача по сигналу | 3,5 1,24 | 5,3 1,4 | 1,75 | >0,05 |
| 2 | Нападающий удар | 3,8 1,86 | 5, 1,78 | 1,50 | >0,05 |
| 3 | Одиночное блокирование | 1,2 0,71 | 3,8 1,60 | 2,58 | <0,05 |



Благодарю за внимание!