

**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

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

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

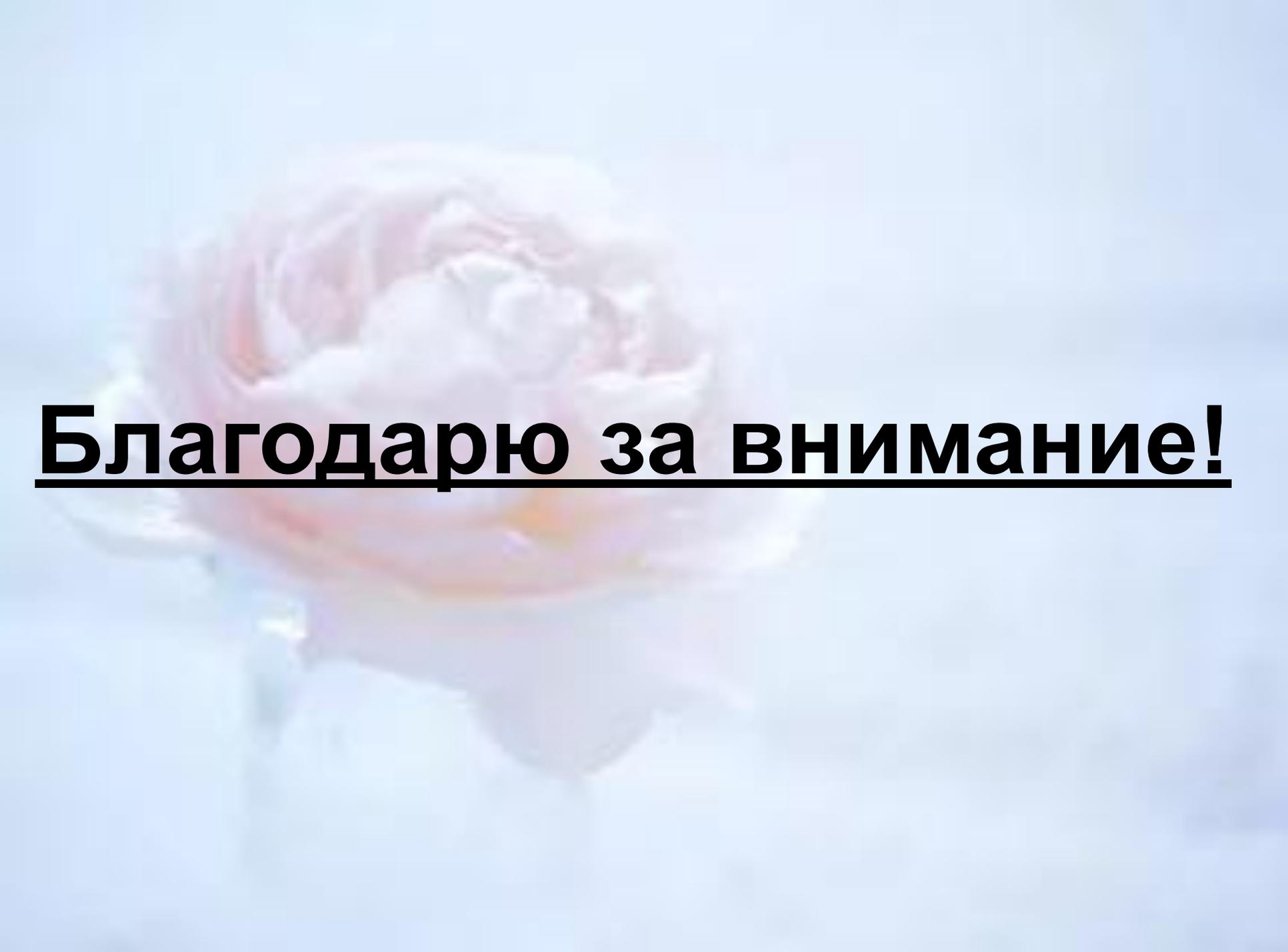
Примечание: Необходимые значения t-критерия при  $P \leq 0,05$  равны 2,23 (при  $n=12$ ).

Достоверные отличия рассматриваемых параметров выделены.

# Иллюстрация 6

## Результаты выполнения спортсменами пляжного волейбола нормативов по тактической подготовленности

| № п/п | Тестирования, различия<br>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<br>1,24                       | 5,3<br>1,4     | 1,75                   | >0,05 |
| 2     | Нападающий удар                      | 3,8<br>1,86                       | 5,<br>1,78     | 1,50                   | >0,05 |
| 3     | Одиночное блокирование               | 1,2<br>0,71                       | 3,8<br>1,60    | 2,58                   | <0,05 |



**Благодарю за внимание!**