

необходимо повышать мотивацию студентов к систематическим занятиям физической культуры.

Для поддержания мотивации, по нашему мнению, необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры, среди студентов, как одного из эффективных и результативных средств по поддержанию и укреплению здоровья студентов, а так же формирования здорового образа жизни. Мы предполагаем, что такая работа должна осуществляться за счёт вовлеченности студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность. Это возможно осуществить с помощью нахождения форм занятий и соревнований, которые позволяют студенту реализовать свои собственные потребности в движении; необходимо объяснить студентам о взаимосвязи занятий физической культуры и заботой о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Всё это, по нашему мнению, позволит сформировать у студентов мотивацию к занятиям физической культуры, не только во время учебы, но и на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Литература

1. Конкина, М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи // материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. – С. 1–3.
2. Малинаускас, Р.К. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов // Физическое воспитание творческих способностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – № 4. – С. 97–104.
3. Пономарев, В.В. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006. – С. 44.

Аль Хаджадж Моханад Хайрулла Джаббар

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина,
Тамбов, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОЛГОТОВКИ

Аннотация. В данной статье мы проверяли эффективность проведения поэтапной оценки уровня технической подготовленности юных волейболисток, которая должна осуществляться на протяжении всего учебного года. Результаты тестирований позволяют во время выявлять «слабые» стороны технической подготовки и своевременно повлиять на содержание учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: техническая подготовка волейболисток, тестирование технической подготовленности.

Mohanad Al Hajjaj Khayrulla Jabbar
Tambov State University named after G.R. Derzhavin,
Tambov, Russia

RESEARCH OF DYNAMICS OF THE VOLLEYBALL PLAYER'S TECHNICAL QUALIFICATION DURING ELEMENTARU STAGE

Abstract. In this article, we have proved the effectiveness of the staged rating of young volleyball player`s level of the technical qualification. Staged rating is conducted during all school year. According of the tests results "weak" sides of the technical qualification are revealed. This fact helps to influence on the content of the training process.

Keywords: volleyball player`s technical qualification, testing of technical qualification.

Современная подготовка волейболистов и волейбольных команд – сложный и многолетний педагогический процесс управляемый тренерами. Проблема успешного выступления спортсменов на соревнованиях выдвигает с особой актуальностью вопрос о разработке рациональных научно-обоснованных и практически эффективных систем тренировок. Для успешного управления тренировочного процесса необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии. Эту задачу можно успешно решить только на основе точных знаний состояния спортсмена и характера воздействия на него тренировочных нагрузок. Поэтому эффективность управления находится в прямой зависимости от поступления достоверной, полной и своевременной информации об игроке или команде.

Среди важнейших функций управления значительная роль отводится контролю. Выполняя функцию обратной связи, он позволяет оценить эффективность применяемых в ходе подготовки средств и методов, вносить корректировки в учебно-тренировочные планы, индивидуализировать нагрузки [2, с. 3].

В волейболе существуют три этапа многолетней подготовки спортивных резервов, которые отвечают специфике игровых видов спорта. В нашем исследовании приняли участие волейболистки групп начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения, поэтому мы подробно рассматриваем именно первый этап – этап начальной спортивной специализации. Его характеризует универсальность в постановке задач, выборе средств и методов применительно ко всем учащимся, т.е. исключается специализация по игровым функциям. Возраст занимающихся, как правило, – 9-14 лет [1, с. 7].

Основными задачами данного этапа являются развитие общих и специальных физических качеств, обуславливающих успешное овладение навыками игры, а также обучение основам техники и тактики игры [1, с. 138]. И как следствие, основными средствами спортивной подготовки на данном этапе будут упражнения для развития физических качеств, подготовительные упражнения для развития специальных качеств и способностей, облегчающих овладение техникой игры и тактическими действиями, а также подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению рациональной техникой игры и тактическими действиями.

Эффективность учебно-тренировочного процесса осуществляют с помощью оценки уровня подготовленности юных спортсменов. Тренер постоянно ведет учет уровня развития общей и специальной физической подготовленности, а также как учащиеся овладевают запланированными техническими приемами и тактическими действиями.

Несмотря на то, что на начальном этапе обучения, объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия, начальное обучение технике тоже имеет место в учебно-тренировочном процессе. Большое значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом. На данном этапе подготовки юные волейболисты обучаются основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча.

Для исследования динамики уровня развития технической подготовленности волейболисток 10-12 лет групп начальной подготовки Тамбовской областной детско-юношеской спортивной школы было проведено педагогическое исследование. Его результаты изучались с помощью анализа данных тестирования занимающихся. Тестирование, выявляющее уровень технической подготовленности, осуществлялось также в пять этапов: в январе 2013 г., в мае 2013 г., в сентябре 2013 г., в декабре 2014 г. и в марте 2014 г., проходило в зале спортивных игр спортивной школы. В исследовании приняли участие 15 девочек 10-13 лет.

Для выявления динамики уровня развития технической подготовленности нами использовались следующие тесты:

1. *Для оценки точности выполнения вторых передач* мы использовали тест «Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4».

2. Для выявления выполнения точности подач в качестве контрольного упражнения был выбран тест «Верхняя прямая подача в зону площадки».

3. Для определения точности первой передачи (прием мяча) мы использовали тест «Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность».

Рассмотрим детально результаты тестирований. При анализе показателей в контрольном упражнении «Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4», направленном на оценку точности выполнения вторых передач, мы видим положительную динамику в показателях, полученных в конце 1-го года обучения, относительно показателей, полученных в середине того же года обучения, улучшение на 50%. Однако тестирование, проведенное в начале 2-го года обучения, свидетельствует об ухудшении результатов в том же самом тестировании – снижение на 20%. Мы предположили, что снижение результатов может быть объяснено отсутствием тренировочного процесса в летние месяцы, которые являются каникулярным периодом, а т.к. технические элементы требуют постоянного совершенствования или поддержания достигнутого уровня, все это и повлияло на ухудшение показателей тестирования. Тем не менее, результаты контрольного упражнения «Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4» в середине 2-го года обучения (январь, 2014) улучшились на 16% относительно показателей, полученных в начале этого же года (сентябрь, 2013) и почти соответствовали показателям, полученных в конце 1-го обучения (май, 2013) отставание на 3%. Результаты тестирования, полученные в конце 2-го года обучения (март, 2014) превышали показатели, полученные во всех предыдущих тестированиях.

Динамика результатов, полученных в ходе теста «Верхняя прямая подача в зону площадки», очень схожа с динамикой результатов первого теста, а именно: улучшение результатов в конце 1-го года относительно результатов в середине этого же года на 30%; затем снижение показателей после каникул в начале второго года на 13%; последующие тестирования – в декабре 2014г. и марте 2014 г. – показали положительную динамику на 11,5% и 34,6% соответственно относительно результатов, полученных в конце 1-го года – май, 2013 г.

Анализ результатов тестирования «Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность» показал улучшение результата в конце 1-го года (май, 2013) относительно середины того же года (январь, 2013) на 80%! В начале 2-го года (сентябрь, 2013) показатели не изменились относительно показателей, полученных в конце 1-го года (май, 2013). На протяжении всего 2-го года обучения результаты тестирований констатировали положительную динамику, а именно – результаты, полученные в середине (декабрь, 2014) и

конце (март, 2014) второго года обучения, улучшились на 22% и 77,7% соответственно, относительно результатов, полученных в конце 1-го года обучения (май, 2013).

Таким образом, на основании результатов проведенного исследования следует отметить тот факт, что показатели контрольных упражнений «Верхняя прямая подача в зону площадки» и «Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность», полученные в конце 1-го обучения (май, 2013) были ниже контрольно-переводных нормативов – на 15,4% и 11,1% соответственно. Показатель контрольного упражнения «Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4» полностью соответствовал требованиям. Однако, результаты тестирований, полученных в конце 2-го года обучения во всех тестовых упражнениях «Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4», «Верхняя прямая подача в зону площадки» и «Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность», не только соответствовали данным нормативов, но и превышали их на 13,3%, 16,7% и 6,7% соответственно. На данное обстоятельство, на наш взгляд, повлияло, в том числе, и поэтапное контрольное тестирование, которое во время позволило выявить недостаточную техническую подготовленность волейболисток и своевременно повлиять на содержание учебно-тренировочного процесса.

Литература

1. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Названов, Н.Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов. – Самара: СамГУ, 1999.

Андреев С.А., Саяфаров В.С., Галайда А.В.
Уральская государственная юридическая академия,
Екатеринбург, Россия

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Аннотация. Профессионально-прикладная физическая подготовка является одной из самых эффективных форм здоровьесбережения, так как эта система предусматривает выбор физических упражнений, способствующих противодействию профессиональным заболеваниям.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, здоровьесбережение.