



ВВЕДЕНИЕ	1
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛУ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	6
1.1. Уровни внеурочной деятельности в системе общего образования	6
1.2. Организация внеурочной деятельности в системе общего образования	12
1.3. Внеурочная деятельность в системе общего образования	19
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 ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	26
2. Управление процессом организации внеурочной деятельности по волейболу в системе общего образования	26
2.1. Цели, задачи и задачи внеурочной деятельности по волейболу в системе общего образования	26
2.2. Реализация методики подготовки волейболистов 12-13 лет	34
2.3. Результаты исследования	42
ВЫВОДЫ	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	54

Проверка на объем заимствований:
73,62 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«23» февраля 2023 г.
зав. кафедрой ТИМФК и С
В.Е. Жабиков

Выполнил:
Студент группы ОФ-514/234-5-1
Исабаева Виктория Павловна

Научный руководитель:
к.п.н, доцент кафедры ТИМФКиС
Кравцова Лариса Михайловна

Челябинск

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	Ошибка! Закладка не определена.
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	6
1.1. Управление процессом воспитания в спорте.....	6
1.2. Организация занятий в секции по волейболу	12
1.3. Возрастные особенности волейболистов 12-13 лет.....	19
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ	26
2.1. Цели, задачи, организация исследования.....	26
2.2. Реализация методики подготовки волейболистов 12-13 лет	34
2.3. Результаты опытно – экспериментальной работы.....	42
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	54

ВВЕДЕНИЕ

Спорт в России с каждым годом все доступнее и популярнее. В нашей стране каждый человек может заниматься любым видом спорта, об этом нам говорит Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022).

Волейбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью, воздушностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом и к тому же является, по мнению многих специалистов, эффективным средством для всестороннего физического развития.

Популярность волейбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, простотой правил игры, простого инвентаря, оборудования, доступностью игры для любой возрастной категории занимающихся, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом игрового состязания, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья и в тоже время возможностью его использования, как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи. Занимались этим вопросом (А. В. Беляев, Л. В. Булыкина, Ю. Н. Клецев, К. Н. Черненко)

Количество обучающихся, принявших участие в соревнованиях по волейболу на школьных этапах в общеобразовательных организациях Российской Федерации в 2019 составляло 5 999 596, а в 2022 уже 6 668 792. За этот период можно увидеть, что популярность этого вида спорта увеличилась среди школьников.

Современный спортивный волейбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки. Физическая подготовка

тесно связана со всеми другими сторонами подготовки волейболистов. Высокий уровень развития физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости – главное условие владения техникой и тактикой волейбола.

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку.

Секционные занятия по волейболу имеют прежде всего спортивную направленность. Здесь предъявляется больше требований к функциональной и двигательной подготовке, чем на школьных уроках и учебных занятиях. Сейчас секции волейбола в оснащены самым необходимым и новым оборудованием – площадки, сетки, снаряды, специальные тренажёры, – всё сделано по последнему слову техники и с учётом многих пожеланий людей, которые не первый год посещают спортивные секции по волейболу.

Цель исследования: разработать, теоритически обосновать и экспериментально апробировать разработанную нами методику развития физических качеств у волейболистов 12-13 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс волейболистов.

Предмет исследования: методика подготовки волейболистов 12-13 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение на секционных занятиях по волейболу разработанной нами методики повышает уровень развития физических качеств занимающихся.

Задачи исследования:

1. Проанализировать особенности учебно-тренировочного процесса волейболистов.
2. Раскрыть основы методики проведения занятий в секции по волейболу.
3. Оценить эффективность методики подготовки волейболистов 12-13 лет

База исследования: МОУ «СОШ» с.Кулевчи.

Исследование проводилось в три этапа:

I этап – теоретический. На первом этапе (сентябрь-ноябрь 2022 г.) проводился анализ научно-методической литературы по проблеме физической подготовки волейболистов 12-13 лет, раскрывались основные понятия исследования, изучались методические особенности физической подготовки волейболистов. На данном этапе сформулирован понятийный аппарат исследования.

II этап – опытно-экспериментальный. На втором этапе (декабрь 2022 г. – май 2023 г.) разрабатывалась экспериментальная методика физической подготовки волейболистов с применением комплекса упражнений. Проведен педагогический эксперимент по внедрению разработанной методики в процесс физической подготовки волейболистов 12-13 лет. Педагогический эксперимент проводился в течение пяти месяцев, с января по май 2023 года.

III этап – итоговый. На третьем этапе (май-июнь 2023 г.) подведены итоги педагогического эксперимента. Осуществлялась подготовка к защите квалификационной работы.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводы по главам, заключения, списка использованной литературы

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Управление процессом воспитания в спорте.

В годы перехода рыночной экономики на рыночное ведение хозяйства наравне с привычным понятием «управленческая деятельность» стало неоднократным и другое «менеджмент организации». В новое время они, в большинстве всего применяют как понятия однотипные, похожие. Основой для этого служит похожая сущность категорий, применяемым русским словом «управление» и английским «менеджмент».

Управление становится через осуществление многих управленческих действий, принявших называть функций управления. Впервые они были сформулированы А. Файолем (1918), который отметил пять главных функций управления: планирование, организация, распоряжение, координирование и контроль. В последующих разработках состав функций управления реконструирован, в частности, путем детализации некоторых видов управленческих работ .

Функции управления, которые обозначаются главными частями любой управленческой системы и это не зависит от главных отличий той или другой организации, имеют понятие общими. В их основе считаются: планирование, организация, координирование, мотивацию и контроль [47]. Их содержание раскрывается такими понятиями как:

Планирование – вид управленческой деятельности, который связан с планированием основных планов организации и ее основных частей;

Организация – формирование основы организации и управления, а ещё снабжение всеми необходимыми для ее нормально отличной работы:

персоналом, материалами, оборудованием, зданием, рабочими местами и пр.;

Координация – получение не прекращающейся, бесконечного процесса управления с главным планом достижения договорённости в работе всех этапов организации;

Мотивация – это движение людей, занимающихся в работе, чтобы активизировать их действительно заниматься работой для выполнения ее планов;

Контроль – количественная и качественная оценка и потребность результатов их работы и эффективности.



Рисунок 1 — Функции управления

Научные исследования за прошедшие года, выполненные в экономике, биологии, социологии, а также в области физической культуры и спорта, отличаются тем, что они в отличительной степени основываются на методы подходов в менеджменте. Основой современных трудностей, выдвигаемых проверкой, а также и в спорте, отличаются

огромными трудностями. Для их разрешения берут четыре основных принципа к управлению организациями:

- классический, или традиционный подход;
- процессный подход;
- системный подход;
- ситуационный подход [14].

Суть традиционного подхода: частично проглядывается работа, администрирование, персонал, мотивация труда, лидерство, организационная культура и т.д.

Процессный подход к управлению выражает срочность использовать все виды работы по изменению управленческих проблем в общую систему, отдельную по частям в результате «чрезмерного увлечения» главным подходом, при котором каждая из систем выглядит как оторванная от других. В то же время внимание сосредотачивается на взаимозависимости разных работ, отдельное из которых, в свою очередь, является работой.

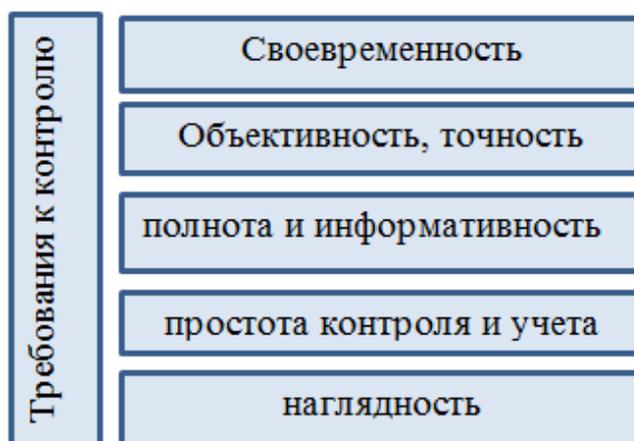


Рисунок 2 — Требования к контролю

Суть системного подхода: планирование выделенное как план, со своим личным выходом (цели, задачи), (отличие окончания работы по показателям), взаимными решениями (между персоналом и руководством), внешними показателями и факторами (экономические и физические показатели конкуренции).

Суть ситуационного подхода: методы менеджмента должны взаимозаменяться в зависимости от ситуации. В теории показатели результативности организации проверяются в отличительных практических ситуациях; находятся наиболее лучшие для ситуации, влияющие на показатели хозяйственной работы в практике, предсказывающие разрушения(будущий спрос, затраты, финансовые поступления и т.д.); На основании главных данных осуществляются мероприятия, направленные на улучшение экономической ситуации. будущее организации запланировано [14]

Можно сделать следующий вывод, менеджмент влияет как на динамические различающиеся в комнате и во времени, объединяющие между главными управленческими задачами, планом которых является изменение недочетов и задач работы [15]. Процесс менеджмента и его работы отличается профессионально отличными специалистами в сфере менеджмента, которые основывают организации работы и подчиняют их путем решения целей и добавлением планов их реализации. Умение планировать и решать планы и задачи основатель школы научного менеджмента Ф.У. Тейлор (1903, 1911)решал, как творчество точно предугадать, что ждет в будущем и как реализовать это самым прекрасным и выгодным способом. Это творчество должны иметь каждые люди – менеджеры, их задача основана на работе и начальстве усилиями всего персонала для реализации главных задач. Они дают нам условия для работы и лучшего труда заполненных в производстве рабочих и

достижение результатов, заданных целям. Именно благодаря этому менеджмент— это еще и отличающая работа поставленных задач, усиливая работу на труд, интеллект, мотивы эмоции людей, работающих в производстве.

Главенство зачастую используется с главными или опосредующими управленцами. Менеджмент –необычный орган современных производств, как коммерческих, так и некоммерческих. Без него производства как сильное решение не может полностью быть рабочим. Основная цель рабочих, работающих в этой программе, - это положительное использование и ловкость всех использованных в работе (капитала, зданий, оборудования, труда, информации) для осуществления ее задач. Поэтому они обязаны:

1.Знать, как задавать, решать и управлять производством и подчиненными;

2.Знать и уметь использовать технологию менеджмента задачи и целей в любой области производства;

3.Замечать главные положительные свойства того предприятия, в которой они работают (ее цели, политику, историю, сильные и слабые стороны) [15,39].

Аппаратный подход в менеджменте фиксируется внимание на его основном составе, на основе взаимности между ступенями структуры управления, на ступени реализации и не реализации распределения по пунктам, на главных и ответственных рабочих, которые работают на разных должностях производства.

Спорт является главным критерием жизни современного человека, системной главной любительской и профессиональной работы многих

людей. По показателям человечества общественная роль спорта и уровень человеческого влияния увеличиваются, разделяются функции, становятся сложнее вся работа спорта и управление спортивных работ. В последние годы главной проблемой менеджмента является улучшения спорта , так и развитие отдельных производств. Главной проблемой ее решения остаётся в том, что наравне с увеличением улучшенного менеджмента улучшение спорта эта сложность одной из самых непроверенных , так как до нынешнего времени главные планы и задачи ученые уделяли «технологии» тренировочного процесса [1].

Вместе с тем, приобретённый опыт в экономике даёт нам понять о том, что отличительное продвижение в любой теме человеческой работы может быть достигнут при условии, когда все с улучшением «технологии» происходит и объединение системы менеджмента и менеджмента работы. Область спорта в работе не даёт и исключения. Именно поэтому увеличение лучшего менеджмента и менеджмента труда на всех ступенях работы остаётся одной из главных задач.

Улучшение менеджмента работы спортивных сооружений не может быть достаточно лучшей без общения и использования наград науки и практики в сфере менеджмента вообще, в разъединении от главных задач и опыта управленческой работы. Еще К. Маркс указывал на то, управление является имманентно присущей характеристикой каждой организации, где организовывается работа и общее действие людей. Разная различная работа или совместная работа не обойдётся в управлении.

Давным-давно все знают , что любая работа, в том числе и в области физической культуры и спорта, подчиняется не только тем от того, кто работает на что она указывает, но и от того, какие задачи, принципы, методы, способы, приемы, цели при этом используются. Средним понятием нашего исследования является менеджмент, которую учёные

смотрели как ступени, включающие в себя объекты, задачи, систему действий, средства и последний результат [14].

Следующим образом, субъектом и объектом менеджмента являются люди, то мы можем иметь в виду человеческое управление, а, таким образом, использовать его методы. Более того нас в данной ситуации указывают на работу, они разделяются на две группы. Первую из них составляют те, которые решают содержание работы. Их решают принципы политического подхода, объективности и системности, гласности. Следующую группу составляют принципы работы процесса управления. Среди них: принципы главной задачи, проблемной работы, конечно-целевой работы, конкретности [20].

Особое задача получает принцип взаимной связи, без которой само решение работы не имеет смысла, потому, как можно возглавлять проектами, не зная, как он поведёт себя на управляющие ступени? Взаимная связь даст субъекту и объекту управления обмениваться рабочими местами. Это положительно можно увидеть на примере, что скажут люди, которые могут останавливать или запускать проведение лучших задач из центра, изменяя объект в субъект управления.

К специфике советуют отнести также то, что физкультурно-спортивная деятельность лучше других влияет на человека, по сути, являясь оздоровительной, указывая его на менеджмент самим собой и на самомировозрение.

1.2 Организация занятий в секции по волейболу

Для привлечения детей и подростков к занятиям в секции волейболом тренеру необходимо провести ряд агитационные мероприятий. Эти мероприятия лучше всего проводить на базе общеобразовательных школ. Наиболее эффективным способом считается просмотр

видеофильмов, посвященных лучшим играм профессиональных волейболистов. В данных видеороликах могут быть представлены лучшие моменты игры наших спортсменов на чемпионатах мира или олимпийских играх. Если в городе присутствуют мастера спорта или чемпионы страны по волейболу, то целесообразно их пригласить на встречу с юными спортсменами в общеобразовательную и спортивную школу. В качестве заключения таких встреч можно провести показательную игру среди профессионалов. Такие мероприятия должны вызвать большой интерес и создать мотивацию к занятиям у начинающих волейболистов [18].

Комплектование групп по уровню физической подготовленности и возрасту является основой повышения мастерства команды, а также грамотного применения средств и методов. При раскреплении подростков в команды, тренер должен учитывать состояние здоровья, наличие предыдущего опыта занятий спортом, возраст. Будет считаться грубейшей ошибкой, если тренер будет зачислять в одну тренировочную группу детей с разным уровнем подготовленности и состоянием здоровья только ради полного комплектования. Всех детей можно собрать в одной группе, только при условии их небольшого количества. Не более 15 человек в одной группе. При этом тренер должен разделять их на подгруппы и давать каждой их них свою тренировочную нагрузку. Если желающих заниматься в секции большое количество, то в этом случае обязательно разделять их по физическим возможностям [41].



Рисунок 3 — Отбор в секцию волейбола

Отбор в секцию волейбола осуществляется при оценке следующих показателей:

- уровень развития основных физических качеств, а также специфических для волейбола;
- имеющийся круг двигательных умений и навыков, а также скорость освоения технических приемов в волейболе;
- наличие предпосылок к тактическому мышлению;
- весоростовые показатели, преимущественно высокий рост.

Для оценки первоначального уровня физической подготовленности, а также технических навыков применяются как общие, так и специализированные тесты. Для оценки способности к овладению технических приёмов создаются упрощенные игровые условия, в которых подросток должен проявить себя. Начинающему спортсмену могут предложить выполнить верхнюю и нижнюю подачи. Следует отметить, что у подростков, одаренных к игровым видам спорта, технические навыки проявляются на первых тренировках [18].

То же самое можно сказать и тактических действиях, которые можно отследить в процессе учебной игры. Наблюдения за начинающим

волейболистом позволяют тренеру оценить, как проявляет себя юный спортсмен в сложных игровых ситуациях, насколько умело и грамотно применяет предыдущий двигательный или игровой опыт. По манере игры каждого из начинающих спортсменов можно оценить уровень развития специальных качеств волейболиста (быстроты реакции, прыгучести, гибкости, ловкости, специальной выносливости), тактического мышления, морально-волевых качеств, умения работать в команде.

Кроме учебных игр для оценки готовности подростка к занятиям волейболом, тренер может применять и другие средства: специальные эстафеты, подвижные игры, упражнения из других видов спорта и т.д. Следует подчеркнуть, что для оценки возможностей подростка, тренер должен применять средства для оценки специальных качеств волейболиста [42].

Каждое тренировочное занятие строится примерно по такой схеме: сначала проводятся подводящие упражнения и средства для развития физических качеств, завершается тренировка учебной игрой. Обычно подросткам самим предоставляется возможность разделиться на команды. В моменты этих игр, тренер продолжает наблюдать за спортсменами, как они себя проявляют, как могут применить разученные технические приемы. Чаще всего те спортсмены, которые показали на тестировании высокие показатели развития физических качеств, быстрее осваивают игровые приемы, овладевают тактическим мышлением. Такие спортсмены имеют высокие показатели физического развития и устойчивы к заболеваниям. Если подростки имеют одинаковый уровень физической подготовленности, то тренеру следует обратить внимание в первую очередь на рост подростка.

При отборе в спортивную секцию по волейболу применяется большой комплекс критериев отбора с целью максимального выявления возможностей и задатков каждого из начинающих спортсменов. При зачислении в секцию тренер не должен руководствоваться только своими

наблюдениями или результатами контрольных испытаний, т.к. можно пропустить действительно талантливую игрока, у которого на момент тестирования просто не хватило опыта. Тренер должен заметить самые мельчайшие нюансы и отобрать талантливых ребят [47].

Перед началом годового цикла тренировок, тренер должен составить план на каждую учебную группу. Содержание тренировочного процесса должно строиться на возрастных и половых особенностях, уровне подготовленности, условиях тренировок, наличия спортивного инвентаря. План должен включать все стороны подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую. Грамотное распределение средств и методов по периодам подготовки определяет успешность соревновательных выступлений.

Немаловажное значение здесь имеет квалификация тренерского состава. В основе построения тренировочного процесса лежат следующие документы: типовая программа, учебный план, график прохождения учебного материала по месяцам или неделям, рабочий план и план-конспект занятия. Комплекс этих документов облегчит построение тренировочного процесса на многие годы вперед. Чаще всего в течение года проводится не менее 120 тренировочных занятий, которое распределяется на 3 тренировки в неделю. Время одной тренировки может варьировать от 1,5 до 2,0 часов. Форма работы – групповая тренировка. Количество человек в группе должно быть не менее 25 человек. Структура тренировки состоит из 3-х частей: подготовительная (15-20 минут), основная (90-100 минут), заключительная (5-10 минут).

Распределение учебного времени по разделам работы раскрывается в учебном плане, более детально это отражается в графиках, поурочных планах и конспектах тренировочных занятий.

Одним из основных приемов организации обучения и совершенствования юных волейболистов является комбинированная форма проведения занятий. Она заключается в том, что несколько

подгрупп выполняют различные задания. Например, группа в 12 человек разбивается на 4 подгруппы, по 3 человека в каждой. Первая подгруппа совершенствуется в навыках второй передачи у сетки, располагаясь в зонах 4, 3 и 2. Из зоны 4 учащийся посылает мяч в зону 6, туда перемещается учащийся из зоны 3 и второй передачей точно посылает мяч обратно в зону 4. После этого он остается на месте, а мяч из зоны 4 вдоль сетки направляется в зону 2. Из зоны 2 следует передача в зону 3, из зоны 6 учащийся выходит в зону 3 к сетке и выполняет вторую передачу в зону 2. После этого упражнения повторяются, начинаясь из зоны 2. Усложняется упражнение передачей у сетки назад, за голову.

Вторая подгруппа совершенствуется в навыках приема мяча снизу. Двое выполняют удары и прием, третий (с набивными мячами в руках) — ускорения, остановки, перемещения приставными шагами с изменением направления. После перемещений игрок идет на прием мяча, после приема — на удар, с удара — на перемещение.

Третья подгруппа совершенствуется в навыках нападающего удара: один школьник выполняет удары по мячу, подвешенному на амортизаторах, второй — броски набивного мяча из-за головы двумя руками на месте и в прыжке, третий — упражнения для развития прыгучести (прыжки со скамейки с отягощением и т. д.). Затем происходит смена: от бросков набивного мяча юный волейболист последовательно переходит к ударам по мячу, к упражнениям на прыгучесть, к упражнениям с набивным мячом. Четвертая подгруппа выполняет акробатические упражнения (например, различные кувырки и перекаты).

Разделение на подгруппы производится или по силам занимающихся, или с учетом игровых функций в команде (нападающие в одной подгруппе, связующие в другой и т. д.). Продолжительность выполнения отдельных заданий зависит от периода тренировки и конкретных задач урока. Нападающие, например, больше внимания уделяют нападающему удару, связующие (защитники) — приему мяча и

совершенствованию во второй передаче. При таком построении занятий время используется предельно производительно. Кроме того, проводить их — причем весьма эффективно можно в маленьком спортивном зале или на открытом воздухе.

Во время занятий целесообразно за счет времени, отведенного на физическую подготовку, обучать детей приемам игры в баскетбол, гандбол. В занятиях рекомендуется обязательно применять большое разнообразие подвижных игр, эстафет, игр, подготовительных к спортивным.

Соревнования должны проводиться в течение всего учебного года по широкой программе, не ограничиваться соревнованиями только по волейболу. Необходимо стремиться к тому, чтобы в соревнованиях участвовали все без исключения члены секции волейбола. Соревнования по волейболу неизменно входят в программу физкультурных праздников.

Распределение учебного времени по разделам работы раскрывается в учебном плане, более детально это отражается в графиках, поурочных планах и конспектах тренировочных занятий.

Основной задачей подготовительной части является в организации спортсменов, сообщении задач тренировки и разогрева организма. Комплекс упражнений подготовительной части направлен на повышение функциональных возможностей организма, подготовке к выполнению более сложных упражнений основной части, изучение новых технических приёмов, развитие некоторых физических качеств. Для решения задач в качестве средств используются разогревающие упражнения, специальные упражнения волейболиста, игровые упражнения и эстафеты [50].

Основная часть тренировки направлена на освоение технических приёмов, развития физических качеств, морально-волевых качеств, проведения учебных игр. Следует отметить, что на каждой тренировке необходимо решать не менее 2-3 задач, одна из которых считается основной, а другие вспомогательными. Основная задача всегда направлена

на обучение двигательным навыкам и техническим приемам, а также тактическому мышлению. С учётом этих задач, тренер осуществляет выбор средств и методов, а также распределяет их повremени всего занятия. Группа занимающихся делится на подгруппы, которые занимаются одновременно. Одна из подгрупп выполняет упражнения на технику игровых приемов, а другая – на развитие физических качеств. Такой подход повышает эффективность занятия в целом [3].

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и завершение тренировочного занятия. В этой части могут применяться низкоинтенсивные упражнения (медленный бег или ходьба, упражнения на растяжку).

Для поддержания интереса мотивации к занятиям волейболом тренеру необходимо систематически проводить беседы с воспитанниками. Темы бесед могут быть разными: влияние занятий волейболом на организм, волейбол как средство здорового образа жизни, обсуждение результатов соревнований своих и профессиональных волейболистов.

Грамотная организация тренировочного занятия и оптимальный выбор средств и методов также позволят создать высокий эмоциональный фон на тренировке и повысить мотивацию к тренировочному процессу, привить культуру к своему телу.

С одной стороны для формирования устойчивого двигательного навыка необходимо постоянно повторять одни и те же упражнения, а с другой, для поддержания интереса, тренер должен предлагать новые задания [30].

1.3 Возрастные особенности волейболистов 12-13 лет

Подростковый возраст характеризуется интенсивными морфофункциональными перестройками, которые обеспечивают переход на следующий этап биологического созревания. Основные

изменяя заключаются в разворачивании процессов полового созревания, которые служат фоном для анатомо-физиологических изменений во многих системах организма. Уже в начале подросткового периода активизируется деятельность передней доли гипофиза, что приводит к активации функции других желез внутренней секреции и интенсивному росту тканей организма.

Активная выработка гормонов стимулирует изменения во всем организме подростка, наиболее значительными из которых являются активный рост в длину и набор массы тела. Период полового созревания чаще всего начинается у девочек в возрасте 11-13 лет. У мальчиков, несколько позже, в 13-15 лет. В первую очередь происходит отмечается появление вторичных признаков [20].

В подростковом возрасте утрачивается существовавший в детстве баланс в деятельности эндокринной и нервной систем, а новый только еще устанавливается. Эта перестройка сказывается на внутренних состояниях, реакциях, настроении подростка « часто является основой его общей неуравновешенности, раздражительности, взрывчатости, возбужденности, двигательной активности, периодической апатии, вялости. Появление таких состояний нередко наблюдается у девочек незадолго до начала или во время менструального цикла.

Половое созревание и сдвиги в физическом развитии имеют немаловажное значение в возникновении новых психологических образований. Во-первых, эти очень ощутимые для самого подростка изменения делают его объективно более взрослым и являются одним из источников возникающего ощущения собственной взрослости (на основе представления о своем сходстве со взрослыми). Во-вторых, половое созревание стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Степень

внутренней занятости и сосредоточенности подростка на новых ощущениях и переживаниях, их место в его жизни определяются как широкими социальными условиями, так и конкретными индивидуальными обстоятельствами жизни подростка, особенностями его воспитания и общения.

Тело подростка подвергается значительным изменениям – увеличиваются показатели физического развития (окружность грудной клетки, длина и масса тела), что приводит к так называемому второму полуростовому скачку. Следует отметить, что пропорции тела изменяются неравномерно, в связи с чем подростки могут выглядеть угловатыми и неуклюжими. Однако в подростковом возрасте телосложение приближается к параметрам взрослого человека. Для данного периода жизни человека характерно несоответствие темпов роста скелета и скелетной мускулатуры. Пространство между позвонками еще достаточно большое и заполнено хрящевой тканью, что придает позвоночному столбу высокую подвижность. Педагоги и тренеры должны учитывать эти особенности и создать условия для сохранения правильной осанки.

Известно, что наибольшее число искривлений позвоночника отмечается именно в подростковом возрасте. Однако, создание оптимальных условий и выполнение специальных упражнений позволит удерживать осанку в правильном положении и создать необходимый двигательный стереотип и навык правильного удержания тела в пространстве.

Начиная с середины и до конца периода полового созревания у подростков отмечается значительный прирост мышечной массы. В этом периоде отмечаются различия по типу формирования телосложения. У юношей оно формируется по мужскому типу, у девушек – по женскому [42].

Значительный прирост мускулатуры у юношей сопровождается и увеличением силовых показателей отдельных мышц. Однако, следует заметить, что мышца после выполнения нагрузки силовой направленности утомляется быстрее, чем у взрослого человека. Это следует учитывать при планировании силовых упражнений.

Важным моментом в подростковый период взросления является неравномерность темпов роста отдельных частей скелета и развития мышц. Это приводит к временной раскоординированной, что проявляется в потере управления своим телом, наличии некоординированных или лишних действий, некоторая угловатость при выполнении техники упражнений. Несмотря на это, подростковый возраст остается благоприятным периодом для формирования многих двигательных навыков.

В возрасте 12—13 лет усиленно развиваются внимание, память, воля, быстрота мышления. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Дети, сосредоточивая внимание, способны выполнять сложные движения и улучшать их качество. Следует, однако, помнить, что в этом возрасте организму свойственно не только быстрое утомление, но и быстрое восстановление работоспособности, поэтому при обучении необходимо как можно больше разнообразить упражнения.

Для волейболиста характерно умение взаимодействовать с движущимся предметом (мячом). Здесь особое значение приобретает зрительный анализатор. К 12—13 годам у детей происходит становление центрального и периферического зрения. Правильная оценка удаленности мяча и скорости его приближения облегчает общую координацию в выполнении игровых приемов. В дальнейшем при занятиях волейболом эти качества только совершенствуются.

Занятия волейболом вырабатывают ценные качества, такие как: сила, ловкость, быстрота и выносливость. Все движения, применяемые в волейболе, носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках и метаниях, поэтому при правильном обучении учащиеся усваивают их сравнительно легко.

Несмотря на большую эмоциональность, которая способствует выполнению большого объема физических нагрузок, на занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий и исключается переутомление в силу того, что волейбол по своей специфике является упражнением самодозирующимся. Свойство самодозировки делает волейбол, с одной стороны, доступным для людей любого возраста, а с другой, может служить средством для достижения высокого уровня физической подготовленности [22].

На занятиях допустимы значительные нагрузки, однако следует помнить, что эти нагрузки должны быть непродолжительными и обязательно чередоваться с активным отдыхом. Для этого, при обучении нужно чаще применять подвижные игры с элементами волейбола, упражнения, имитирующие игровые приемы (или близкие к ним), учебные игры по упрощенным правилам и с уменьшенным количеством участников, соревнования в выполнении отдельных игровых приемов.

Активное увеличение мышечной ткани требует увеличение доставки кислорода для их оптимального функционирования. Все это предъявляет повышенные требования к деятельности кардиореспираторной системы. Однако в развитии сердечно-сосудистой системы подростков также отмечается гетерохронность. Активно повышается мощность миокарда и обеспечивает большой ударный объем крови. Однако, сосуды развиваются в более медленном темпе. И в результате такого несоответствия могут

возникнуть временные функциональные нарушения, которое проявляется в виде головных болей, головокружения, скачков давления [31].

В период полового созревания у человека наблюдается разбалансировка выработки гормонов. Учитывая тот факт, что эндокринная и нервная система находятся в тесном взаимодействии, то для подростков характерно, с одной стороны, наличие бурного подъема энергии, а с другой стороны, они очень восприимчивы к действию негативных факторов окружающей среды. В связи с этим следует избегать длительного физического и умственного перенапряжения. Длительный психоэмоциональный стресс может привести к эндокринным нарушениям и расстройствам нервной системы. Основными признаками перегруженности нервной системы служат: длительное плохое настроение, повышенная агрессивность, рассеянность, нарушение сна и т.д. [32].

Половое созревание и сдвиги в физическом развитии имеют немаловажное значение в возникновении новых психологических образований. Во-первых, эти очень ощутимые для самого подростка изменения делают его объективно более взрослым и являются одним из источников возникающего ощущения собственной взрослости (на основе представления о своем сходстве со взрослыми). Во-вторых, половое созревание стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Степень внутренней занятости и сосредоточенности подростка на новых ощущениях и переживаниях, их место в его жизни определяются как широкими социальными условиями, так и конкретными индивидуальными обстоятельствами жизни подростка, особенностями его воспитания и общения [16].

Выводы по первой главе

1. Управление физкультурным образованием в целесообразной и рационально организованной деятельности можно выделить следующие взаимосвязанные компоненты: планирование, реализация запланированного, контроль и учет результатов. Наличие, единство и качество функционирования этих компонентов позволяет наиболее целесообразно построить занятия ФУ, эффективно управлять педагогическим процессом и его результатами.

2. Основной задачей организации секции по волейболу является приобщение детей и подростков к занятиям спортом, формирование культуры здорового образа жизни и участие в соревнованиях. Спортивный отбор должен осуществляться на основании результатов тестирования, антропометрических данных, наблюдений в игровой обстановке. Секционные занятия строятся по стандартной структуре, состоящей из 3-х частей.

3. Подростковый возраст характеризуется неравномерностью темпов созревания разных систем организма, происходящих на фоне полового созревания. Все это приводит к нарушению пропорций в телосложении, временным функциональным отклонениям, перепадам настроения. Эти нюансы тренер должен учитывать в построении тренировочного процесса, чтобы помочь подростку эффективно «пройти» этот этап жизни и не навредить его организму.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цели, задачи, организация исследования

Цель экспериментальной работы – разработать, теоритически обосновать и экспериментально апробировать разработанную нами методику развития физических качеств у волейболистов 12-13 лет.

Реализация данного эксперимента предусматривает решение нескольких задач:

1. Внедрение в систему подготовки учащихся общеобразовательной школы специальной методики по волейболу, направленной на улучшение физических качеств юных волейболистов.
2. Выявление уровня физической подготовки подростков до и после проведения эксперимента.
3. Подтвердить достоверность опытно-экспериментального исследования методами математической статистики.

Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ» с.Кулевчи Челябинской области, Варненского района в период с сентября 2022 г. по май 2023 г. В исследовании участвовала группа из 14 волейболистов 12–13 лет, которая была разбита на контрольную и экспериментальную группу по 7 человек в каждой.

Испытуемые контрольной группы занимались в обычном режиме, экспериментальная группа в начале каждого занятия дополнительно занималась по 25 мин по экспериментальной методике. После этого и контрольная, и экспериментальная группа занимались одинаково по ранее применяемой методике обучения. Тренировки проходили 3 раза в неделю по 2 часа.

Задачей первого этапа практического эксперимента было оценка исходного уровня физической подготовленности волейболистов. Тестирование позволит достоверно показать эффективность предложенной методики обучения и тренировки.

Нами были использованы следующие методы исследования: наблюдение, анализ результатов спортивной деятельности, оценка практических умений.

На первом этапе нашего эксперимента проводилось начальное определение общей подготовленности школьников. Перед началом тестирования была проведена разминка: легкие, в течение 5 минут, беговые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений и растяжка.

Нами были подобраны следующие тесты:

1. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега использовался для определения прыгучести юношей и девушек. Тестирование проводилось круговым методом, каждому участнику давалось по 3 попытки на каждой высоте.

2. Подтягивание.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

3. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх,

производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед .Из 3 попыток, фиксировался лучший результат.

4. Челночный бег 3 x 10 м.

Челночный бег 3*15м помог определить уровень координационных способностей детей. На расстоянии 15 метров друг от друга находились 3 кегли. Задача учащихся — по сигналу инструктора начать движение с линии старта, добежать до своих кегель, взять одну и вернуться назад. Повторить то же с остальными кеглями.

5. Отжимания.

Для оценки силовых качеств использовался тест – отжимание от пола. Фиксировалось количество отжиманий. Девушки выполняли отжимания от скамьи.

Таблица 1 — Уровень физической подготовленности КГ в баллах (первый срез)

		Баллы		
		3	2	1
1. Прыжок в длину с разбега.	Кол-во	2	2	2
	%	33,3%	33,3%	33,3%
2. Подтягивание.	Кол-во	1	3	2
	%	16,7%	50%	33,3%
3. Метание набивного мяча массой I кг из-за головы двумя руками.	Кол-во	1	2	3
	%	16,7%	33,3%	50%

4. Челночный бег 3*10	Кол-во	2	2	2
	%	33,3%	33,3%	33,3%
5.Отжимания	Кол-во	2	3	1
	%	33,3%	50%	16,7%

Таблица 2 — Уровень физической подготовленности учащихся ЭГ в баллах (первый срез)

		Баллы		
		3	2	1
1. Прыжок в длину с разбега.	Кол-во	1	3	1
	%	16,7%	50%	16,7%
2. Подтягивание.	Кол-во	2	2	2
	%	33,3	33,3%	33,33%
3. Метание набивного мяча массой I кг из-за головы двумя руками.	Кол-во	3	1	2
	%	50%	16,7%	33,3%
4. Челночный бег 3*10	Кол-во	2	3	1
	%	33,3%	50%	16,7%
5.Отжимания	Кол-во	2	2	2
	%	33,3%	33,3%	33,3%

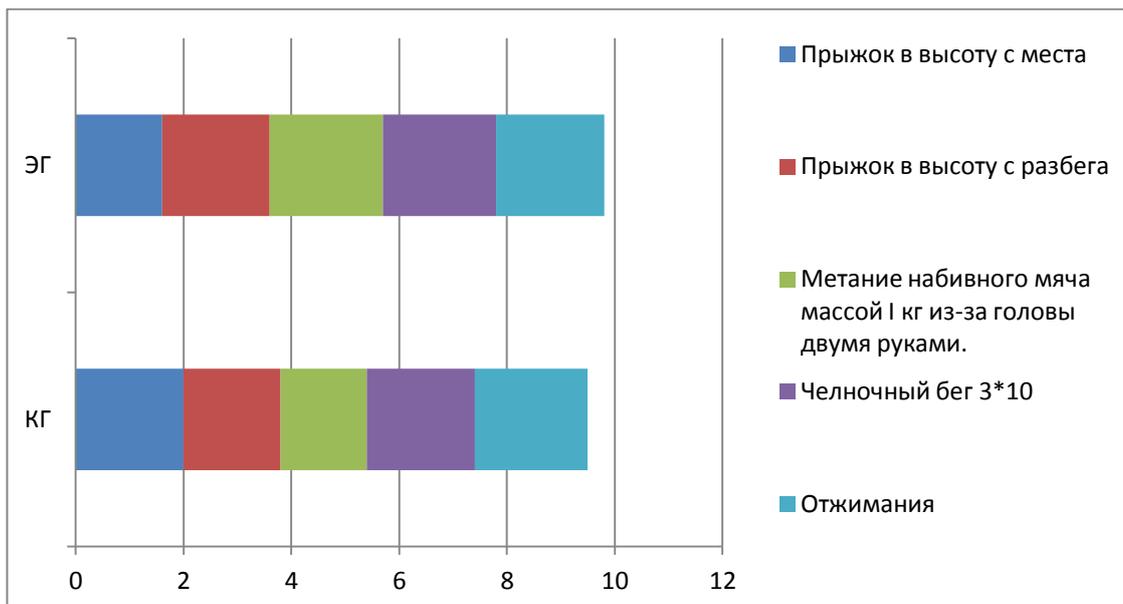


Рисунок 4 — Сравнение КГ и ЭГ по тестам (первый срез)

Анализ результатов контрольной группы:

1) Прыжок в длину с разбега. 33,3% имеют высокий уровень подготовки, 33,3% — средний и 33,3% — низкий уровень.

2) Подтягивание. 16,7% группы имеют высокий уровень в прыжках, 50% группы имеют средний и 33,3% низкий уровень.

3) Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. 50% группы имеют низкий уровень подготовки, 33,3% средний и только 16,7% высокий.

4) Челночный бег. 33,3% имеют высокий уровень подготовки, 33,3% — средний и 33,3% — низкий.

5) Отжимания. Анализ показывает, что обладают высокой степенью силы 33,3%, 50% средний и 16,7% низкий.

В контрольной группе преобладает средний уровень подготовленности учащихся. У подростков среднее развиты физические качества.

Анализ результатов экспериментальной группы:

1) Прыжок в длину с разбега. 16,7% имеют высокий уровень подготовки, 50% — средний и 16,7% — низкий уровень.

2) Подтягивание. 33,3% группы имеют высокий уровень в прыжках, 33,3% группы имеют средний и 33,3% низкий уровень.

3) Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. 50% группы имеют высокий уровень подготовки, 16,7% средний и 33,3% низкий.

4) Челночный бег. 33,3% имеют высокий уровень подготовки, 50% — средний и 16,7% — низкий.

5) Отжимания. Анализ показывает, что обладают высокой степенью силы 33,3%, 33,3% средний и 33,3% низкий.

В экспериментальной группе также преобладает средний уровень подготовленности учащихся. У подростков хорошо развиты скоростные качества. Особое внимание необходимо уделить общей физической подготовке.

Результаты констатирующего эксперимента показывают необходимость воспитания физических качеств в рамках реализации специально разработанной техники.

Второе направление констатирующего эксперимента — определение уровня технической подготовки юных спортсменов методом тестирования.

Для определения уровня технической подготовленности мы использовали следующие тесты:

1. Подача мяча на точность (10 попыток) засчитывается количество попаданий посланного мяча в определенный участок площадки по выбору. Результаты переводились в баллы, 8-10 попаданий высокая, 5-7 средняя, менее 5 низкая подготовленность.

2. Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 2. Расстояние передачи из зоны 2 в зону 4-5-6 метров. Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток,

20-25 высокий уровень, 15-20 средний, менее 15 низкий уровень.

3. Нападающий удар. Выполняется 5 попыток из зоны 2 и 5 попыток из зоны 4, засчитывается количество попаданий. 8-10 попаданий высокая, 5-7 средняя, менее 5 низкая подготовленность

Эксперимент проводился в естественных условиях подготовки волейболистов. Контрольные испытания проводились до и после педагогического эксперимента.

Контрольные испытания использовались с целью получения информации, о влиянии разработанной нами методики и общепринятой методики на воспитание физических качеств.

Таблица 3 — Распределение занимающихся по баллам владения техническими приемами в волейболе (первый срез)

Группа	Кол-во человек	Высокий уровень владения (3 балла)	Средний уровень владения (2 балла)	Низкий уровень владения (1 балла)
КГ	6	1(17%)	2(33%)	3 (50%)
ЭГ	6	0	2(33%)	4(67%)

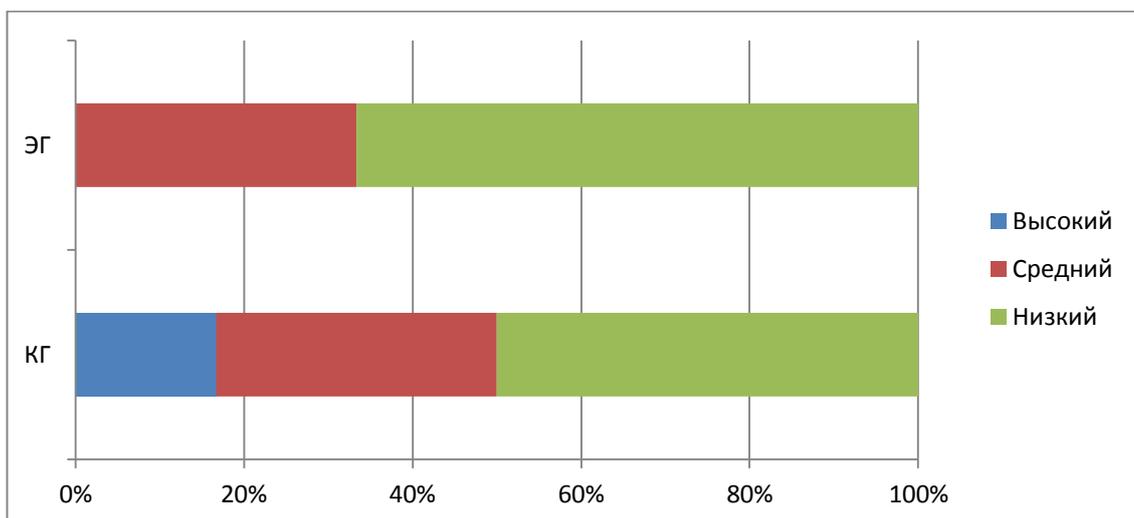


Рисунок 5 — Уровень владения техническими приемами групп КГ и ЭГ (первый срез)

В уровне владения техническими приемами и навыками преобладает низкий показатель. Средний балл группы КГ немного выше среднего балла группы ЭГ.

Так низкий уровень владения данными приемами показали в КГ — 50%. в ЭГ — 67%. Средний уровень показали в КГ — 33%, в ЭГ — 33%, высокий 0% в ЭГ и 17% в КГ.

Результаты первого среза показывают недостаточность владений техническими приемами игры в ГК и ЭГ, что доказывает необходимость введения особой методики в тренировочный процесс. Средний балл группы ЭГ — 1,3, ГК — 1,6.

2.2. Реализация методики воспитания физических качеств юных волейболистов

Учебно-тренировочный процесс юных волейболистов 12-13 лет целесообразно начинать с изучения и закрепления основных навыков и умений, повышения общей физической подготовки. Далее необходимо обратить внимание на техническую подготовку, так как без основ, невозможен рост дальнейших спортивных достижений.

Мы включили в тренировочный процесс такие методы как: метод кратковременных усилий, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, метод круговой тренировки, соревновательный метод. Каждый из методов был основой для каждого тренировочного занятия.

Метод кратковременных усилий. Так же этот метод можно называть методом максимальных усилий. Суть его заключается в том, что занимающийся, преодолевает максимальное сопротивление, проявляя предельное мышечное усилие, которое является мощным эффективным физиологическим раздражителем.

Игровой метод. Самостоятельность действий данного метода характеризует высокие требования к инициативе, находчивости, двигательному творчеству. Он является особенно подходящим для приобретения социальных качеств: работа в команде, сотрудничество, умение работать в конфликтных ситуациях. Происходит социальное воспитание личности. Нагрузка регулируется правилами игры и указаниями тренера, но точность дозировки не стабильна.

Круговой метод. Физические упражнения, которые выполняются с определенной последовательностью и воздействующие на различные группы мышц. За каждым упражнением закрепляется «станция», движение по станциям происходит по кругу.

Соревновательный метод. Способ выполнения упражнений в форме соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков.

Примерный комплекс упражнений с использованием набивных мячей:

Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса с набивным мячом:

Упражнение 1.

И.п.- стоя, мяч держать внизу .

1 – поднимая мяч прямыми руками вверх, подняться на носки, смотреть на мяч.

2 – и.п.

Варианты:

а) то же с шагом вперед или поднимая одну ногу назад.

б) то же, но руки вперед.



Рисунок 6 – Упражнение поднимая мяч прямыми руками вверх, подняться на носки, смотреть на мяч.

Упражнение 2.

И.п. – стоя , мяч держать внизу.

1. – поднять мяч к груди.

2. – выпрямляя руки, поднять мяч вверх, встать на носки и смотреть на мяч.

3-4. – противоположными движениями вернуться в и.п.

Варианты:

а)то же ,на счет 2 нога назад или шаг вперед;

б)то же, на счёт 2 поднять мяч одной рукой вверх; на счёт 3 опустить мяч к груди той же, или другой, или обеими руками.

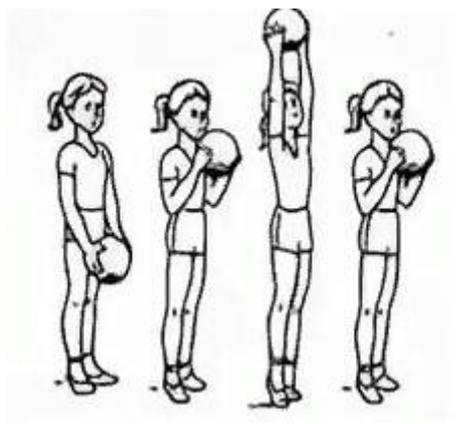


Рисунок 6 – Упражнение с набивным мячом.

Упражнение 3.

И.п. – стоя , мяч держать внизу .

1. – поднять мяч вытянутыми вперед руками вверх, встать на носки и смотреть на мяч.

2. – опускаясь на пятки, мяч перевести за голову, локти в стороны, голову прямо.

3-4. – противоположными движениями вернуться в и.п.

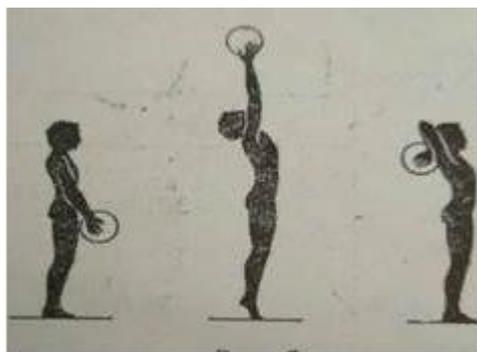


Рисунок 7 – Упражнение для развития силы плечевого пояса.

Упражнения для развития мышц ног и туловища с набивным мячом:

Упражнение 1.

И.п. – стоя , мяч держать внизу.

1. – Выполняя глубокий присед (на всю ступню),вытянуть прямые руки с мячом вперед – вверх, смотреть на мяч .

2. – Вернуться в и.п.

Варианты:

а) 1 – выполняя глубокий присед (на всю ступню), поднять мяч вверх, 2 – и.п.;

б) сначала выполнить первый вариант, а потом основное упражнение.

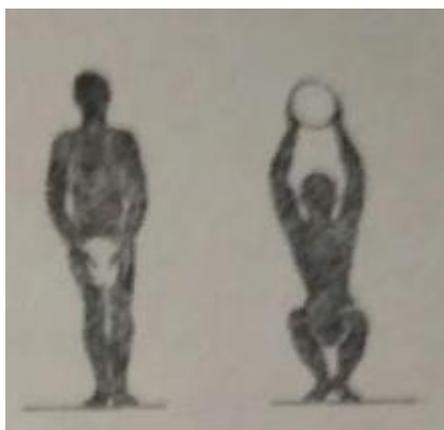


Рисунок 8 – Упражнение для развития мышц ног, с набивным мячом.

Упражнение 2.

И.п. – стоя , мяч держать внизу.

1. – поднимаясь на носки, поднять мяч прямыми руками вверх (смотреть на мяч).

2. –глубокий присед на всю ступню, мяч перевести за голову, локти в стороны, голову прямо.

3-4. – противоположными движениями вернуться в и.п.

Варианты:

а) то же, но на счёт 2 – голову наклонить к коленям;

б) то же, но на счёт 2 – руки поднять вверх.

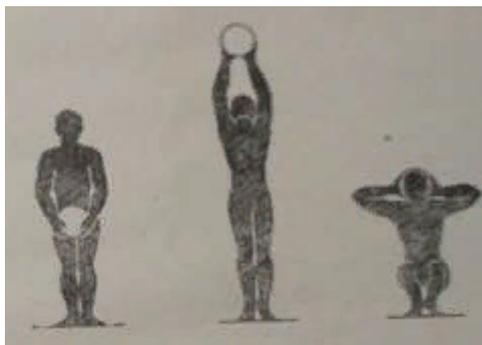


Рисунок 9 – Упражнение для развития мышц ног и туловища.

Упражнение 3.

И.п. – стоя , ноги врозь, мяч держать внизу.

1. – резко наклониться вперед и бросить мяч между ногами вверх.

2. –быстро повернуться кругом и поймать мяч.



Рисунок 10 – Упражнение резко наклониться вперед и бросить мяч между ногами вверх.

Упражнения для развития силы:

1. Отталкивание от стены, акцентируя движения кистей.

Опирается о стену можно всей ладонью, а не только кончиками

пальцев.

2. Броски набивных мячей различного веса сверху вниз, акцентируя движения кистями.
3. Прогибание в пояснице, лежа на животе.
4. В упоре лежа партнер держит ноги занимающегося партнера за голеностопные суставы. Занимающийся партнер перемещается переступанием или одновременными толчками руками.
5. Прогибание в пояснице, лежа на животе, повороты в сторону.
6. Партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны).
7. Приседания на одной и на обеих ногах.
8. Прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте.
9. Прыжки на матах, песке, в снегу, в воде.
10. Напрыгивания на предметы различной высоты.

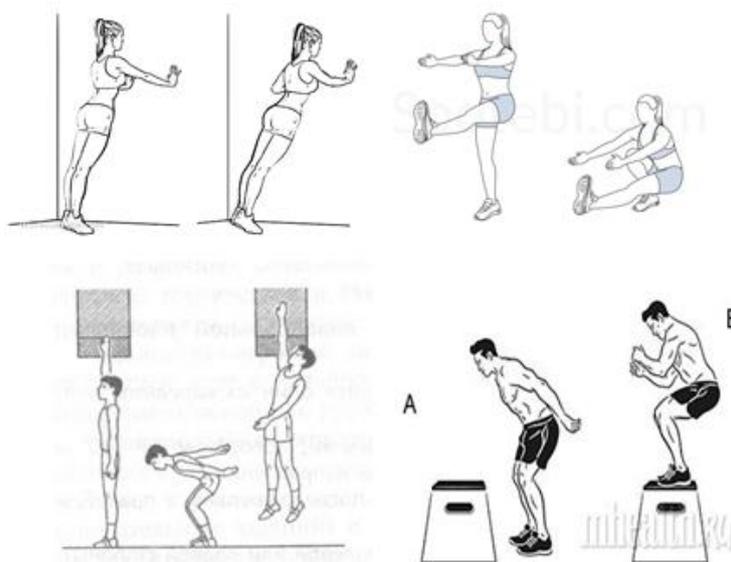


Рисунок 11 – Упражнение для развития силы.

Упражнения для развития быстроты:

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя,

лежа, стоя на коленях и т. д.) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.
3. Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу прыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку — на пол и сесть.
4. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.
5. Лежа, вытолкнуть мяч от груди вверх, встать и поймать его.
6. Бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов.
7. Бег с ускорением до 15-20 м.
8. Перемещения правым, левым боком приставными (окрестными) шагами по прямой и по периметру площадки.
9. бег на месте с периодическим ускорением и замедлением
10. Прыжки на скакалке (бег на месте).

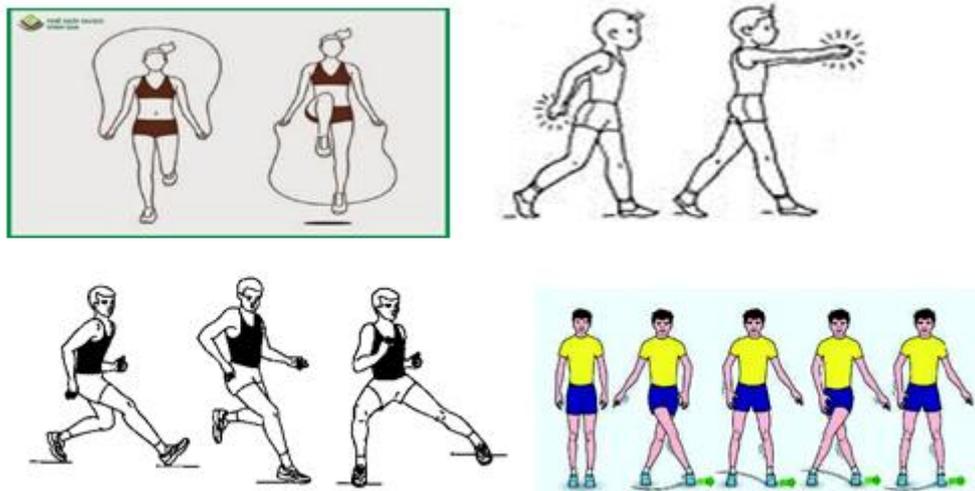


Рисунок 12 – Упражнение для развития быстроты.

Упражнения для развития координационных способностей:

1. Игрок делает два кувырка вперед (назад) и выполняет прием мяча (от подачи или наброшенного мяча партнером).
2. Передача над собой, поворот на 360°, передача партнеру. Партнер выполняет то же.

3. Четыре игрока выполняют передачу над собой, один игрок без мяча стоит напротив, в произвольном порядке игроки дают передачу этому игроку, он должен вернуть мяч тому, кто передавал.

4. В парах: сед на полу- передачи мяча сверху.

5. Передача мяча двумя руками снизу на точность

6. Передача мяча с кувырком(количество раз из 20 возможных).Игроки располагаются в парах лицом друг к другу на расстоянии 5-6 метров параллельно друг другу. Первая передача выполняется над собой, вторая – партнеру, после чего игрок делает кувырок назад или вперед и снова должен встать для передачи, пока мяч находится у партнера, таким образом партнер также выполняет передачу обратно. (выполнить 10-15 передач подряд, не теряя мяча).

7. Прыжки на двух ногах через скамейку вперед и назад, с продвижением вперед вдоль скамейки. Прыжки ритмичные, мягкие.

8. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

Варианты: а) ноги вместе;

б) ноги на ширине плеч;

в) одна нога впереди;

г) со сменой положения ног;

д) с поворотом на 90, 180, 360;

е) доставание подвешенного предмета (мяч)

9. Повороты выполнять на одной ноге, но с предварительным вращением мяча вокруг себя.

10 И.п. - стоя друг к другу лицом на расстоянии 3 метра, одни из них держит волейбольный мяч.

Прием в выпаде вперед волейбольного мяча двумя снизу

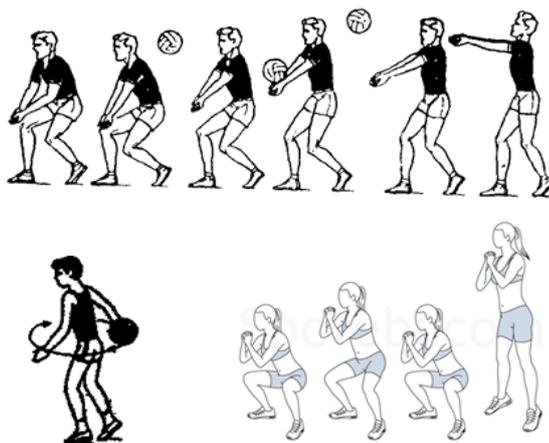


Рисунок 12 – Упражнение для развития координационных способностей.

2.3. Результаты опытно – экспериментальной работы

На констатирующем этапе нашего эксперимента было выявлено, что учащиеся обладают средним уровнем физической подготовленности и низким уровнем технической подготовленности в волейболе. В своем эксперименте мы использовали такие методы, как: анализ учебной литературы и программ дополнительного образования в общеобразовательной школе, педагогическое наблюдение, практические методы.

На основном этапе нашего эксперимента решились следующие задачи:

1. Тестирование общей физической подготовки и технической подготовки юных волейболистов 12-13 лет.
2. Определение методов исследования, организация обучения в системе дополнительного образования.
3. Уточнение основных положений сформулированной гипотезы, оформление результатов эксперимента.

В ходе опытно-экспериментального исследования были проведены два среза с целью определения динамики физической подготовленности, перед началом эксперимента и по его завершению. Первый срез

проводился для определения текущей физической и технической подготовки занимающихся. Результаты нулевого среза представлены в таблицах и диаграмма

Первый срез показал, что учащиеся обладают средним уровнем физической подготовки и низким уровнем технической подготовленности.

На наш взгляд, преобладание низкого уровня технической подготовки объясняется отсутствием целенаправленной работы по формированию данных умений у школьников, а так же общей физической подготовки.

Второй срез по выявлению уровней физической подготовленности у школьников проводился уже по завершению опытно-экспериментальной работы. Он показал нам динамику развития основных физических показателей и технической подготовки.

Таблица 4 – Уровень физической подготовленности КГ в баллах (второй срез)

		Баллы		
		3	2	1
1.Прыжок в длину	Кол-во	2	3	1
	%	33,3%	50%	16,7%
2. Подтягивание	Кол-во	1	3	2
	%	16,7%	50%	33,3%
3.Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы	Кол-во	1	3	2

двумя руками	%	16,7%	50%	33,3%
4. Челночный бег 3*10	Кол-во	3	1	2
	%	50%	16,7%	33,3%
5.Отжимания	Кол-во	2	3	1
	%	33,3%	50%	16,7%

Таблица 5 — Уровень физической подготовленности учащихся ЭГ в баллах (второй срез)

		Баллы		
		3	2	1
1. Прыжок в длину	Кол-во	4	2	0
	%	66,7%	33,3%	0%
2. Подтягивание	Кол-во	3	3	0
	%	50%	50%	0%
3. Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками	Кол-во	5	1	0
	%	83,3%	16,7%	0%

4. Челночный бег 3*10	Кол-во	4	2	0
	%	66,7%	33,3%	0%
5.Отжимания	Кол-во	3	2	1
	%	50%	33,3%	16,7%

Анализ результатов контрольной группы:

1) Прыжок в длину . 33,3% имеют высокий уровень подготовки, 50% — средний и 16,7% — низкий уровень.

2) Подтягивание. 16,7% группы имеют высокий уровень в прыжках, 50% группы имеют средний и 33,3% низкий уровень.

3) Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками. 50% группы имеют средний уровень подготовки, 33,3% низкий и только 16,7 % высокий.

4) Челночный бег. 50% имеют высокий уровень подготовки, 16,7% — средний и 33,3% — низкий.

5) Отжимания. Анализ показывает, что обладают высокой степенью силы 33,3%, 50% средний и 16,7 низкий.

В контрольной группе преобладает средний уровень подготовленности учащихся. У подростков среднее развиты силовые качества.

Анализ результатов экспериментальной группы:

1) Прыжок в длину. 66,7% имеют высокий уровень подготовки, 33,3% — средний и 0% — низкий уровень.

2) Подтягивание. 50% группы имеют высокий уровень в прыжках, 50% группы имеют средний и 0% низкий уровень.

3) Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками. 83,3% группы имеют высокий уровень подготовки, 16,7% средний.

4) Челночный бег. 66,7% имеют высокий уровень подготовки, 33,3% — средний и 0% — низкий уровень.

5) Отжимания. Анализ показывает, что обладают высокой степенью силы 50%, 33,3% средний и 16,7% низкий.

Анализ результатов второго среза позволяют отметить изменение физической подготовленности учащихся как в КГ, так и в ЭГ.

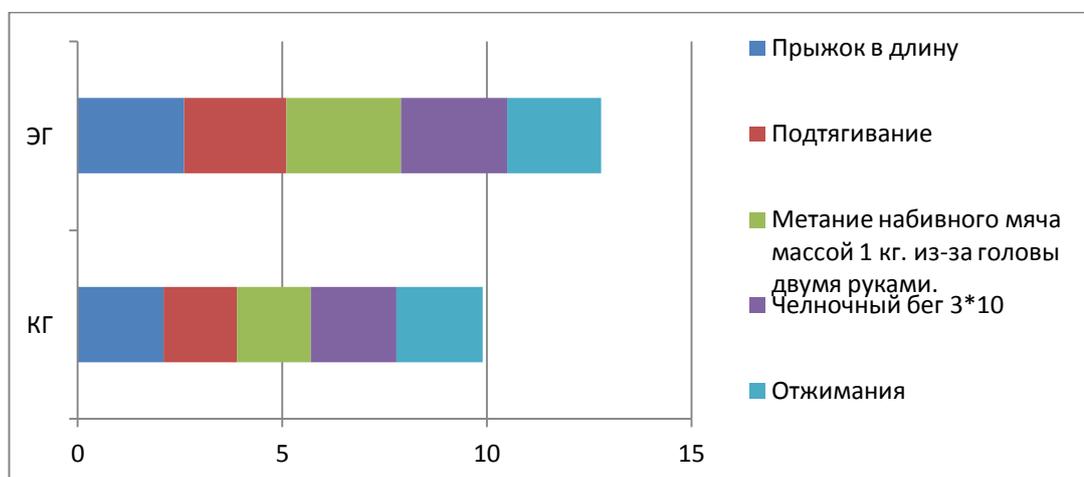


Рисунок 13 — Сравнение КГ и ЭГ по тестам (второй срез)

Контрольная группа:

1) Результаты учащихся по этому тесту в группе КГ увеличились на 0,1 балла.

- 2) Результаты челночного бега остались прежними.
- 3) Результаты по данному тесту увеличились на 0,2 балла
- 4) Результаты по данному тесту увеличились на 0,1 балл.
- 5) Результаты отжиманий остались прежними.

Результаты КГ изменились в лучшую сторону по критериям: прыжок в длину, челночный бег, отжимания. Некоторые тесты остались без изменений в связи с недостаточной подготовки по этому критерию.

Экспериментальная группа:

- 1) Результаты по этому критерию увеличились на 1 балл.
- 2) По этому критерию подготовки результаты остались высокими и составили 0,5 балла.
- 3) По данному критерию результаты учащихся ЭГ увеличились на 0,7 балла.
- 4) Результаты увеличились на 0,5 балла.
- 5) Результаты данного теста увеличились на 0,2 балла.

В ходе нашей исследовательской работы мы обнаружили, что изменения результатов ЭГ значительно больше, чем в КГ. Результаты констатирующего и формирующего этапа эксперимента показали положительную динамику физической подготовленности у учащихся.

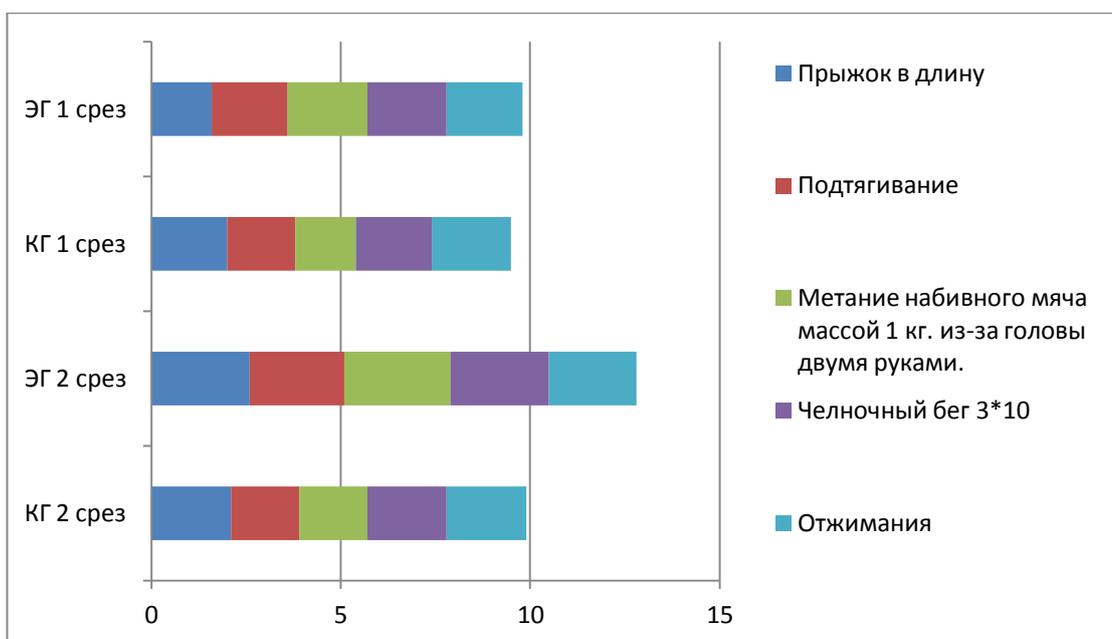


Рисунок 14 — Результаты КГ и ЭГ (первый и второй срез)

Техническая подготовка

Таблица 6 — Распределение занимающихся по баллам владения техническими приемами в волейболе (второй срез)

Группа	Кол-во Человек	Высокий уровень владения (3 балла)	Средний уровень владения (2 балла)	Низкий уровень владения (1 балла)
КГ	6	1(17%)	3(50%)	2 (33%)
ЭГ	6	2(33%)	4(67%)	0

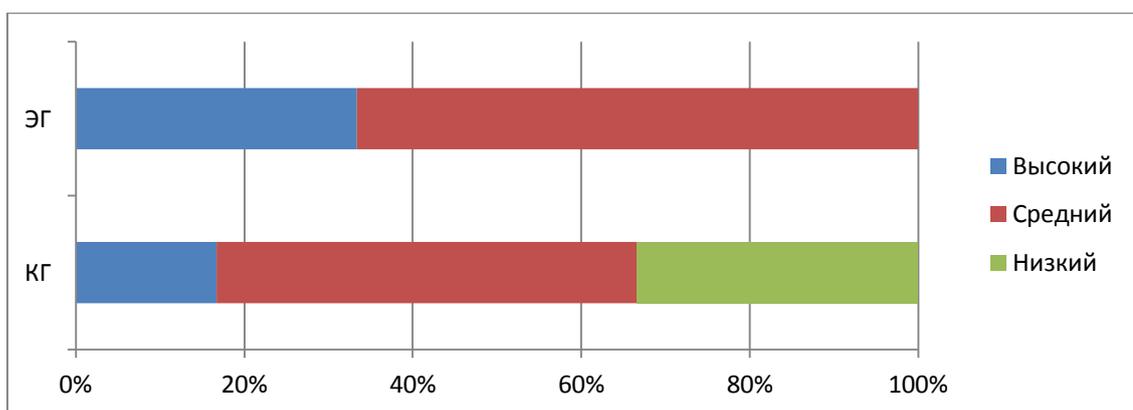


Рисунок 15 — Уровень владения техническими приемами групп КГ и ЭГ (второй срез)

В уровне владения техническими приемами и навыками преобладает средний показатель во втором срезе. Средний балл группы ЭГ достоверно превышает средний балл группы КГ.

Так низкий уровень владения данными приемами показали в КГ — 17%, в ЭГ — 0%. Средний уровень показали в КГ — 50%, в ЭГ — 67%, высокий 33% в ЭГ и 17% в КГ.

Результаты второго среза показывают эффективность нашей методики владений техническими приемами игры в КГ и ЭГ. Средний балл группы ЭГ — 2,3, КГ — 1,8.

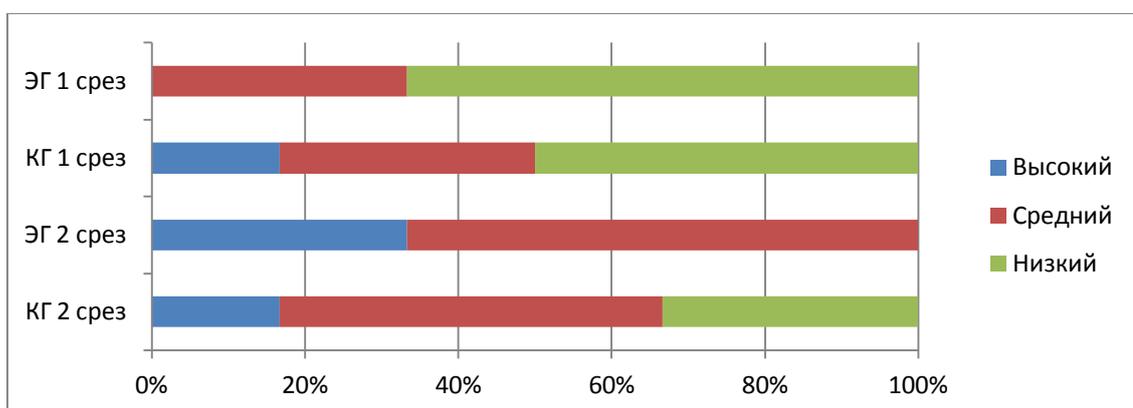


Рисунок 16 — Сравнение технической подготовленности КГ и ЭГ 1 и 2 срез

Результаты второго среза показывают значительные изменения в уровне владения техническими приемами в волейболе в экспериментальной по сравнению с контрольной. Прирост показателей в КГ 0,1 балл, в ЭГ 1 балл.

Выводы по второй главе

1. По результатам констатирующего эксперимента можно сделать вывод, что школьники владеют средним уровнем физической подготовленности. В связи с этим проведение формирующей части эксперимента опиралось на использование специальной методики по волейболу, включающую различные упражнения на развитие физических качеств.

2. Нами были произведены измерения по следующим критериям: челночный бег 3 x 10 м, прыжок в длину, подтягивание, отжимания и метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками. Нами также была проведена оценка технических умений юных волейболистов 12-13 лет.

3. В своей работе экспериментальным путем нами была доказана эффективность разработанной методики по формированию основных физических и технических качеств у волейболистов 12-13 лет. На протяжении исследования в экспериментальной группе также был отмечен прирост как физических, так и технических показателей.

4. Достоверность полученных нами результатов обеспечивалась опорой на литературные источники по педагогике, психологии, физиологии, а также на методическую литературу по подготовке юных волейболистов, посвященной проблеме нашего исследования. Также мы использовали метод математической статистики при оформлении результатов проделанной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ литературы показал, что быстрота, сила и ловкость является одним из ведущих физических качеств во многих видах двигательной деятельности волейболистов (нападающий удар, блокирование, любой вид подач). На основе анализа научной и методической литературы выявлено, что воспитанию и развитию быстроты, силы и ловкости в волейболе необходимо уделять значительное внимание, так как эти способности являются определяющими в физической подготовленности спортсменов. Возраст 12-13 лет является благоприятным для воспитания этих физических качеств.

Целью данного исследования были разработать, теоритически обосновать и экспериментально апробировать разработанную нами методику развития физических качеств у волейболистов 12-13 лет. В соответствии с данной целью были поставлены и решены следующие задачи:

1 Проанализировать особенности учебно-тренировочного процесса волейболистов.

Анализ специальной научно-методической литературы в области волейбола, несмотря на их значительное число исследований, показал, что для дальнейшего совершенствования тренировочного процесса с юными волейболистами необходимо дополнительное исследование количественных и качественных характеристик физической подготовленности спортсменов, в частности быстроты, силы и ловкости. Наличие подобных научно обоснованных данных позволило бы значительно повысить эффективность процесса подготовки волейболистов.

Решение данной проблемы это разработка научных основ и содержание методик воспитания физических качеств, внедрение ее в практику позволит в значительной степени повысить уровень данного

качества волейболистов. В следствии повысится, и эффективность многих технических приемов защиты и нападения.

2 Раскрыть основы методики проведения занятий в секции по волейболу.

Нами была предложена экспериментальная методика для воспитания физических качеств. В методику тренировки мы внедрили упражнения с набивными мячами, направленные на улучшения критерия сила и снижение риска получения травм во время учебно-тренировочных занятий. Также в нашу методику были добавлены упражнения на силу, направленные не только на тренировку ног, мышц спины и пресса, но и на отработку стабильной и уверенной подачи, развитие силы плечевого пояса. Упражнения были внедрены нами для эффективной тренировки ног и скоростно-силовых качеств, а также на увеличение быстроты передвижений и высоты прыжка.

Для улучшения результатов по технико-тактической подготовке мы использовали специальные упражнения для нападающих, связующих и либеро.

3 Оценить эффективность методики подготовки волейболистов 12-13 лет

По результатам эксперимента установлено, что включение в тренировочный процесс комплекса специально подобранных упражнений оказало эффективное воздействие на воспитания физических качеств у волейболистов 12-13 лет. В конце эксперимента результаты экспериментальной группы достоверно превысили результаты начальных контрольных испытаний, характеризующих техническую подготовку. Это может свидетельствовать о подтверждении выдвинутой нами гипотезы, то есть эффективности нашей методики, что тренировочный процесс волейболистов будет эффективно влиять на развитие физических качеств.

На основании произведенного анализа полученных данных можно сделать следующий вывод:

1. При использовании разработанного комплекса улучшаются физические качества волейболистов.

2. Разработанный комплекс упражнений положительно влияет на техническую подготовку волейболистов.

3. Разработанный нами комплекс упражнений можно рекомендовать к использованию в практической работе учителям физической культуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анненков В.И. Государственная служба: Организация управленческой деятельности /В.И. Аннеков, Н.Н. Барчан, Б.И. Киселёв, А.В. Моисеев.- КноРус.-2010 . - с. 156-158
2. Артемьев В.П. Развитие максимальной силы с помощью изометрических упражнений в тренировке волейболистов 1-2 спортивных разрядов на общеподготовительном этапе / В.П. Артемьев, В.А. Климчук// Теория и практика физической культуры. - Брест, 2001. - № 5. - С. 37-41.
3. Барчуков И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Игорь Барчуков. - Москва: Кронус, 2011. - 247 с.
4. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - Москва: Физкультура и Спорт, 2007. - 184 с.
5. Беляев А.В. Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности / А.В. Беляев, Л.В. Бурмакина // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2004. - № 3. - С. 37-39.
6. Богущ ВЛ. Совершенствование специальной подготовки волейболистов / В.Л. Богущ // Слабожанский научно-спортивный вестник. - Николаево, 2016. - №3. - С. 24-27.
7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания/Андрей Васильков. - Ростов н/д: Феникс, 2008. - 381 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте /Юрий Верхошанский. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.
9. Гераськин А.А. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. А. Гераськин, И. А. Рогов, Б. П. Сокур, Т. А. Колупаева. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>

10. Гончаров В.М. Методические особенности скоростно-силовой (прыжковой) подготовки волейболистов / В.М. Гончаров // Культура физическая и здоровье. - Краснодар, 2014. - №4. - С. 103-104.
11. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. / Александр Гужаловский. - Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 325 с.
12. Железняк Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №4. - С. 30-31.
13. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Юрий Железняк. - Москва: Физкультура и спорт, 2003. - 294 с.
14. Жмарев Н.В. Управление деятельностью спортивной организации / Н.В. Жмарев. - К, 1989. – с. 56-60
15. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте/ Н.В. Жмарев. - К, 1984
16. Заветный С.А. Социальное управление и личностное управление: истоки и взаимодействие / С.А. Заветный - Харьков, 1999. – с. 37 – 38
17. Зафесов А.М. Биомеханические основы обучения техники прыжков начинающих волейболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Зафесов Аюб Магометович. - Майкоп, 2005. - 23 с.
18. Золотов М.И., Кузин В.В. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта. 2-е издание. / М.И. Золотов. - М.: Академия, 2004. – с. 85 -87
19. Игошин В.Ю. Развитие взрывной силы у баскетболистов, применяя ударный метод тренировки / В.Ю. Игошин // Международный журнал экспериментального образования. - Казань, 2014. - №7. - С. 87-89
20. Карпов А.В. Психология менеджмента. / А.В. Карпов - М, 2005. – с. 23-25

21. Кирова Н.В. Тренировка как компонент системы подготовки волейболистов / Н.В. Кирова // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки. - Москва, 2010. - №5. - С. 115-119.
22. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям/ Юрий Клещев. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 254 с.
23. Костилл Д.Л. Физиология спорта / Д.Л. Костилл, Уилмор Дж. - Москва; Олимпийский спорт, 2008. - 421 с.
24. Кривошеин А.А. Некоторые вопросы тактико-технической подготовки в нападающих действиях волейболистов-мужчин / Александр Кривошеин. - Малаховка: МОГИФК, 1984. - 122 с.
25. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Василий Кузнецов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2009. - 480 с.
26. Клещев Ю.Н. Тактическая подготовка / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. - Москва: Физическая культура и спорт, 2009. - 245 с.
27. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Бейниш Ланда. - Москва: Советский спорт, 2008. - 244 с.
28. Лудченко А.А. Основы научных исследований/ А.А. Лудченко, Я.А. Лудченко, Т.А. Примак: Уч. Пособие / Под ред. А. А. Лудченко. -К.: О-во «Знания», КОО, 2000.- с.114
29. Линяева О.Н. Специальная физическая подготовка волейболистов / О.Н. Линяева // Электронный научный журнал. – 2017. - №-1 (1). - С. 589-592.
30. Лысова И.А. Оценка физической подготовленности студентов волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства / И.А. Лысова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - №6. - С.115-119.

31. Маслов В.А. Специальная силовая подготовка квалифицированных волейболисток в системе совершенствования их технического мастерства : автореф. дис. ...канд. пед. наук / Виктор Маслов. - Москва, 2003. -135 с.
32. Мосина Е.Ю. Методика преподавания физических и тренировочных упражнений по волейболу / Е.Ю. Мосина // Московский технологический колледж. - Москва, 2017. - №2 (3). - С. 81-82.
33. Мудрик В.И. Методология как основа исследования технологии организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорт / В.И. Мудрик -Харьков, 2007. – с. 120-123
34. Мудрик В.И. Олийник М.О, Приходько И.И., научно-методические основы управления физической культурой и спортом в Украине. / В.И. Мудрик – Харьков, 2001. – с.40
35. Нечушкин Ю.В. Методика специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Юрий Нечушкин. - Москва, 2014. - 198 с.
36. Павлов Г.К. Управление тренировочным эффектом на основе оценки максимальной удельной мгновенной мощности движений в упражнениях скоростно-силового характера : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Геннадий Павлов. - Омск, 2009. - 163 с.
37. Педру Ж.М. Физическая подготовка волейболистов в подготовительном периоде / Ж.М. Педру // Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Между-нар. конгр. - Москва, 1998. - С. 249-251.
38. Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента / И.И Переверзин - М.: Советский спорт, 2004. – с. 43
39. Переверзин И.И. Менджмент спортивной организации / И.И Переверзин – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – с. 50
40. Переверзин И.И. Подготовка спортивных менеджеров. 2-е издание / И.И Переверзин М, 2001. – с. 85-88

41. Переверзин И.И. Современный российский спортивный менеджер и модель его подготовки / И.И. Переверзин М.: Физкультура и спорт, 2006. – с. 464
42. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / Владимир Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2013. - 624 с.
43. Пулатов А.А. Роль прыгучести в современном волейболе и возможности ее восстановления по ходу нагрузок / А.А. Пулатов // Образование и педагогические науки в XXI веке. - 2017. - №1. - С. 101-103.
44. Расин М.С. Пути оптимизации управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорт / М.С. Расин // Теория и практика физической культуры. 2002. № 2 – с. 134-136
45. Рудковская Э.В. Повышение уровня прыжковой подготовленности пляжных волейболисток 14-15 лет средствами изменяющейся опоры: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Рудковская Эльвира Владимировна. - Москва, 2011. - 151 с.
46. Сыманович П.Г. Методические особенности физической подготовки спортсменов, специализирующихся в волейболе. / П.Г. Сыманович // Теория и методика физической культуры и спорта: Материалы Международной научной конференции, посвященной 85 - летию со дня рождения Л. П. Матвеева, РГУФКСиТ, 26 - 28 мая 2010 / под общей редакцией А. Н. Блеера, В. П. Полянской. - М.: Светотон, 2011. С. 214-216.
47. Слепенков И.М. Основы теории социального управления/ И.М. Слепенков, Ю.П.Аверин,. – М. – с. 156
48. Телегин А.А. Основы теории и методики развития прыгучести в волейболе / А.А. Телегин // Актуальные проблемы развития ФК и спорта в современных условиях. - 2016. -№1. - С. 204-211.

49. Трофимов В.К. Использование тренажера в скоростно-силовой подготовке юных волейболистов / В.К. Трофимов // Оптимизация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта: сб. науч. ст. - Омск, 1995. - С. 52-54.
50. Федоров Р.В. Методика интенсивного развития скоростно-силовых способностей волейболистов в условиях вуза : автореф. дис. .. канд. пед. наук : 13.00.04 / Роман Владимирович Федоров. - Хабаровск, 2009. - 230 с.
51. Федосеева О.Ю. Совершенствование методики воспитания физических качеств волейболистов 16-18 лет / О.Ю. Федосеева // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2014. - №4. - С.96-99.
52. Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов / Евгений Фомин. - Москва: ВФВ, 1994. - 86 с.
53. Фурманов А.Г. Волейбол / Александр Фурманов - Москва: Физкультура и спорт, 2001. - 144 с.
54. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. / Александр Фурманов - Москва: АСТ, 2007. - 336 с.
55. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2000. - 480 с.
56. Хомутинский В.С. Волейбол: Программа для секций коллективов физкультуры / В.С. Хомутинский. - Москва: Просвещение, 2001. - 212 с.
57. Черданцев Н.П. Специальная физическая подготовка волейболистов / Н.П. Черданцев // Труды Дальневосточного государственного технического университета. - 2005. - №139. - С. 257-262.
58. Чехов О.С. Основы волейбола / Олег Чехов - Москва: Издательский центр «Просвещение», 2001. - 368 с.

59. Чачин А.В. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовки волейболистов 15-17 лет в процессе тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чачин Александр. - Москва, 2008. - 24 с.
60. Шишкин А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов вузов / А.И. Шишкин - Москва: Академия, 2003. - 450 с.
61. Шкуратова И.П., Габдулина Л.И. Стили общения / И.П. Шкуратова, Л.И. Габдулина, – 2000. – с. 45
62. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / Владимир Шнейдер. - Москва: Человек, Олимпия, 2008. - 56 с.
63. Шолих М.С. Круговая тренировка / Манфред Шолих.- Москва: Физкультура и спорт, - 1996. - 354 с.
64. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки / Б.Н. Шустин // Современная система спортивной подготовки. - Москва: СААМ, 1995. - С. 226-237.
65. Щербаков Ю.С. Возрастные особенности двигательной деятельности волейболистов / Юрий Щербаков. - Харьков, 1996. - 123 с.
66. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 0 с.
67. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017. - 0 с.
68. Якубовский Я.К. Физическая подготовка. Развитие силовых качеств у волейболистов / Я.К. Якубовский. – Владивосток: филиал Российской академии, 2011. – 160 с.