



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности  
и медико-биологических дисциплин

Совершенствование методики обучения спортсменов 13-15 лет  
пляжному волейболу

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование»  
(с двумя профилями)

Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»  
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

66,21 % авторского текста

Выполнил:

студентка 514/ 073-5-1 группы  
Динисламова Алина Азатовна

Работа рекомендована к защите

« 21 » 04 2022 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД

И.И.И. (д.п.н., профессор)

Тюмасева Зоя Ивановна



Научный руководитель:

кандидат биологических наук, доцент  
Сарайкин Дмитрий Андреевич

Челябинск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ.....	6
1.1 Характеристика пляжного волейбола как игрового вида спорта.....	6
1.2 Физическая подготовка юных волейболистов в учебно-тренировочном процессе.....	11
1.3 Средства и методы обучения техническим приёмам игры в пляжный волейбол.....	18
Выводы по первой главе.....	28
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	29
2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования.....	29
2.2 Реализация методики обучения спортсменов 13-15 лет пляжному волейболу.....	37
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы.....	47
Выводы по второй главе.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56

## ВВЕДЕНИЕ

Отечественный пляжный волейбол стремительно развивается. В спортивных школах, многих муниципальных образованиях различных субъектов Российской Федерации открываются отделения для занятий по этой дисциплине, расширяется спектр проводимых всероссийских и международных соревнований. Так, в июне 2020 года в городе Магнитогорске проходил этап чемпионата России по пляжному волейболу, организованный Всероссийской федерацией волейбола, где приняли участие спортсмены со всей страны.

Успешное выступление российских команд на олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. В Токио 2020 года была завоевана первая медаль в истории российского пляжного волейбола. Что свидетельствует о целенаправленной работе со спортсменами и повышении эффективности и результативности их соревновательной деятельности до уровня сильнейших сборных мира.

По мнению специалистов, в том числе Бахнарь П. И., Костюков В. В., Нирка В. В., Ряжков Г. Е., одной из проблем развития пляжного волейбола является дефицит в научно-теоретическом и научно-методическом обеспечении процесса подготовки спортсменов в пляжном волейболе. Это связано, в первую очередь, со спецификой учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в пляжном волейболе. Это связано, в первую очередь, со спецификой учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в пляжном волейболе [21]. Процесс подготовки пляжных волейболистов в современных условиях требует, обоснования, разработки и внедрения новых перспективных технологий и методик, комплексного изучения проблем подготовки [17].

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики обучения спортсменов 13-15 лет пляжному волейболу.

**Объект исследования:** процесс подготовки пляжных волейболистов 13-15 лет.

**Предмет исследования:** методика обучения технике игры и развитие специальных физических качеств пляжных волейболистов.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что совершенствованная нами методика будет эффективна, если:

1. В процессе технической подготовки целенаправленно будет использован специальный комплекс, включающий: основные, вспомогательные и специальные упражнения.

2. Процесс технической подготовки избирательно интегрирован с физической подготовкой.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ специальной научно-педагогической литературы по теме исследования.

2. Совершенствовать методику обучения технике игры в пляжный волейбол и развить физические качества, необходимые для эффективной соревновательной деятельности спортсменов 13-15 лет.

3. Экспериментально обосновать эффективность применения методики в процессе подготовки пляжных волейболистов.

**База исследования:** спортивная школа олимпийского резерва «Юность-Метар» (МБУ СШОР «ЮНОСТЬ-МЕТАР») города Челябинска.

**Этапы исследования:**

**Первый этап (сентябрь 2021-октябрь 2021)** поисково-аналитический: выбор темы исследования, изучение и анализ учебной и научно-методической литературы.

**Второй этап (ноябрь 2021-апрель 2022)** опытно-экспериментальный:

Совершенствование и внедрение методики обучения технике игре пляжному волейболу спортсменов 13-15 лет.

**Третий этап (апрель 2022-май 2022) итоговый:** обработка и обобщение полученных в ходе исследования данных, оформление выпускной квалификационной работы.

**Структура выпускной квалификационной работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов после глав, заключения и списка использованных источников. Работа иллюстрирована 20 рисунками и 7 таблицами. Для написания выпускной квалификационной работы использовалось 66 литературных источников.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ

## 1.1 Характеристика пляжного волейбола как игрового вида спорта

Пляжный волейбол – это спорт, где играют две команды на песчаной площадке, разделенной сеткой. Команде предоставлено три удара для возвращения мяча (включая касание блока). В пляжном волейболе выигравшая розыгрыш команда получает очко (Система «Розыгрыш–Очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать. Каждый раз, когда это происходит, подающий игрок должен меняться [57].

По всем показателям пляжный волейбол является одним из наиболее успешных и популярных видов спорта в мире – он имеет более значительные цифры телевизионных просмотров, большее число подписчиков в социальных медиа, большее (и продолжающее расти) количество зарегистрированных игроков и активных любителей, чем почти любой другой вид спорта, у него динамичный, чистый и яркий имидж, сочетающийся, особенно на соревновательном уровне, визуальный и звуковой праздник, удовлетворяющий любой вкус [57].

Проще говоря, он быстрый и захватывающий, с взрывным характером действий. Кроме этого, пляжный волейбол включает несколько важнейших взаимодополняющих элементов, взаимодействие которых делает его уникальным среди всех видов спорта, в которых есть розыгрыш мяча, а также создает особое очарование, которое отличает его от других разновидностей волейбола [57].

Соревнование высвобождает скрытые силы. Оно показывает наивысшие возможности, дух, творчество, красоту. Правила составлены с учетом проявления всех этих качеств [25]. Первые приверженцы игры на песчаных пляжах Калифорнии все еще узнали бы ее. Хотя за последние

годы ФИВБ достигла больших успехов в адаптации игры к потребностям современных зрителей.

В этом отношении, Пляжный волейбол с годами смог сохранить свои определённые отличительные и наиболее важные элементы. Некоторые из них он разделяет с другими играми, в которых присутствуют сетка/мяч/ракетка: – Подача – Переход (подача по очереди) – Атака – Защита – игроки могут играть по всему корту [20].

Но пляжный волейбол развивается. Сейчас он более взрывной и более зрелищный. Он быстрый и непринужденный, в нем атлетичные игроки делают невообразимые вещи на площадке при переполненных трибунах [8]. Пляжный волейбол, кроме того, является уникальным среди сеточных игр, требуя, чтобы мяч был постоянно в полете – «летающий мяч», – и разрешая каждой команде определенное количество передач мяча до того, как он должен быть возвращен сопернику, создавая, таким образом, равные условия владения мячом и предоставляя равные возможности для набора очков. В последние годы ФИВБ вложила серьезные средства в использование технологий, внедряя систему видеопросмотра, обеспечивающую беспристрастность оценки усилий спортсменов, и поощряя стратегию, которая способствует ходу игры с учетом интереса зрителей как на трибунах, так и у экранов. Участники соревнований используют эти условия для состязания в технике, тактике и силе. Условия также позволяют игрокам свободу самовыражения к восторгу зрителей и телезрителей, позволяют создавать непревзойдённый спортивный спектакль [45].

Пляжный волейбол является одновременно оздоровительным и соревновательным видом спорта. Оздоровительный спорт отвечает духовным потребностям, способствует здоровой и приятной жизни. Соревнование позволяет людям проявить свои лучшие способности, творчество, дает свободу самовыражения и боевой дух [32].

Основное различие между классическим и пляжным волейболом в том, что игры в пляжном волейболе проходят под открытым небом и

зачастую при неблагоприятных условиях (яркое солнце, жара, песок, сильный ветер, и т.д.). Так как в команде участвуют всего 2 спортсмена, а не 6, как в «классике», их взаимодействие и взаимопонимание становятся одним из важнейших факторов успешной игры [26]. Еще одним из важнейших факторов, является технический универсализм. Если в классическом волейболе есть принимающие, центральные блокирующие не участвующие в приеме, связующий игрок, то в пляжном волейболе оба спортсмена принимают, пасуют и нападают. техническая специализация касается блокирования и защитных действий, и то лишь в командах, где разница партнеров в росте существенна [5; 58].

При игре в пляжный волейбол необходимо учитывать погодные условия. Такие как: ветер, солнце, дождь, температура воздуха и т. д. Важным условием успешной игры является умение чувствовать и использовать ветер. При игре на ветру необходимо постоянное движение ног, изменение направления движения. Основой таких действий является правильная стойка (ноги полусогнуты, на ширине плеч, центр тяжести перенесен на носки, руки расположены перед туловищем, согнуты в локтях) [33]. При переходе от передачи к защите, от атаки к защите, одним из важных моментов является постоянный зрительный контроль мяча. Движения при обработке мяча не должны быть резкими, кисти обеих рук должны быть жестко соединены во время и после окончания контакта с мячом. Траектория полета мяча должна идти вверх, представляя собой дугу и опускаться непосредственно в место последующего действия партнера [30].

### **Правила игры**

В пляжный волейбол играют на площадке 16×8 м (Рисунок 1), правило введено в 2002 году, которая покрыта песком глубиной не менее 40 см и разделена на две равные части сеткой (высота сетки, как и в «обычном» волейболе – 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин). С обеих сторон пространство над сеткой ограничено специальными антеннами.

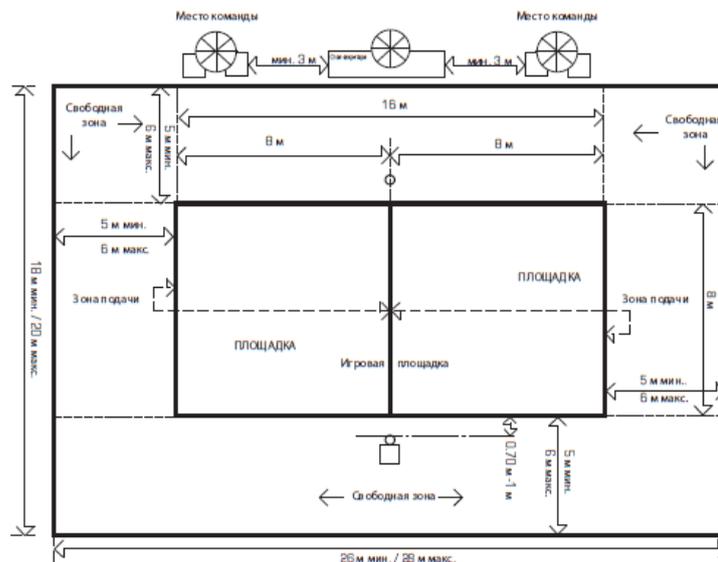


Рисунок 1 – Игровое поле

Мяч в пляжном волейболе чуть больше классического (66–68 см), давление в нём меньше. Он должен иметь цветную яркую окраску [56].

Команда состоит из двух игроков, замены по ходу матча правилами не предусмотрены (при тяжёлой травме, дисквалификации, отказе игрока от продолжения матча команде засчитывается поражение). Тренер может наблюдать за матчем только с трибуны. Форма игроков состоит из шорт или купального костюма, в пляжный волейбол играют босиком, если иное не разрешено судьями. Запрещено носить предметы, которые могут привести к травме, или дать искусственное преимущество игроку. Игроки могут играть в очках или линзах на свой собственный риск. Компрессионные средства (защитные приспособления от травм) можно носить для защиты или поддержки. На соревнованиях для взрослых эти средства должны быть такого же цвета, как и часть формы [40].

Для победы в матче необходимо выиграть две партии. Партии играют до 21 очка, третья, решающая, партия продолжается до 15 очков, для победы в каждой из партий необходима разница в счёте не менее двух очков. Игра идёт по принципу rally-point («каждый розыгрыш – очко»), если розыгрыш выигрывает принимающая команда, она, кроме очка, получает право на подачу. Игроки команды подают по очереди: сначала

один – до тех пор, пока команда не потеряет право на подачу из-за проигрыша очка или ошибки; после того, как команда вновь отыграет подачу, подаёт другой игрок и т.д. Отбивать мяч можно любой частью тела [44].

На протяжении каждой партии каждая команда имеет право на один 30- секундный тайм-аут. В пляжном волейболе чаще, чем в классическом происходит смена, чтобы команды находились в равной зависимости от внешних факторов (солнца и ветра). Команды меняются сторонами после розыгрыша каждых семи очков в первых двух партиях, и каждых пяти очков – в третьей. Игроки одной команды могут коснуться мяча не более трёх раз, после чего обязаны вернуть его на сторону противника. Блок входит в число трёх касаний. Игрок также не может ударить по мячу два раза подряд (исключение: после блока и при первом касании) [44].

За неправильное поведение возможны наказания в виде предупреждения (жёлтая карточка), замечания (красная карточка, приводящая к проигрышу очка), удаления игрока (красная и желтая карточка одновременно, означает поражение в партии) или дисквалификации (красная и желтая карточка одновременно в разных руках, означает поражение в матче) [63].

Правила пляжного волейбола не предъявляют строгих требований к обработке мяча при одновременном соприкосновении двух соперников с мячом над сеткой (так называемый джуст, от англ. joust – «рыцарский поединок»). После «джуста» каждая из команд имеет право ещё на три касания; если мяч после одновременного касания соперниками над сеткой попадает в антенну, розыгрыш переигрывается.

Скидку в пляжном волейболе можно увидеть достаточно редко – при её выполнении допускается лишь короткое, точечное касание мяча согнутыми в ладони пальцами. Особые требования предъявляются к передаче сверху – судьи не допускают даже малейшего вращения мяча при такой передаче. Часто пас выполняется с небольшой задержкой

(прихватом) мяча пальцами, что позволяет нивелировать возможные помехи от ветра.

Женщины обычно выполняют планирующую подачу, мужчины – силовую в прыжке. Высокая подача по ветру, когда мяч идёт к принимающим со стороны солнца, получила название скайбол.

## 1.2 Физическая подготовка юных волейболистов в учебно-тренировочном процессе

В настоящее время особую актуальность приобретают проблемы, связанные с повышением качества подготовки спортивных резервов в волейболе. Причём в широком значении этого понятия, т.е. приобретение юными волейболистами такого базового фундамента подготовленности, на основе которого они смогут продолжать успешно осуществлять тренировку на этапе спортивного совершенствования [7].

Один из основных путей повышения качества подготовки юных волейболистов – это физическая подготовка, которая является базой для обучения и совершенствования техники и тактики игры. Поэтому повышение уровня физической подготовленности юных волейболистов – одна из важнейших задач, которую каждый день пытаются решить на тренировочных занятиях детские тренеры [11].

Вопросы методики воспитания физических качеств у юных волейболистов тесно связаны с проблемой возрастных особенностей строения и функций детского организма [13]. В связи с тем, что в подростковом и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии незавершенного формирования, воздействие физических упражнений может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие [2; 47].

Известно, что физическая подготовленность волейболиста является одним из факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы

техничным не был волейболист, он никогда не добьется успеха, не обладая хорошей и разносторонней физической подготовленностью [35].

Во-первых, потому что в каждом игровом эпизоде несколько волейболистов одновременно решают определенную задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и времени игровые действия [37].

Во-вторых, потому что в игре каждый волейболист должен быстро и точно оценивать игровую ситуацию, принимать точные решения и мгновенно реализовать их. Техничко-тактическая эффективность волейболистов, у которых недостаточно развита быстрота реакции на движущийся объект (мяч, партнер, соперник) или быстрота выбора, будет всегда низкой [48].

В-третьих, потому что волейбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активной борьбой на сетке, множеством прыжков, перемещений и т.д., поэтому хорошая скоростно-силовая подготовленность – это также неотъемлемое качество профессионального волейболиста [10].

В основе эффективного выполнения технических приёмов (нападающий удар, приём мяча с падением и т.д.) лежат координационные способности (ловкость). От них зависит обучаемость игроков, особенно юных волейболистов. Не может быть профессионального волейболиста без хорошо развитых координационных способностей. Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовленность волейболистов [48; 60].

Известно, что физическая подготовка – это длительный процесс, цель которого – достижение волейболистами высокого уровня физической подготовленности [53].

Этот уровень физической подготовленности должен соответствовать требованиям игры. Например, если для эффективной игровой деятельности волейболист должен выполнять множество технических приёмов и тактических взаимодействий с максимальной мощностью, то уровни

развития специальных физических качеств должны позволять делать ему это в каждой игре [42].

Задачи, решаемые в процессе физической подготовки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них зависит от возраста, пола, подготовленности юных волейболистов, периода подготовки и т.д. [62].

Отметим также, что одним из основных условий высокой эффективности системы физической подготовки юных волейболистов заключается в учете возрастных закономерностей роста отдельных физических качеств, характерных для отдельных этапов развития юного волейболиста. В таблице № 1 проставлены примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств юных волейболистов [41; 61].

Таблица 1 – Примерные сенситивные периоды развития физических способностей юных волейболистов.

№	Физические способности		Возраст, лет								
			9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1.	Силовые							•	•	•	•
2.	Скоростно-силовые	Верхних конечностей (бросок набивного мяча)		•	•					•	•
		Нижних конечностей (прыгучесть)		•	•		•	•	•	•	•

Продолжение таблицы 1

3.	Скоростные	Скорость одиночного движения	•	•						
		Частота движений	•	•		•				
		Время двигательной реакции	•	•	•	•				
		Скорость перемещений	•	•	•	•	•	•	•	•
4.	Координация	Простые координации	•	•	•	•	•	•		
		Сложные координации	•	•	•	•	•	•		
		Точность движений	•	•	•	•	•	•		
5.	Выносливость	•	•			•		•	•	•
6.	Гибкость	•		•	•					

Структура физической подготовленности волейболистов образована разными физическими качествами. В старое время все эти качества назывались так: сила, быстрота, выносливость, ловкость (или координация) и гибкость [53].

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка волейболистов и спортсменов пляжного волейбола направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры [37].

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами и спортсменами пляжного волейбола преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры и т.д.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре) [4].

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом [46].

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол и пляжный волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры [9].

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и

ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры [48].

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и пляжного волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков [54].

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом – отягощением или в куртке с отягощением [11].

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие [11].

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки

опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку [11].

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Сжатие теннисного мяча [11].

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой (Рисунок 2) и максимальной быстротой.

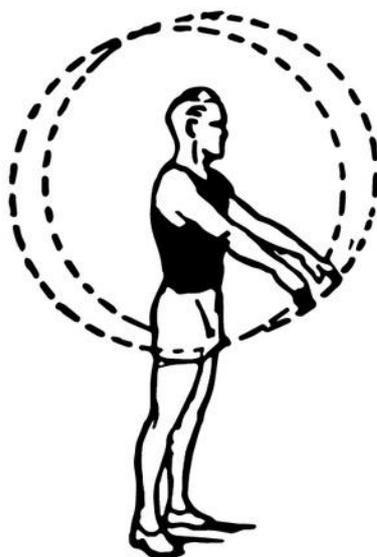


Рисунок 2 – Круговые движения руками

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Популярностью пользуются методики проведения спортивных занятий, в которых допускается применение резинового жгута (амортизатора) для тренировки. Использование спортивного жгута позволяет не только повысить эффективность тренировки, но и укрепить организм спортсмена, дает возможность получать желаемый результат, затрачивая при этом меньшие физические и материальные ресурсы. Особой популярностью пользуются спортивные

жгут пользуется у пляжных волейболистов, нуждающихся в хорошей координации движений, а также в крепком мышечном корсете. Благодаря постоянным регулярным занятиям со жгутом, можно не только увеличить скорость реакции, укрепить связки суставов, но и увеличить жизненные силы всего организма. За счет прочной фиксации жгута он не вылетает во время тренировки, так же материал, из которого он изготовлен, дает возможность использовать его на протяжении длительного промежутка времени, независимо от интенсивности выполняемых физических упражнений [53].

Благодаря данному приспособлению можно за определенное время накачать мышцы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, нижних конечностей. Волейболисты, используя во время тренировок спортивный жгут, существенно увеличивают мощь своего корпуса, а так же улучшают технику выполнения нападающего удара.

### 1.3 Средства и методы обучения техническим приёмам игры в пляжный волейбол

Результативность соревновательной деятельности в пляжном волейболе зависит от многих факторов, ведущие из них технический арсенал игроков и команды в целом, физическая подготовленность, психологическое состояние [22].

Техника – это общее название различных приспособлений, механизмов и устройств, не существующих в природе и изготавливаемых человеком. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизиологических возможностей [43].

В спортивных играх техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий [15]. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством и разделяются по критериям (Таблица 2).

Таблица 2 – Критерии технического мастерства

Критерий	Пояснение
Объем техники	Общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
Разносторонность техники	Степень разнообразия технических приемов.

В спорте различают общую и специальную техническую подготовку (Рисунок 3). Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.



Рисунок 3 – Виды технической подготовки

Задачи в процессе общей технической подготовки решаются следующие [65]:

1. Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.

2. Владеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств общей физической подготовки (ОФП).

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Она обеспечивает решение следующих задач:

1. Сформировать знания о технике спортивных действий.
2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможности спортсмена.
3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.
4. Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

В учебно-тренировочном процессе по спортивным играм существуют три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические. Первые две группы создают предпосылки, а реализация осуществляется при непосредственном использовании практического действия – упражнения [16].

Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение [34].

Рассказ применяется для пополнения знаний занимающихся о технико-тактических приемах, о методике тренировки, при организации игровой деятельности. Рассказ должен быть образным, эмоциональным, доходчивым [6].

Объяснение помогает не только раскрыть форму и характер движения, но и выявить причины, влияющие на его правильное выполнение. Объяснение – это изложение сути конкретного движения, действия, которое создает предпосылки для выполнения упражнения. При объяснении основное внимание уделяется главному действию, не останавливаясь на деталях. Объяснением пользуются при разучивании игровых приемов группой, при изучении групповых командных действий, при установке на предстоящую игру [30].

Беседа проводится в виде вопросов и ответов, обмена мнениями, обсуждения допущенных ошибок и путей их устранения. Беседа может быть групповой и индивидуальной [59].

Разбор в спортивной практике широко используется после выполнения какого-либо задания (отработки технического или тактического действия), при анализе закончившейся игры или предстоящей встречи. Разбор может быть односторонним, когда его делает сам учитель, или двусторонним, когда в нем принимают участие и занимающиеся [24].

Задание является формой постановки задачи перед уроком или перед выполнением игрового упражнения. Задания могут даваться одному или нескольким учащимся на игру по выполнению какого-либо индивидуального или группового тактического действия [36].

Указание – это краткая форма задания на выполнение упражнения по технике и тактике. Часто пользуются им при проведении учебных игр или отработке тактических взаимодействий. Указания могут даваться в процессе взаимодействий без остановки игры или игрового упражнения.

Распоряжение – форма устного воздействия на занимающихся. Отличается краткостью, лаконичностью. Оно не имеет определенной формы, дается для выполнения упражнения, для подготовки к его выполнению и т. д.

Наглядные методы: показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, киноуроков и т. д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований.

Показ всегда сочетается с использованием слова и должен давать целостное представление об изучаемом упражнении. Осуществляется он учителем или одним из учащихся. Важно перед показом сосредоточить внимание учащихся, создать условия для наблюдения (выбор места для показа, построение учащихся и т. д.). Показ должен носить образцовый и четкий характер выполнения – это позволит создать зрительный образ разучиваемого игрового действия [66].

Демонстрация наглядных пособий является вспомогательным способом и может быть эффективной только в сочетании с другими методами. Она дает хороший эффект и при изучении групповых и командных тактических действий [64].

Высокий уровень технической подготовленности мастера волейбола характеризуется следующими критериями:

- Надежность: стабильное выполнение технических приемов, несмотря на сбивающие факторы.
- Разносторонность: владение всеми техническими приемами и умение выполнять их совершенными способами.
- Приспособляемость: умение использовать арсенал технических приемов и способов различных в игровых ситуациях при активном противодействии соперника.
- Специализация: владение в совершенстве комплексов приемов при выполнении определенных функций в команде.
- Координированность [7].

Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещений и техники перемещений с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения. Разновидности техники детализируют описание способа. Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий специфику выполнения технического приема с учетом тактических решений [38].

Нападающий удар.

Технический прием представляет собой систему решений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом. Такие части называют фазами нападающего удара (Рисунок 4).

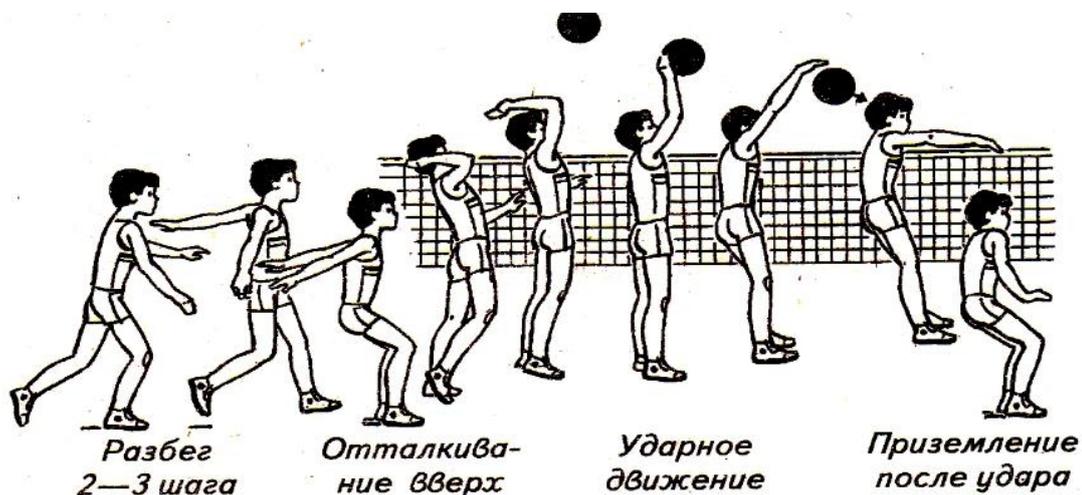


Рисунок 4 – Фазы нападающего удара

Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания и максимум после третьего касания перевести мяч на половину противника. Обращивать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела. Планирующую подачу могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приема силовой подачи требуется уже 3 игрока.

Принято выделять подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Существенное значение для контроля над выполнением технического приема имеет исходное положение. В основной фазе действия направлены на взаимодействие игрока с мячом, в заключительной фазе завершается выполнение приема.

Нападающий удар. В пляжном волейболе одинаковую значимость имеют как сила удара, так и его точность. Когда бьющий игрок получает хорошую передачу (мяч находится перед ним), ему проще сделать выбор:

бить на силу или на точность, тем более что в этом случае он имеет возможность зрительно определить позиции игроков противника. Очень важно, чтобы сам выход на удар – будь это удар на силу или на «технику» – был похожим по исполнению. Это не даст возможности противнику заранее разгадать характер удара [23].

Например, медленный выход на ударную позицию почти наверняка исключает возможность сильного удара. Чрезвычайно важно, разбегаясь на прыжок и зрительно контролируя мяч, найти мгновение, чтобы бросить взгляд на расположение и движение защиты противника. Направления удара могут быть разными: в незащищенную часть площадки, вдоль линии или по диагонали, косо или в глубину поля. Однако во всех этих случаях, играя на силу или применяя удар на точность, нападающему игроку крайне желательно сохранять одно и то же положение корпуса при замахе на удар, что весьма затруднит противнику предвосхищение как характера удара, так и его направление [12].

Задачи технической подготовки: овладение основной техникой игры, прочное освоение технических приемов, совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока, совершенствование техники с учетом игровых функций волейболистов к команде, обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях [39].

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален. В нем классическая техника должна быть целесообразно приспособлена к индивидуальным особенностям игрока; его телосложению, уровню физической подготовленности и т.д., но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы по средствам различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований [31]. Этому совершенства можно добиться только многократными повторениями упражнений, создавая определенные трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приемов

(дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение задания, психическая нагрузка, тренировки неидеальными мячами в залах с недостаточным освещением и т.д.) [55].

Техника совершенствуется как изолированное действие, так и в сочетании с тактикой, ибо решение задач последней осуществляется по средствам технических приемов. Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде. Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре, – при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и эмоционального напряжения [48].

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно 2 или несколько приемов (например: нападающий удар – блок, подача – прием, передача - нападающий удар и т.д.) [3].

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным количеством средствами для воздействия на координационные способности. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров. А так же за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени. Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические

упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии [1; 49].

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий [28]. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий. Специальные упражнения для совершенствования координационных движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями [51].

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

- подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;
- развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одни и тех же постоянных условиях не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, по сколько они быстро ведут к утомлению [14].

К средствам и методам, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений относят:

- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения;
- методы целостного и расчлененного упражнения [27].

Средства технической подготовки: подготовительные упражнения, направлены на развитие способности, согласовывать движение, учитывая направление и скорость полета мяча, подводящие упражнения, упражнения по технике игры, двусторонняя игра, контрольные игры и соревнования [29].

По средствам повторно-переменного метода игроки могут совершенствоваться в индивидуальных, групповых и командных упражнениях. Для увеличения интенсивности тренировки применяются упражнения с двумя – тремя мячами.

## Выводы по первой главе

1. Характеристика пляжного волейбола как игрового спорта: пляжный волейбол – олимпийский вид спорта; является уникальным среди сеточных игр, разрешая каждой команде определенное количество передач мяча до того, как он должен быть возвращен сопернику, создавая, таким образом, равные условия владения мячом и предоставляя равные возможности для набора очков; оздоровительный спорт, отвечающий духовным потребностям, способствующий здоровому образу жизни.

2. Физическая подготовка юных волейболистов в учебно-тренировочном процессе: физическая подготовка, которая является базой для обучения и совершенствования техники и тактики игры; общая физическая подготовка волейболистов и спортсменов пляжного волейбола направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками; специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол и пляжный волейбол. В подростковом возрасте в организме ребенка происходят важные изменения. Поэтому при планировании тренировок важно знать и учитывать физиологические и психологические особенности этой группы [52].

3. Средства и методы обучения техническим приемам игры: техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для изучения ее используют классификацию - разделение технических приемов и способов на основе расходных признаков. В пляжном волейболе техника приобретает ведущее значение, так как подвергается оценке судьи, тем самым непосредственно влияет на результат.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования

**Основная цель работы** – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики обучения спортсменов 13-15 лет пляжному волейболу. В ходе работы решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ специальной научно-педагогической литературы по теме исследования;
2. Совершенствовать методику обучения технике игры в пляжный волейбол и развить физические качества, необходимые для эффективной соревновательной деятельности спортсменов 13-15 лет;
3. Экспериментально обосновать эффективность применения методики в процессе подготовки пляжных волейболистов.

Исследование проходило в три этапа, в период с сентября 2021 по май 2022 года.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников по данной проблеме;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Теоретический анализ литературных источников. Были применены с целью выявления состояния современного волейбола относительно затронутой тематики, так же для обоснования актуальности темы, постановления задач и выявления путей их решения.

**Педагогический эксперимент** проводился на базе МБУ СШОР «Юность-Метар» города Челябинска. В эксперименте принимали участие девушки 13-15 лет. Было составлено две группы: экспериментальная (5 человек) и контрольная (5 человек). Распределение спортсменов производилось после предварительного тестирования, чтобы уровень физической и технической подготовленности двух групп был относительно равным. Занятия проводились три раза в неделю (вторник, четверг, суббота) по два академических часа. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике.

Были использованы методы математической статистики с целью выявления объективных закономерностей при обработке полученных данных примененных тестирований и определения характера значений [18].

Педагогическое наблюдение. Было проведено с целью оценки эффективности разработанной методики, нацеленной на увеличение результативности нападающего удара.

Тестирование проводилось в два этапа: в начале эксперимента и в конце. Тестирование проводилось в двух группах занимающихся – контрольной и экспериментальной. Перед тестированием проводилась разминка в течение 15 минут для подготовки организма занимающихся к физическим нагрузкам. Программа тестов была создана на основе педагогического тестирования разработанная Ю. Д. Железняком для ДЮСШ [12] с учетом функциональных возможностей спортсменов.

Для исследования эффективности разработанной нами методики были выделены критерии:

1. Уровень физической подготовленности (Тест № 1, 2, 3);
2. Количество попаданий мячом в цель (Тест № 4, 5, 6);

На основании выделенных критериев были сформулированы уровни физической и технической подготовки. В качестве критерия уровня развития физических способностей учащихся были выбраны упражнения из всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и

обороне (ГТО). Для определения уровня технической подготовки были выбраны упражнения из программы подготовки ДЮСШ (Таблица 3).

Таблица 3 – Контрольные упражнения

№ п/п	Наименование теста	Критерии оценки		
		Высокий	Средний	Низкий
1.	Прыжок в длину с места	180	170	160
2.	Прыжок в высоту с места	58	55	53
3.	Бросок набивного мяча сидя	580	470	405
4.	Выполнение нападающего удара теннисным мячом в цель в зоне №2	6-8	4-5	0-3
5.	Выполнение нападающего удара теннисным мячом в цель в зоне №4	6-8	4-5	0-3
6.	Выполнение нападающего удара теннисным мячом в цель в зоне №23	6-8	4-5	0-3

Применялись следующие тесты, отражающие уровень физической подготовленности волейболистов:

Тест №1. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения упор присев выполняется толчок с двух ног вперед-вверх, руки при совершении прыжка нацелены вверх. Прыжок оценивался на дальность в сантиметрах. Во время измерения использовались три попытки, лучшая фиксировалась.

Тест №2. Прыжок в высоту с места.

Для оценивания результата прыжка вверх нами было использовано приспособление, включающее в себя: ленточный метр, пояс и небольшая скоба, которая крепится к полу. Испытуемый надевает на себя пояс с прикрепленным метром, нижний конец которого пропускается сквозь скобу в пол. Метр натягивается в положении волейболиста «основная стойка» над скобой. Отмечается показатель метра на уровне пола. В полуприсяде волейболист, толчком двумя ногами, с махом руками,

выполняет максимально высокий прыжок вверх. Прикрепленный к полу ленточный метр, вытягиваясь, проходит через скобу и заканчивает своё движение в момент достижения высшей точки прыжка. После приземления спортсмена устанавливается значение на метре в проёме скобы. Разница между значением перед выполнением прыжка и после говорит о высоте прыжка в сантиметрах. При замерах использовалось три попытки, лучший результат фиксировался.

Тест №3. Бросок набивного мяча сидя.

В качестве инвентаря используется мяч массой 1 кг. Бросок выполняется двумя руками из-за головы вперед-вверх, ягодицы на стартовой линии. С подъемом мяча вверх происходит замах назад за голову и выполняется бросок вперед-вверх. Лучшая из трех попыток фиксируется.

Таблица 4 – Уровень физической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в начале исследования

Группа	Прыжок в длину	Прыжок в высоту	Бросок набивного мяча
КГ	180,2	54	568
ЭГ	178,4	55	560

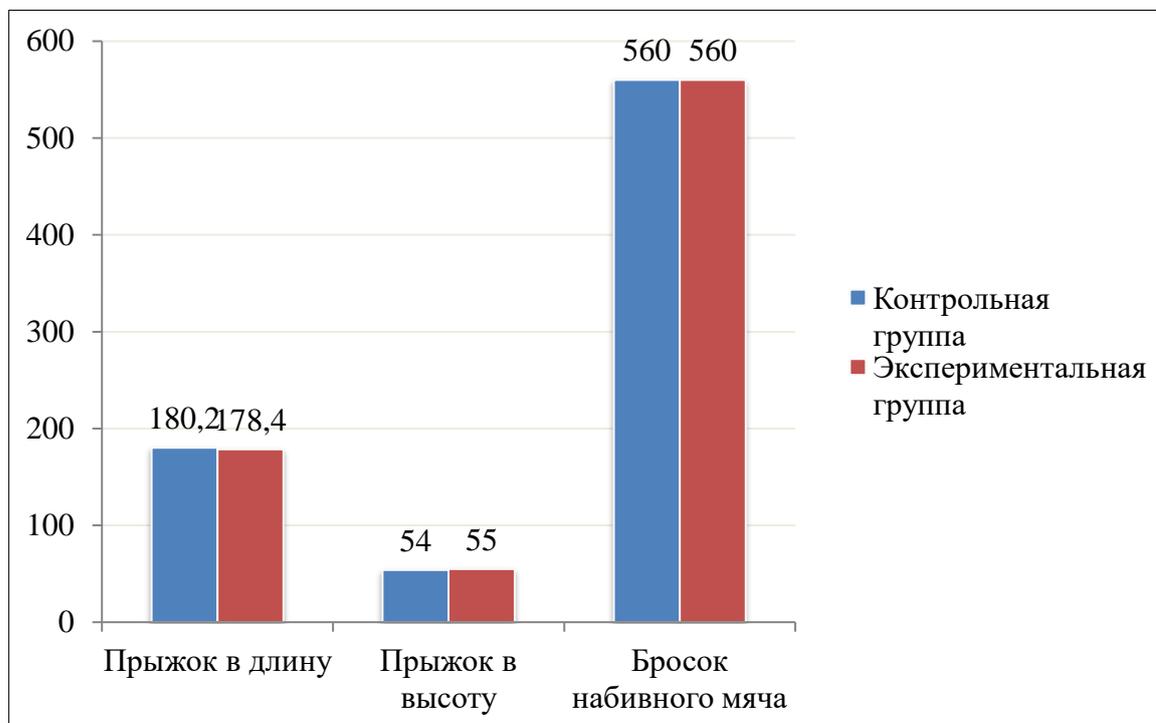


Рисунок 5 – Уровень физической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в начале исследования

Сравнивая и анализируя результатов двух групп, были получены следующие сведения:

1. Прыжок в длину – различия между группами незначительны и составляют 1,00%.
2. Прыжок в высоту – процент различия составил –1,85%.
3. Сравнивая результаты броска мяча сидя, процент различия составил – 1,41%.

Для определения технической подготовленности юных волейболистов при выполнении нападающего удара использовались следующие тесты:

Тест №4. Выполнение нападающего удара теннисным мячом в цель в зоне №2 (Рисунок 6).

Нападающий удар выполнялся 8 раз. Оценивалось эффективность нападающего удара (опадание мяча в цель – половину мата). Цель располагалась вдоль линий зон № 5 и № 2. Потерей мяча считался удар в аут или зону, свободную от цели. Подсчитывалось количество попаданий

мяча по цели, результат фиксировался. Контрольные испытания использовались с целью получения информации о влиянии разработанной методики на эффективность технического элемента – нападающего удара.

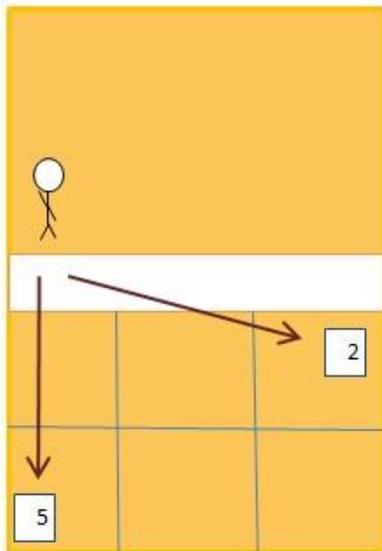


Рисунок 6 – Нападающий удар в зоны № 5 и № 2

Тест №5. Выполнение нападающего удара теннисным мячом в цель в зоне №4 (Рисунок 7).

Нападающий удар выполнялся 8 раз. Оценивалось эффективность нападающего удара (опадание мяча в цель – половину мата). Цель располагалась вдоль линий зон №1 и №4. Потерей мяча считался удар в аут или зону, свободную от цели. Подсчитывалось количество попаданий мяча по цели, результат фиксировался. Контрольные испытания использовались с целью получения информации о влиянии разработанной методики на эффективность технического элемента – нападающего удара.

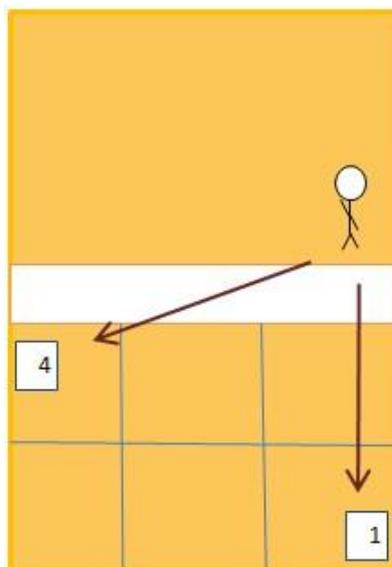


Рисунок 7 – Нападающий удар в зоны № 1 и № 4

Тест №6. Выполнение нападающего удара теннисным мячом в цель в зоне №3 (Рисунок 8).

Нападающий удар выполнялся 8 раз. Оценивалось эффективность нападающего удара (опадание мяча в цель – половину мата). Цель располагалась вдоль линий зон №1 и №5. Потерей мяча считался удар в аут или зону, свободную от цели. Подсчитывалось количество попаданий мяча по цели, результат фиксировался.

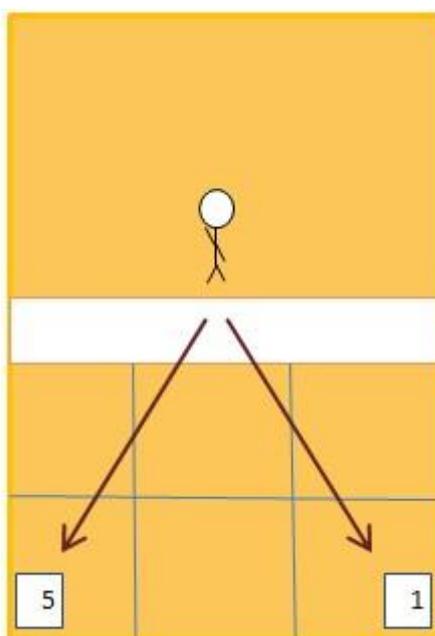


Рисунок 8 – Нападающий удар в зоны № 5 и № 4

Таблица 5 – Уровень технической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в начале исследования

Группа	Н/у в зоне № 2	Н/у в зоне № 4	Н/у в зоне № 3
КГ	5,6	5,8	5
ЭГ	5,8	5,8	6

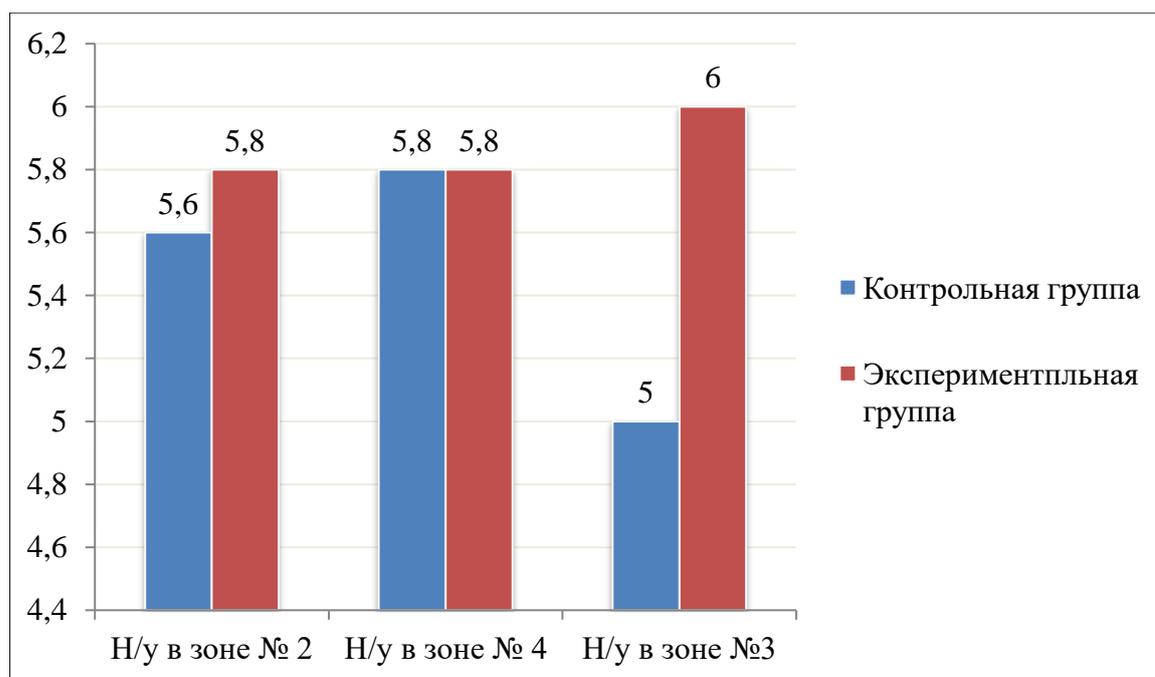


Рисунок 9 – Уровень технической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в начале исследования

Сравнивая и анализируя результатов двух групп, были получены следующие сведения:

1. При выполнении нападающего удара теннисным мячом в цель в зоне №2 процент различия составил – 3,57%.
2. В выполнении нападающего удара теннисным мячом в цель в зоне №4 различия отсутствовали, что составляло – 0,00%
3. При выполнении нападающего удара теннисным мячом в цель в зоне №3 различие между группами в процентах составило – 20,00%.

Таким образом, приведенные данные статистических измерений показывают то, что занимающиеся экспериментальной и контрольной

группы находятся на первом этапе эксперимента приблизительно на одинаковом уровне физической и техникой подготовки.

## 2.2 Реализация методики обучения спортсменов 13-15 лет пляжному волейболу

Для педагогического эксперимента разработана методика физической и технической подготовки пляжных волейболистов 13-15 лет.

Средства и методы подготовки пляжных волейболистов довольно разнообразны, исходя из этого на основе изученной научной и методической литературы в экспериментальной группе использовали специальные упражнения для совершенствования физических качеств и технических элементов [19].

Для реализации методики использовались следующие педагогические методы [44]:

1. Репродуктивный метод. Использование приемов: беседа, диалог, рассказ при разучивании нового материала по пляжному волейболу.

2. Метод проблемного обучения. Использование приемов: ситуационные задачи, ролевые игры. С помощью наводящих вопросов спортсмены сами находят решения на поставленную перед ними игровую задачу.

3. Частично-поисковый метод. Для наилучшего закрепления материала.

4. Метод стимулирования и мотивации. Организовать деятельность спортсмена так, чтобы заинтересовать его на поиск новых знаний [50].

5. Игровой метод. Используется при закреплении полученного материала. Например, в конце тренировки играют полноценные партии, где применяются, изученные приемы.

Основной подход – индивидуальный подход к каждому спортсмену, систематичность и последовательность в образовательном процессе волейболистов, наглядность и доступность в получении знаний.

### **Содержание методики.**

Учебно-тренировочный процесс контрольной группы базировался на ранее использовавшейся методике. Экспериментальная группа проводила свою тренировочную деятельность по разработанной нами методике, направленной на повышение результативности нападающего удара.

Учебно-тренировочный процесс включал в себя подготовительную часть (20 минут), которая осталась неизменной для обеих групп и содержала в себе разминку, подводящие упражнения. Содержание последующей работы в контрольной группе заключалась в построении дальнейшей тренировочной деятельности по стандартной программе (60 минут), а содержание работы экспериментальной группы видоизменилось вследствие внедрения экспериментальной методики (60 минут).

Концепция экспериментальной методики заключалась в построении учебно-тренировочного процесса, акцентируя внимание на атакующие действия, а именно на нападающий удар, а также в применении комплекса упражнений, нацеленных на повышение эффективности выполнения нападающего удара.

Структура учебно-тренировочного процесса была изменена – обосновывается это тем, что в этом возрастном периоде юным волейболистам целесообразно акцентировать внимание на совершенствовании нападающего удара, так как этот технический приём волейбола напрямую связан с антропометрическими показателями и показателями повышения прыгучести спортсменов, что характерно данному возрасту (13-15 лет).

**Технический аспект** нападающего удара по координации двигательного действия достаточно сложный. Следовательно, изучение и совершенствование данного технического приема можно конструктивно разделить на две части: овладение отдельных фаз нападающего удара и

развитие прыгучести волейболиста. Второе достигается путём систематического использования подготовительных и разработанных специальных упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

В связи с конкретизацией цели опытно-экспериментальной работы (акцентирование внимания учебно-тренировочного процесса на технический приём нападения, а также его последующее совершенствование), ставятся следующие задачи:

1. Совершенствование физической подготовки.
2. Создание правильного представления о техническом аспекте нападения;
3. Освоение индивидуальной техники приема нападающего удара;

Задача № 1. Совершенствование физической подготовки.

Методы и средства.

1. Использование комплекса упражнений, нацеленных на совершенствование прыжковой составляющей прима.

Задача №2. Создание правильного представления о техническом аспекте нападающего удара.

Методы и средства.

1. Многочисленное демонстрирование и объяснение технического аспекта нападающего удара;
2. Изучение методического материала (рисунки, схемы, видео уроки);
3. Просмотр видеоматериала (киноуроки по обучению нападающему удару);
4. Многократная демонстрация техники нападающего удара, в целом его представлении и по отдельным фазам.

Задача №3. Освоение индивидуальной техники приема нападающего удара.

Методы и средства.

1. Выполнение подводящих упражнений, целенаправленных на овладение оптимальной техникой нападающего удара без прыжковой составляющей;

2. Выполнение подводящих упражнений, нацеленных на совершенствование фазы выпрыгивания на нападающий удар;

3. Повторное последовательное демонстрирование технических аспектов нападения, сопровождающееся синхронным комментированием тренера.

### **Учебный материал.**

#### **Комплекс № 1. Упражнения с эспандером.**

Основным фактором, определяющим сложность выполнения упражнения, является степень натяжения эспандера.

1. И. п. стоя спиной к шведской стенке, ноги находятся на ширине плеч, колени чуть согнуты, спина прямая, руки вверху, одновременное опускание рук до  $45^\circ$ .

2. И. п. стоя лицом к шведской стенке, ноги располагаются на ширине плеч, колени немного согнуты, спина прямая, руки под углом  $45^\circ$ . Поднимание рук до вертикального положения, лопатки свести.

3. И. п. стоя спиной к шведской стенке, ноги находятся на ширине плеч, колени чуть согнуты, спина прямая, руки отведены назад. Одновременное движение рук вперед, эспандер крепится выше уровня плеч.

4. И. п. стоя спиной к шведской стенке, ноги находятся на ширине плеч, колени чуть согнуты, спина прямая, руки в стороны (прямые). Соединение прямых рук перед собой. Эспандер крепится на уровне пояса. Обратите внимание: руки параллельно пола.

5. И. п. стоя лицом к шведской стенке, ноги находятся на ширине плеч, колени чуть согнуты, спина прямая, руки вперед (прямые). Разведение рук назад, сведение лопаток. Эспандер крепится на уровне пояса.

6. И. п. стоя спиной к шведской стенке, левая нога впереди, колени чуть согнуты, спина прямая, правая рука чуть согнута вверху, отведена назад, туловище повернуть чуть вправо. Пронос руки над плечом с выносом вперед. Имитация выполнения нападающего удара. Экспандер крепится на уровне пяток.

7. И. п. стоя спиной к опоре, ноги находятся на ширине плеч, правая чуть впереди, ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина прямая, правая рука вверху, левой рукой хват за правый локоть. Разгибание правой руки в локтевом суставе. Экспандер крепится на уровне голени (пяток).

8. И. п. стоя спиной к шведской стенке, ноги находятся на ширине плеч, правая нога чуть впереди, согнуты в коленных суставах. Спина прямая, правая рука вверху, левой рукой хват за правый локоть. Разгибание правой руки в лучезапястном суставе. Экспандер крепится на уровне голени (пяток).

9. И. п. стоя лицом к шведской стенке, левая нога чуть вперед, согнутая в коленном суставе, спина прямая, правая рука выпрямлена вверх вперед под  $45^\circ$ . Отведение правой руки назад над плечом. Экспандер крепится на уровне пояса.

10. И. п. стоя левым боком к шведской стенке, левая рука за спиной, правая рука согнута в локте, прижата к корпусу и к животу. Отведение руки вправо. Тоже левой рукой. Экспандер крепится на уровне пояса.

## Комплекс № 2. Упражнения на развитие прыгучести.

Упражнения выполняются на площадке для пляжного волейбола с использованием фишек. Фишки расставляются по диагонали из угла зоны № 1 до угла зоны № 4 (Рисунок 10).

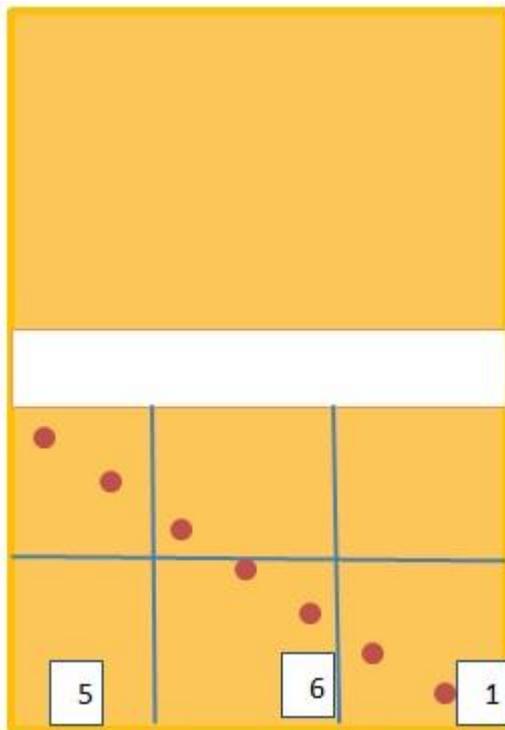


Рисунок 10 – Расположение фишек

1. Бег с касанием стопой каждой фишки. Методическое замечание: бег осуществляется мелкими перебежками. Обрато возвращаться пешком.

2. Бег с касанием рукой каждой фишки. Методическое замечание: бег осуществляется мелкими перебежками. Обрато возвращаться пешком.

3. Бег с касанием локтем фишки. Методическое замечание: бег осуществляется мелкими перебежками, колено в момент наклона не выходит за стопу. Обрато возвращаться пешком.

4. Прыжки на одной ноге от фишки к фишке. Методическое замечание: прыжки выполняются максимально высоко. Обрато возвращаться пешком, вторая серия на другой ноге.

5. Прыжки «классики» (Рисунок 11). Методическое замечание: Выпрыгивания, оттолкнувшись двумя ногами, приземляться на одну, чередуя.

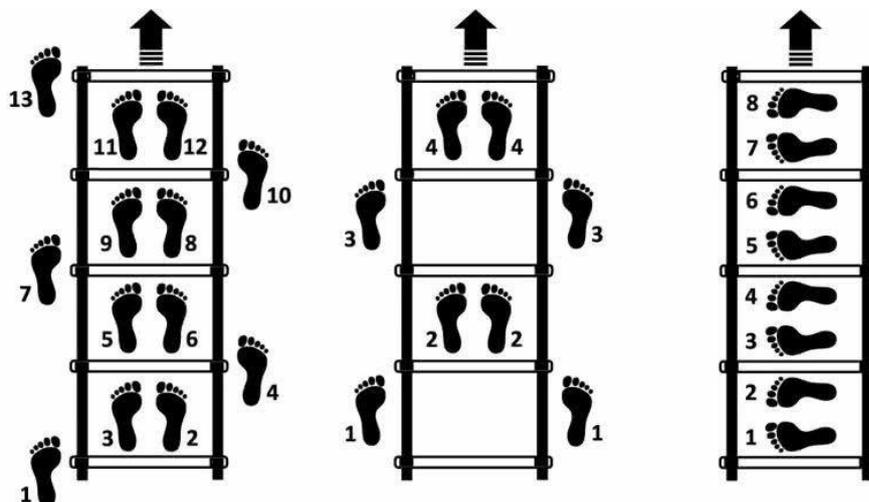


Рисунок 11 – Прыжки «Классики»

6. Прыжки с вращением на  $540^\circ$ . Методическое замечание: прыжки выполняются с двух ног, отталкивание махом рук как при нападающем ударе.

7. Прыжки колени к груди. Методическое замечание: прыжки выполняются на месте.

8. Выпрыгивания из глубокого приседа. Методическое замечание: стараться выпрыгнуть как можно дальше.

9. Берпи. Методическое замечание: у каждой фишки выполняется прыжок вверх, отжимание и подтягивание ног скачком к груди.

10. Прыжки через препятствия с использованием неустойчивой платформы и тумбы. Методическое замечание: выполнение прыжков начинается с неустойчивой платформы, прыжок с нее и дальнейшие прыжки через препятствия. Завершается упражнение запрыгиванием на тумбу и последующим соскоком с нее в и. п. для нападающего удара.

**Комплекс № 3.** Упражнения, направленные на овладение техникой выполнения нападающего удара.

1. Имитация нападающего удара с использованием навесного мяча. Методическое замечание: отслеживать правильность выполнения всех элементов нападающего удара.

2. Удары по мячу с тумбы в зоне № 2 (Рисунок 12). Методическое замечание: удары совершаются с собственного наброса в зоны № 1, 6, 5. Отслеживается работа кистевого, плечевого и грудного отделов. Для точности ударов в зонах № 1, 6, 5 в качестве мишеней располагают маты.

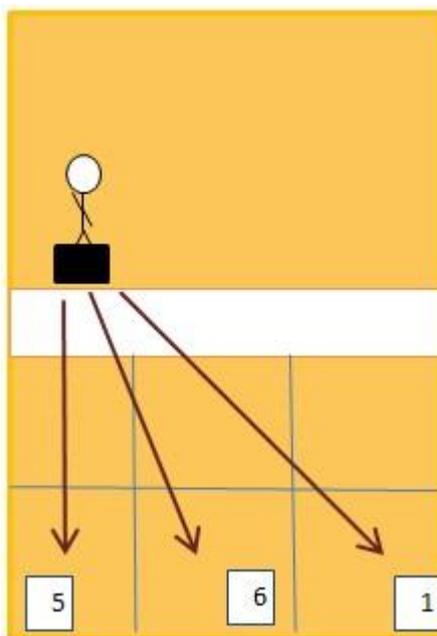


Рисунок 12 – Удары по мячу с тумбы в зоне № 2

3. Удары по мячу с тумбы в зоне № 4 (Рисунок 13). Методическое замечание: удары совершаются с собственного наброса в зоны № 1, 6, 5. Отслеживается работа кистевого, плечевого и грудного отделов. Для точности ударов в зонах № 1, 6, 5 в качестве мишеней располагают маты.

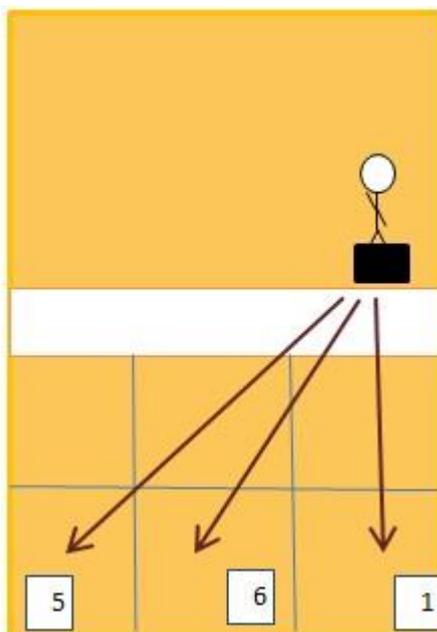


Рисунок 13 – Удары по мячу с тумбы в зоне № 4

4. Удары по мячу с тумбы в зоне № 3 (Рисунок 14). Методическое замечание: удары совершаются с собственного наброса в зоны № 1, 6, 5. Отслеживается работа кистевого, плечевого и грудного отделов. Для точности ударов в зонах № 1, 6, 5 в качестве мишеней располагают маты.

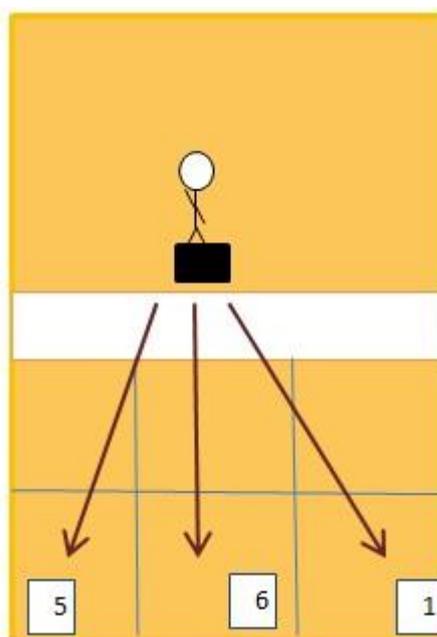


Рисунок 14 – Удары по мячу с тумбы в зоне № 3

5. Спрыгивания с тумбы и удары в зоне № 2. Методическое замечание: мяч набрасывается партнером, в момент спрыгивание и

отталкивания стопы располагаются параллельно друг другу. Прыжок совершается с двух ног с одновременным замахом рук. Удар совершается прямой вытянутой рукой в зоны 1,6, 5.

6. Спрыгивания с тумбы и удары в зоне № 3. Методическое замечание: мяч набрасывается партнером, в момент спрыгивание и отталкивания стопы располагаются параллельно друг другу. Прыжок совершается с двух ног с одновременным замахом рук. Удар совершается прямой вытянутой рукой в зоны 1,6, 5.

7. Спрыгивания с тумбы и удары в зоне № 4. Методическое замечание: мяч набрасывается партнером, в момент спрыгивание и отталкивания стопы располагаются параллельно друг другу. Прыжок совершается с двух ног с одновременным замахом рук. Удар совершается прямой вытянутой рукой в зоны 1,6, 5.

8. Выполнение нападающего удара из зоны № 2 в зоны № 1, 2, 6, 5. Методическое замечание: удары выполняются по цели – мат. Следить за техникой выполнения нападающего удара.

9. Выполнение нападающего удара из зоны № 3 в зоны № 1, 6, 5. Методическое замечание: удары выполняются по цели – мат. Следить за техникой выполнения нападающего удара.

10. Выполнение нападающего удара из зоны № 4 в зоны № 1, 4, 6, 5. Методическое замечание: удары выполняются по цели – мат. Следить за техникой выполнения нападающего удара.

11. Выполнение нападающего удара при противодействии блока. Методическое замечание: удар выполняется в свободную от блока зону.

На каждой тренировке по пляжному волейболу использовались упражнения из представленных ранее комплексов. Рекомендуется применять их 2-3 раза в неделю. В подготовительной части тренировки применять упражнения с использованием эспандера, в основной части целесообразно использовать упражнения на развитие прыгучести из комплекса № 2, в заключительной на отработку техники нападающего удара.

Таким образом, усовершенствованная нами методика обучения спортсменов 13-15 лет пляжному волейболу регулярно использовалась на тренировочных занятиях. Использование представленных в работе комплексов поможет наиболее эффективно строить тренировочных процесс волейболистов.

### 2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Для определения эффективности усовершенствованной нами методики обучения спортсменов 13-15 лет пляжному волейболу было проведено заключительное тестирование показателей спортсменов. Затем, данные после первого тестирования и второго были проанализированы и сравнены, что представлено ниже (Таблица 6-7, Рисунок 15-20).

В таблице 6 представлены результаты уровня физической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в процессе исследования

Таблица 6 – Уровень физической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в процессе исследования

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	В начале учебного года	В конце учебного года	В начале учебного года	В конце учебного года
Тест №1. Прыжок в длину с места (см)	180,2	183,6	178,4	184,6
Тест № 2. Прыжок в высоту (см)	54	56,8	55	59
Тест № 3. Бросок набивного мяча сидя (см)	568	610	560	630

Сравнительный анализ динамики результатов физической подготовки контрольной и экспериментальной групп в ходе исследования, представленный в таблице 6, показывает, что значительное улучшение физической работоспособности по окончании эксперимента наблюдается в

обеих группах волейболистов, что свидетельствует об эффективности методики обучения волейболистов.

Однако в экспериментальной группе динамика эволюции результатов более выражена, так же как результаты экспериментальной группы выше, чем результаты контрольной группы в конце исследования.

Разбор показателей физической подготовки в каждом тесте отдельно позволит наиболее наглядно интерпретировать результативность методики, а так же прирост показателей.

На рисунке 15 показана динамика результатов теста «Прыжок в длину с места» у испытуемых обеих групп волейболистов в начале и в конце эксперимента.

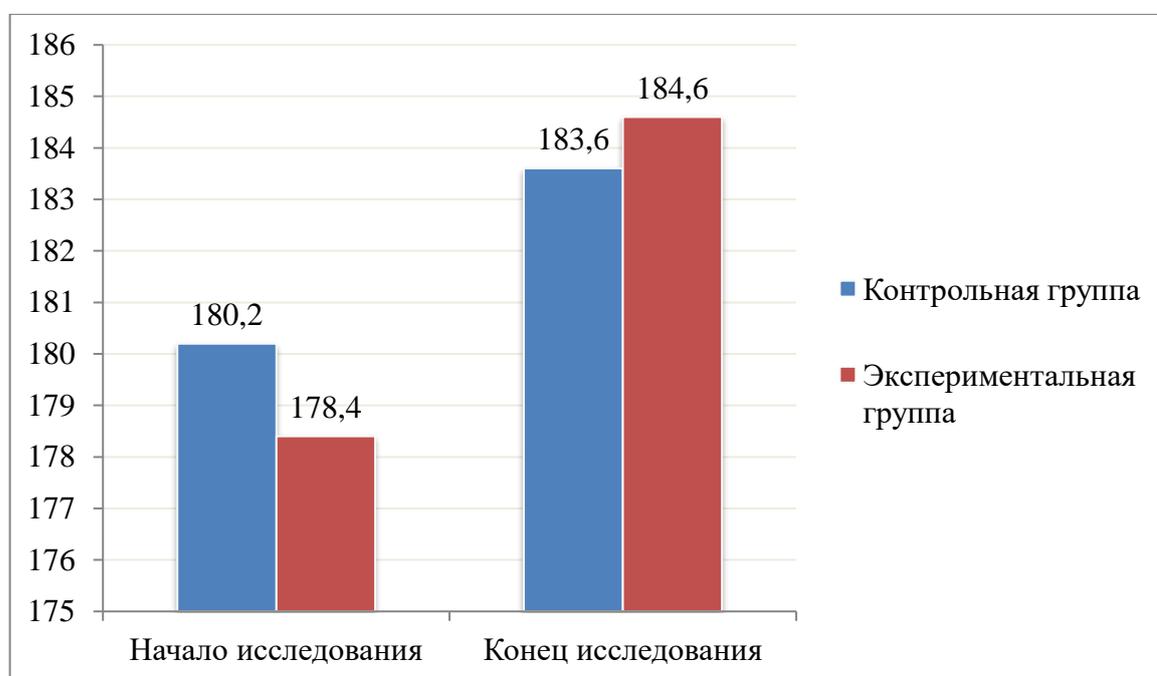


Рисунок 15 – Сравнительный анализ контрольного тестирования «Прыжок в длину с места»

Как показано на диаграмме, показанной на рисунке 15, результаты теста «Прыжок в длину с места» были значительно выше к концу эксперимента в экспериментальной группе на 3,44%, в то время как в контрольной группе результаты также значительно улучшились, но всего на 1,8%.

На рисунке 16 показана динамика результатов теста «прыжок в высоту» у испытуемых обеих групп волейболистов в начале и в конце эксперимента.

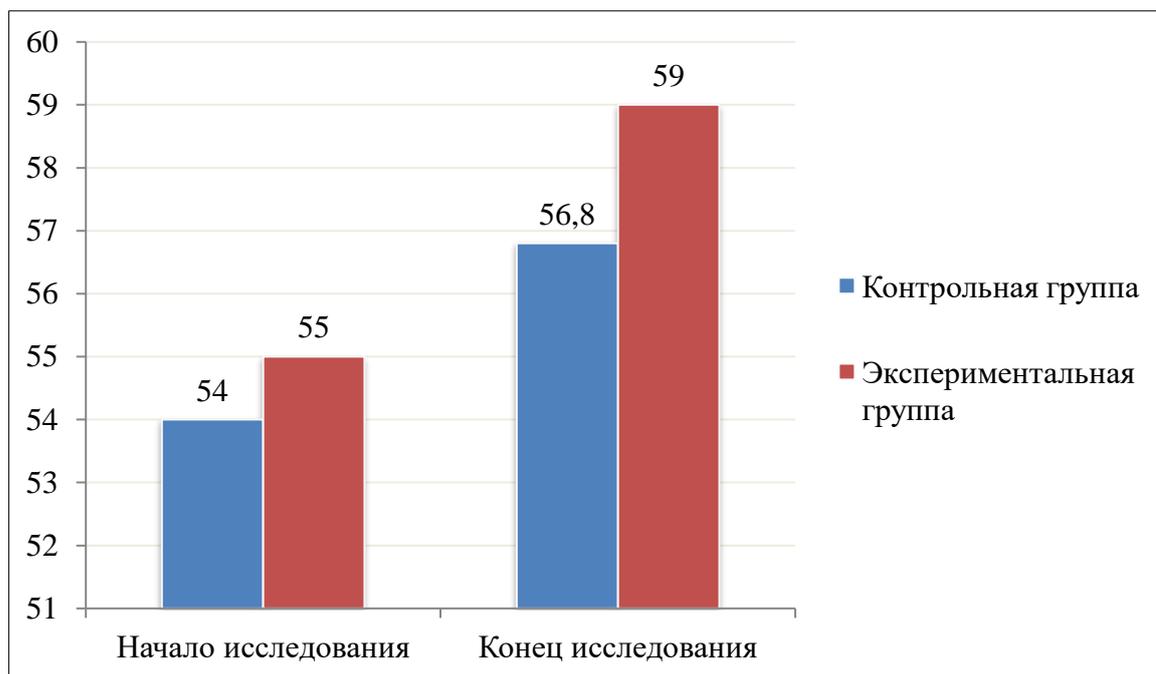


Рисунок 16 – Сравнительный анализ контрольного тестирования «Прыжок в высоту»

Как показано на диаграмме, показанной на рисунке 16, результаты теста «Прыжок в высоту» были выше к концу эксперимента в экспериментальной группе на 7,2%, в то время как в контрольной группе результаты также улучшились, но на 5%.

На рисунке 17 показана динамика результатов теста на определение силы мышц рук «Бросок набивного мяча сидя» у испытуемых обеих групп волейболистов в начале и в конце эксперимента.

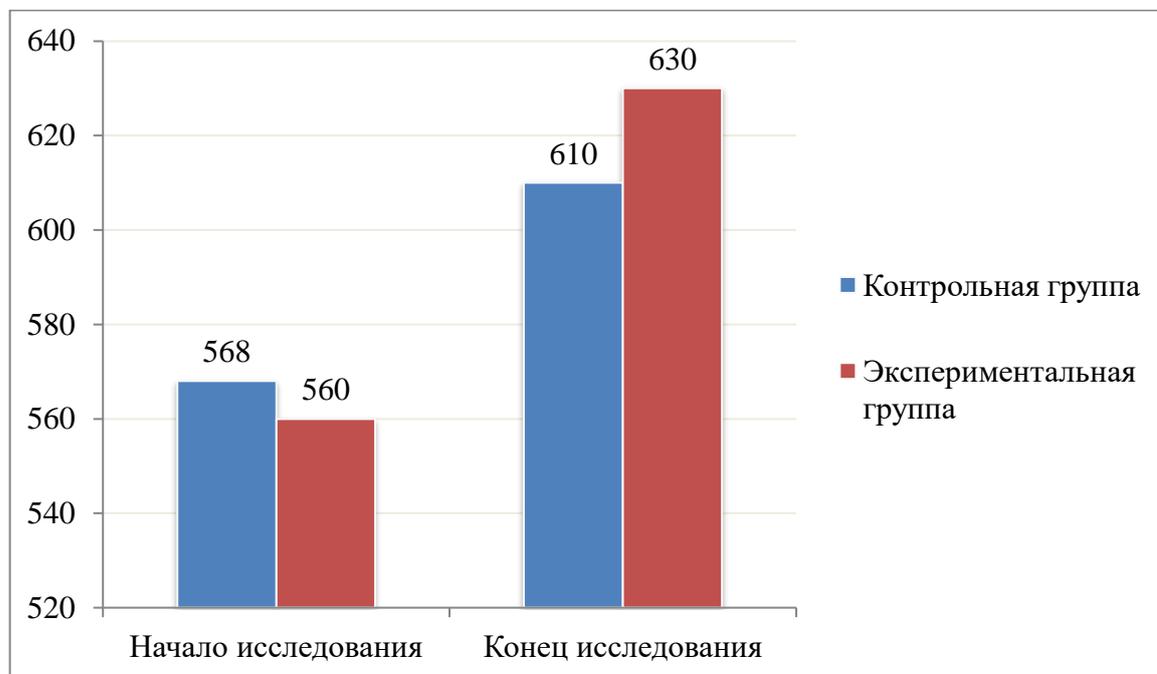


Рисунок 17 – Сравнительный анализ контрольного тестирования «Бросок набивного мяча сидя»

Результаты теста на определение силы мышц рук выше к концу эксперимента в экспериментальной группе на 12,5%, в контрольной группе результаты также значительно улучшились, но только на 7,3%.

В таблице 7 представлены результаты уровня технической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в процессе исследования

Таблица 7 – Уровень технической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в процессе исследования

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	В начале учебного года	В конце учебного года	В начале учебного года	В конце учебного года
Тест №4. Выполнение нападающего удара теннисным мячом в цель в зоне №2 (кол-во попаданий)	5,6	6,4	5,8	7,4
Тест №5. Выполнение нападающего удара теннисным мячом в цель в зоне №4 (кол-во попаданий)	5,8	6,6	5,8	7
Тест №6. Выполнение нападающего удара теннисным мячом в цель в зоне №3 (кол-во попаданий)	5	6	6	7,8

Разбор показателей технической подготовки в каждом тесте отдельно позволит наиболее наглядно интерпретировать результативность методики, а так же прирост показателей.

На рисунке 18 показана динамика результатов теста «Нападающий удар теннисным мячом в цель в зоне №2» у испытуемых обеих групп волейболистов в начале и в конце эксперимента.

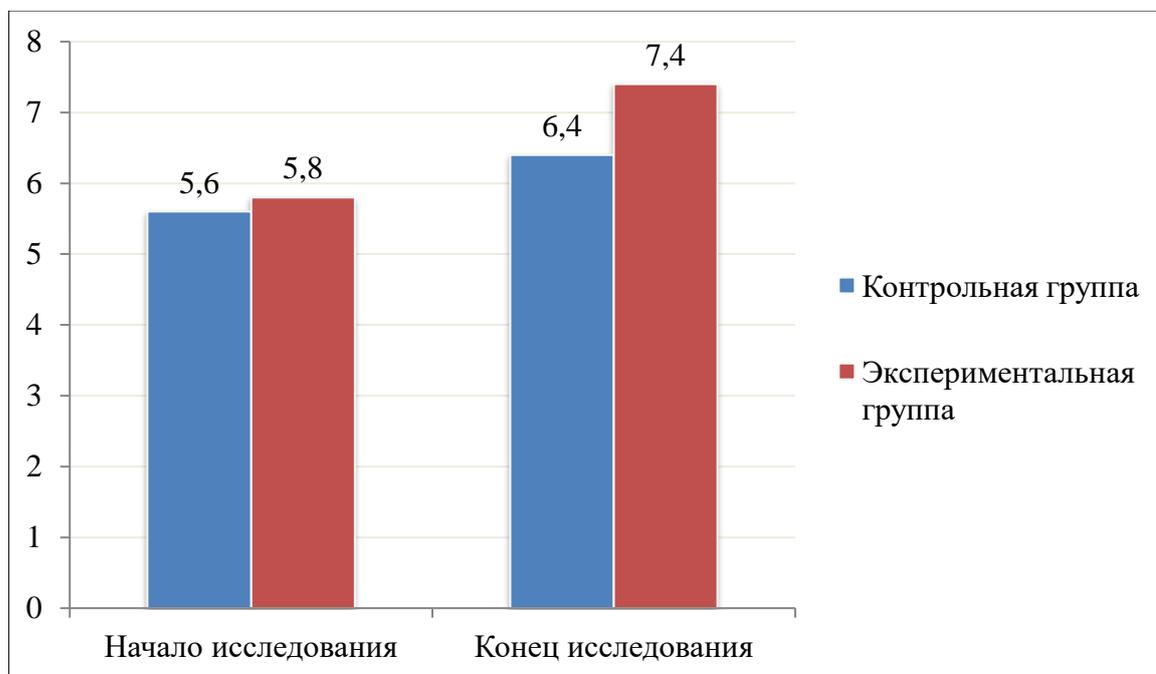


Рисунок 18 – Сравнительный анализ контрольного тестирования «Нападающий удар в цель в зоне №2»

Результаты теста «Нападающий удар теннисным мячом в цель в зоне №2» лучше к концу эксперимента в экспериментальной группе на 27,5%, в контрольной группе результаты также улучшились, но только на 14,2%.

На рисунке 19 наглядно показана динамика результатов теста «Нападающий удар теннисным мячом в цель в зоне №4» у испытуемых обеих групп волейболистов в начале и в конце эксперимента.

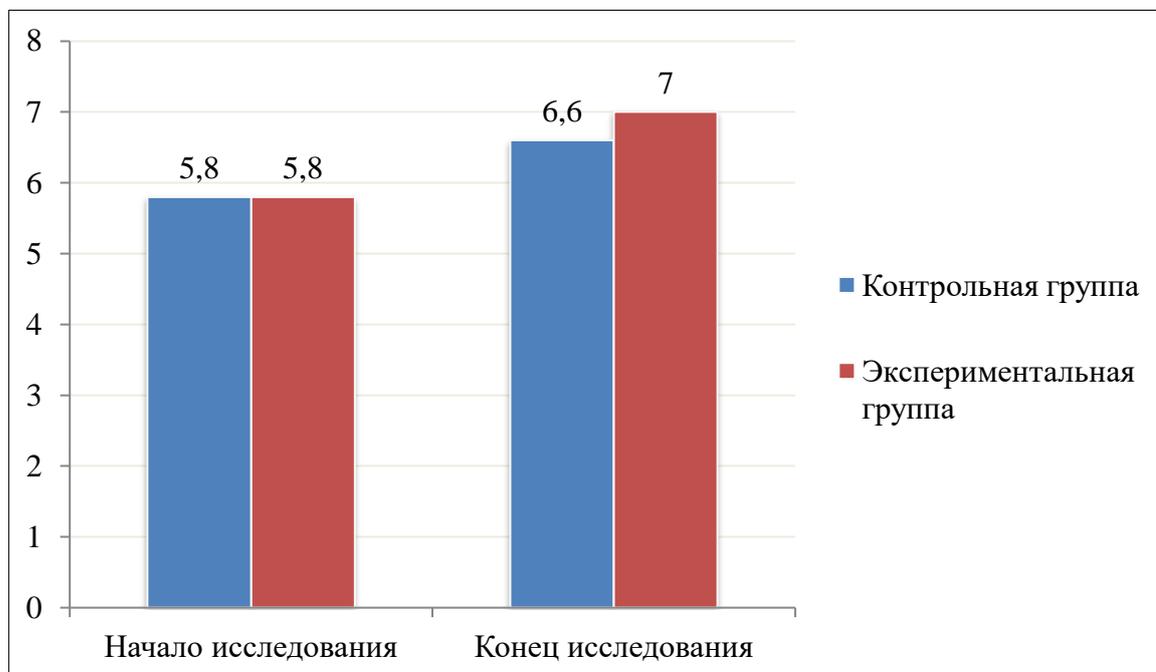


Рисунок 19 – Сравнительный анализ контрольного тестирования «Нападающий удар в цель в зоне №4»

Результаты теста «Нападающий удар теннисным мячом в цель в зоне №4» лучше к концу эксперимента в экспериментальной группе на 20,6%, в контрольной группе результаты также улучшились, но только на 13,7%.

На рисунке 20 наглядно показана динамика результатов теста «Нападающий удар теннисным мячом в цель в зоне №3» у испытуемых обеих групп волейболистов в начале и в конце эксперимента.

Результаты теста «Нападающий удар теннисным мячом в цель в зоне №3» лучше к концу эксперимента в экспериментальной группе на 30%, в контрольной группе результаты также улучшились, но только на 20%.

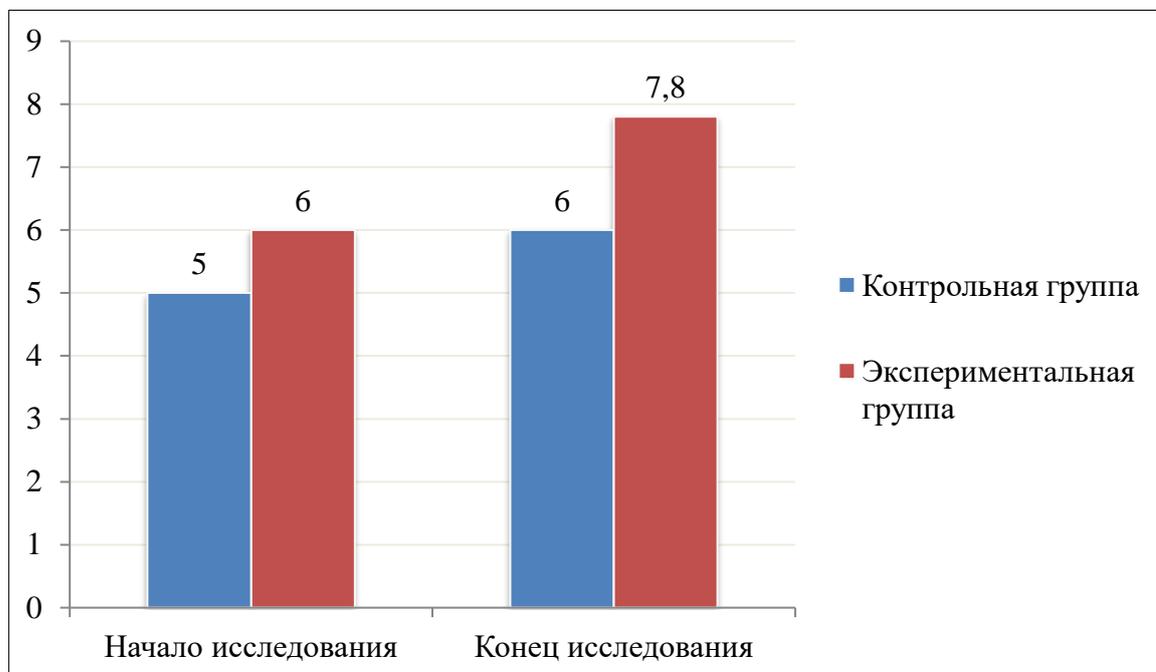


Рисунок 20 – Сравнительный анализ контрольного тестирования  
«Нападающий удар в цель в зоне №3»

Проанализировав результаты в каждом из проведенных тестов физической и технической подготовки пляжных волейболистов 13-15 лет, можно сделать общий вывод: показатели экспериментальной группы имели тенденцию к увеличению в каждом тесте, когда показатели контрольной изменялись незначительно.

## Выводы по второй главе

1. По результатам констатирующего эксперимента можно сделать вывод, что спортсмены владеют средним уровнем физической подготовленности. В связи с этим проведение формирующей части эксперимента опиралось на использование специальной методики по пляжному волейболу, включающую в себя разминку с гимнастическими резинками, работу с эспандерами.

2. Нами были произведены измерения по следующим критериям: прыжок в длину с места, прыжок в высоту, нападающий удар из зон № 2, № 4, № 3. Нами также была проведена оценка физических умений юных волейболистов 13-15 лет. При сравнении результатов физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы на начальном этапе эксперимента не было замечено значимых различий.

3. При сравнении результатов обеих групп, полученных после сдачи нормативов в конце исследования, мы заметили, что физическая подготовленность у обеих групп повысилась, но у экспериментальной группы, которая занималась по разработанной нами методике занятий по пляжному волейболу, результаты стали существенно выше, чем у контрольной.

4. В своей работе экспериментальным путем нами была доказана эффективность усовершенствованной методики по формированию основных физических и технических качеств у пляжных волейболистов 13-15 лет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пляжный волейбол – стремительно набирающий популярность вид спорта, которым могут заниматься как взрослые, так и дети. Выбор темы квалификационного исследования объясняется актуальностью проблемы недостаточной разработки специальной методики по пляжному волейболу спортивных секциях по данному виду спорта.

В первой главе работы мы рассмотрели теоретико-методические основы процесса обучения пляжному волейболу, технический и физический аспект подготовки спортсменов 13-15 лет.

Во второй главе описывается опытно-экспериментальная работа по совершенствованию методики обучения пляжному волейболу спортсменов 13-15 лет. Здесь описаны цели и задачи опытно-экспериментальной работы, расписано поэтапное проведение педагогического эксперимента и представлены результаты опытно-экспериментальной работы по использованию специальных комплексов.

Для подготовки данной работы было изучено более 66 научных и учебно-методических источников. Анализ научной, педагогической, и специальной литературы позволил определить состояние изучаемой проблемы, выявить и обосновать сущность изучаемого вопроса, а также составить комплекс упражнений для совершенствования физической подготовки, создании правильного представления о техническом аспекте выполнения нападающего удара, определить и проанализировать организацию и содержание процесса тренировки по пляжному волейболу в МБУ СШОР «ЮНОСТЬ-МЕТАР» города Челябинска.

После проведения контрольных тестов в конце эксперимента мы отметили, что прирост результатов в экспериментальной группе больше, чем в контрольной группе. Таким образом, цель нашего исследования достигнута, гипотеза подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бахтина, Т. Н. Физическая культура : Учебное пособие [Текст] / Т. Н. Бахтина, И. И. Александров, Н. В. Курова. – СПб.: СПбГЛТУ, 2012. – 128 с.
2. Беженцева, Л. М. Основы методики физического воспитания : Учебное пособие [Текст] / Л. М. Беженцева, Л. И. Беженцева. – Томск : ТГУ, 2009. – 160 с.
3. Беляев, А. В. Анализ технических действий волейболистов в защите и нападении : Учебное пособие [Текст] / А. В. Беляев. – М.: Дашков и К, 2015. – 180 с.
4. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки : Учебное пособие [Текст] / А. В. Беляев. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 295 с.
5. Беляев, А. В. Тренировка связующего игрока : Учебное пособие [Текст] / А. В. Беляев. – М.: Дашков и К, 2013. – 180 с.
6. Болдырев, Д. М. Волейбол : Учебное пособие [Текст] / Д. М. Болдырев. – Педагогика. – 2014. – № 9. – С. 32–38.
7. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки : Учебное пособие [Текст] / Т. Бомпа. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
8. Булыкина, Л. В. Волейбол для всех : Учебное пособие [Текст] / Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 252 с.
9. Бутенко, Б. И. Специализированная подготовка волейболиста : Учебное пособие [Текст] / Б. И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 442 с.
10. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : Учебное пособие [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
11. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : Учебное пособие [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 442 с.

12. Годик, М. А. Спортивные игры : Учебное пособие [Текст] / М. А. Годик. – М.: Средняя школа. – 2014. – № 8. – С. 90–98.
13. Голомазов, В. А. Волейбол в школе : Учебное пособие [Текст] / В. А. Голомазов. – М.: ПЕРСЭ, 2013. – 192 с.
14. Голомазов, В. А. Волейбол в школе : Учебное пособие для учителя [Текст] / В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, А. Г. Мельников. – М.: Наука, 2013. – 160 с.
15. Горбунов, В. В. Тактическая подготовка волейболистов : Учебное пособие. [Текст] / В. В. Горбунов. – Психология и спорт: – М.: Спорт, 2014 – 192 с.
16. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : Научно-методическое пособие [Текст] / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
17. Градополов, К. В. Волейбол : Учебник для институтов физической культуры [Текст] / К. В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 289 с.
18. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : Учебно-методическое пособие. [Текст] / В. П. Губа. – М.: Человек, 2015. – 288 с.
19. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи : Учебно-методическое пособие [Текст] / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. – М.: Советский спорт, 2008. – 206 с.
20. Гурович, Л. И. Волейбол : Учебно-методическое пособие [Текст] / Л. И. Гурович. – М.: Наука, 2012. – 192 с.
21. Денисова, О. П. Психология и педагогика : Учебное пособие [Текст] / О. П. Денисова. – М.: ФЛИНТА, 2013. – 240 с.
22. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу : Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: ЁЁ Медиа, 2016. – 748 с.
23. Железняк, Ю. Д. Волейбол: У истоков мастерства : Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: Социс, 2014. – 95 с.

24. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе : учебно-методическое пособие [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 139 с.
25. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. –2014. – №8. – С. 59–63.
26. Ивойлов, А. В. Волейбол : Учебное пособие [Текст] / А. В.Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 239 с.
27. Иноземцева, Е. С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте : Учебное пособие [Текст] / Е. С. Иноземцева. – Томск : ТГУ, 2012. – 75 с.
28. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов, резерва спорта высших достижений : Учебное пособие [Текст] / Ф. А. Иорданская. – М. : Советский спорт, 2011. – 142 с.
29. Капилевич, Л. В. Научные исследования в физической культуре : Учебное пособие [Текст] / Л. В. Капилевич. – Томск : ТГУ, 2013. – 184 с.
30. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры : Учебник [Текст] / Б. А. Карпушин. – М. Советский спорт, 2013. – 300 с.
31. Карьягдыев, К. С. Особенности волейболистов : Учебное пособие [Текст] / К. С. Карьягдыев. – М.: Феникс, 2014. – 354 с.
32. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю. Н. Клещев. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 411 с.
33. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Школа тренера : Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю. Н. Клещев. – М.: Регион, 2013. – 321 с.
34. Ковалев, В. Д. Организация занятий по волейболу : Учебно-методическое пособие [Текст] / В. Д. Ковалев. – М.: Аспект Пресс, 2013. – 139 с.

35. Козырева, Г. М. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов : Методические рекомендации [Текст] / Г. М. Козырева. – М.: Книжный Дом, 2013. – С. 79–83.
36. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся : Методическое пособие [Текст] / Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2012. – 896 с.
37. Королева, М. С. Специальная физическая подготовка волейболистов : Методические указания [Текст] / М. С. Королева. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2014. – 128 с.
38. Крапчина, М. В. Правила игры в волейбол в вопросах и ответах : Учебно-методическое пособие [Текст] / М. В. Крапчина. – М.: Новые знания. – 2015. – №2. – С. 71–78.
39. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой, системность, адаптация, здоровье : Учебное пособие [Текст] / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование, наука, 2005. – 395 с.
40. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства : Учебное пособие [Текст] / В. А. Кунянский. – М.: Дивизион, 2015. – 706 с.
41. Макарова, Г. А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта : Учебное пособие [Текст] / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2009. – 272 с.
42. Марина, И. В. Самоподготовка по физической культуре : Учебное пособие [Текст] / И. В. Марина. – Вологда: ВоГУ, 2014. – 111 с.
43. Маркосян, А. А. Вопросы возрастной физиологии : Учебник [Текст] / А. А. Маркосян. – М.: Просвещение, 2015. – 223 с.
44. Михайлова, Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : Монография [Текст] / Т. В. Михайлова. – М.: Физическая культура, 2009. – 288 с.
45. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов : Учебно-методическое пособие [Текст] / М. Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 144 с.

46. Нечко, Н. А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп : Учебное пособие [Текст] / Н. А. Нечко. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 289 с.
47. Обреимова, Н. И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков : Учебник [Текст] / Н. И. Обреимова. – М.: Академия, 2019. – 384 с.
48. Осколкова, В. А. Техника и тактика игры в волейбол : Учебно-методическое пособие [Текст] / В. А.Осколкова. – М. Фис– 2013. – 255 с.
49. Платонов, В. Н. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки : Учебник [Текст] / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 178 с.
50. Пономарев, В. В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические: Учебное пособие [Текст] / В. В. Пономарев. – Красноярск : СибГТУ, 2013. – 160 с.
51. Попов А. Л. Психология физической культуры : Учебник [Текст] / А. Л. Попов. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
52. Попов, А. Л. Спортивная психология [Текст] / А. Л. Попов: Учебник. – М.: ФЛИНТА, 2013. – 159 с.
53. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста : Учебное пособие [Текст] / Ф. Райс, К. Долджин. – М.: СПб, 2017. – 816 с.
54. Рыцарев, В. В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов : Учебник [Текст] / В. В. Рыцарев. – М.: Проспект, 2013. – 536 с.
55. Савин, М. В. Волейбол : Учебник [Текст] / М. В. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 192 с.
56. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков : Учебное пособие [Текст] / М. Р. Сапин. – М.: Академия (Academia), 2021. – 650 с.
57. Свиридов, В. Л. Волейбол : Энциклопедия [Текст] / В. Л. Свиридов. – М.: Спорт, 2016. – 592 с.

58. Слупский, С. Г. Волейбол: игра связующего : Учебно-методическое пособие [Текст] / С. Г. Слупский. – М: Физкультура и спорт, 2014. – 442 с.
59. Смирнова, Н. Г. Педагогика : Учебник [Текст] / Н. Г. Смирнова. – Кемерово: КемГИК, 2005. – 84 с.
60. Судаков, К. В. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст] / К. В. Судаков. – М.: Педагогика, 2013. – 115 с.
61. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека : Учебник [Текст] / Н. И. Федюкович. – М.: Анатомия, 2015. – 260 с.
62. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение [Текст] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015. – 88 с.
63. Фурманов, А. Г. Волейбол : Учебник [Текст] / А. Г. Фурманов. – СПб.: ПИТЕР, 2013. – 250 с.
64. Фурманов, А. Г. Начальное обучение волейболистов : Учебно-методическое пособие [Текст] / А. Г. Фурманов. – М.: Наука, 2012. – 192 с.
65. Чехов, О. М. Основы волейбола : Учебное пособие [Текст] / О. М. Чехов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 168 с.
66. Чурекова, Т. М. Общие основы педагогики : Учебное пособие [Текст] / Т. М. Чурекова, И. В. Гравова, Ж. С. Максимова. – Кемерово: КемГУ, 2010. – 165 с.