



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА

Организация внеурочной деятельности по волейболу у учащихся 13-15 лет в общеобразовательной школе

Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) по
направлению

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Образование в сфере физической культуры и спорта»

Форма обучения «очная»

Проверка на объем заимствований:

75 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«1» Июль 2020

зав. кафедрой [подпись]

(название кафедры)

[подпись] ФИО

Студент (ка) группы ОФ-214/225-2-2

Николаев Александр Сергеевич

Научный руководитель:

уч. степень, должность к.п.н., доцент

Жабиков Владислав Ермекбаевич

Челябинск

2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Раздел I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	8
1.1. Психолого–педагогическая характеристика основ спортивной подготовки юных волейболистов	8
1.2 Характеристика волейбола как игрового вида спорта	11
1.3 Основные положения спортивной подготовки юных волейболистов ...	14
1.4 Специфические задачи учебно-тренировочных занятий с детьми 13-15 лет	17
1.5 Средства обучения техническим и тактическим приёмам игры волейбол	20
1.6 Обучение навыкам игры в волейбол с учетом дидактических основ физического воспитания и спорта	22
1.7 Контрольные нормативы по технической подготовке	25
1.8 Особенности занятий волейболом в общеобразовательной школе	27
Выводы по первой главе	35
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ	36
2.1 Организация исследования у волейболистов в возрасте 13-15 лет	36
2.2 Экспериментальная программаорганизации занятий по волейболу в общеобразовательных учреждениях	45
2.3 Оценка и анализ опытно-экспериментальной работы по физическому воспитанию школьников средствами игры в волейбол	55
Выводы по второй главе	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	65

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол является одной из популярных и зрелищных игр во всём мире. Несмотря на то, что для овладения данным видом спорта требуется высокая техническая и физическая подготовка, а также хорошая координация, техники владения мячом, но тем не менее волейбол пользуется популярностью как у людей подросткового возраста, так и у людей более старшего поколения. Так же очень часто встречаются люди разной комплекции. В этом виде спорта, по сравнению с другими командными играми, встречаются смешанные команды мужчин и женщин на любительском уровне. Объясняется это тем, что волейбол не контактный вид спорта, во время игры не отбирать мяч или бороться за него. Благодаря таким правилам наиболее редко встречаются конфликтные ситуации у противоположенных команд. Волейбол отлично вливается на занятиях физической культуры в школе и ВУЗе, в парках отдыха и в спортивных комплексах. Во время занятий волейболом в вузе решаются воспитательные, оздоровительные задачи, наблюдается разностороннее развитие личности студента.

В настоящее время, уровень команд во всем мире, а также внутри каждой страны резко увеличился, игры команд становятся напряженными и зрелищными. Уровень физической, технической и тактической подготовленности отдельных игроков и команд в целом постепенно повышается, но благодаря научному, техническому прогрессу и медицинскому прогрессу, отстающие команды легче повышают уровень своих игроков и выходят на такую же тактическую и физическую подготовку, как и лидеры мирового волейбола. Для достижения победы в таких условиях первостепенное значение приобретает научная разработка и практическое использования средств и методов быстрого и эффективного формирования высокого уровня технико-тактической подготовленности игроков, особенно волейболистов высокой квалификации. Одной из важнейших тенденций развития современного волейбола является постоянное повышение значимости индивидуального мастерства волейболистов, это позволяет наиболее эффективно принимать решения в

определенных игровых эпизодах. Универсальность игрока выходит на первый план. В настоящее время волейбол требует от профессионального игрока овладеть всеми техническими навыками, начиная от приема мяча точной передачи мяча и завершение атаки. Использование различных комбинаций, игровой координации, а самое главное креативность игрока и умение хладнокровно и правильно принимать решения на площадке. Таким образом, успешность игрока и команды зависит от огромного спектра технико-тактических навыков. Актуальность темы исследования, введение в действие физкультурно-спортивного комплекса ГТО с 1 сентября 2014 г. Тем самым выделили, что существует проблема физической подготовки у учащихся, повышения качества образования на основе внедрения научно обоснованных технологий интеграции средств двигательной активности, учащихся на уроках физической культуры (общее образование). Данные литературы и практика свидетельствуют о снижении уровня физической подготовленности школьников по сравнению с учащимися прошлого десятилетия (Бальсевич В. К., Ланда Б. Х., Лубышева Л. И., Пузырь Ю. П., Тяпин А. Н., Щербакови В. П. и др.). Подготовка учеников начальной школы на данный момент находится на низком уровне. Исследования и практический опыт работы показывают, что программы, в которых упражнения относятся к одному виду спорта, не могут быть использованы, так как эти упражнения способствуют только для достижения цели в избранном виде спорта и проработке групп мышц, которые более задействованы в этом виде спорта. Например, если сравнить упражнения для футбола и волейбола, то можно отметить, что в волейболе меньше уделяют скоростным качествам спортсмена. Как правило, на занятиях большое внимание уделяется игровому компоненту, к сожалению, это наносит огромный ущерб технической и физической подготовки начинающих волейболистов. Зачастую на таких занятиях дети, спустя определенное время, останавливаются в игровом развитии, и как правило, этот спорт им становится не интересным. Волейбол культивируется в Российской Федерации и включен в программы физической культуры как школ, так и вузов. Занятия волейболом способствуют всестороннему развитию ребёнка,

включая развитие основных физических и психических качеств. Однако недостаточно обычных школьных занятий для овладения хорошими навыками волейбола, требуется посещать дополнительные занятия или секции. Совершенствование методики физической подготовки может основываться на взаимопроникновении, обобщении и упорядочивании разнородных средств школьной программы «Физическая культура» и программы «Волейбол». В связи с этим разработка и научное обоснование, подтвержденное экспериментальным путем, программы разносторонней физической подготовки на занятиях волейболом будет эффективным подспорьем в совершенствовании форм физического воспитания как предмета школьного образования.

Актуальность исследования. Волейбол как вид спорта пользуется огромной популярностью во многих странах мира. Тенденции волейбола в современном спорте направлены развитие его спортивной, соревновательной стороны, что во многом обусловлено активным развитием и пропагандой спорта в России. Следовательно, возникает необходимость в научно-обоснованных, серьезных источниках литературы по особенностям тренировки и соревновательной подготовки. Одна из труднейших задач в работе тренера – воспитать способность спортсменов самостоятельно решать тактические задачи в соревнованиях. Спортивная тактика – искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее суть заключается в том, чтобы спортсмен наиболее целесообразно использовал свои силы и возможности для решения поставленной задачи. Основным средством является техническое мастерство спортсмена, его физическая и психическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Цель данной работы - комплексно изучить методические особенности, направленные на совершенствование методики проведения занятий по волейболу в общеобразовательной школе.

Объект исследования - дети 13-15-летнего возраста, занимающиеся в школьной секции по волейболу.

Предмет исследования - методика развития ОФП и СФП по волейболу в общеобразовательной школе.

Гипотеза. Если на учебно-тренировочных занятиях по волейболу с детьми среднего школьного возраста применять комплексный подход, включающий элементы циклических и ациклических видов спорта, то можно добиться повышения уровня спортивных результатов.

Задачи исследования:

- рассмотреть теоретические основы организации обучения волейболу в общеобразовательных школах;
- изучить методику проведения занятий по волейболу в общеобразовательной школе;
- разработать программу, направленную на совершенствование методики проведения занятий по волейболу в школе;
- доказать эффективность предложенной программы по волейболу в школе.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;

Социологические методы: тестирование волейболистов с целью оценки общей и специальной физической подготовки школьников;

Статистические методы: t-критерий Стьюдента.

Исследование состояло из четырех взаимосвязанных **этапов**.

На первом этапе (январь 2019 г. - март 2019 г.) осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, научной литературы и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений; проводили наблюдение, тестирование волейболистов, на основе которых

разработали гипотезу исследования физического воспитания школьников средствами игры в волейбол.

На втором теоретическом этапе (март 2019 - август 2019 г.) разрабатывалась программа опытно-экспериментальной проверки гипотезы исследования.

На третьем этапе (сентябрь 2019 г. - март 2020 г.) проведение педагогического эксперимента, выявление причинно-следственных связей между результатами исследования и его существенными факторами, анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования

На четвертом (апрель-май 2020 г.), заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы.

База исследования: средняя общеобразовательная спортивная школа №71 г. Челябинска, а также МБУ ДЮСШОР «Юность-метар».

Этапы исследования: теоретический метод (аналитический), психолого-педагогические методы (наблюдение, анализ, опрос, тестирование), физиологические, специальные.

Научная новизна: исследовано влияние игры в волейбол на развитие двигательных способностей школьников 13-15 лет.

Теоретическая значимость состоит в том, что результаты исследования дополняют теоретические сведения по организации занятий по волейболу у учащихся 13-15 лет в общеобразовательной школе.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследований позволяют рекомендовать данный теоретический и практический материал для учителей физической культуры в школах с целью применения в своей работе.

Раздел I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

1.1. Психолого–педагогическая характеристика основ спортивной подготовки юных волейболистов

Обучение успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей. Безусловно, что знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными волейболистами. Систематические занятия спортом благотворно влияют на укрепление здоровья детей, их физическое и духовное развитие.

Для того чтобы стать волейболистом, необходимо овладеть соответствующими двигательными навыками.

К 13-15 годам двигательное развитие детей достигает высокого уровня. Профессор В.С. Фарфель пишет: «Трудно назвать какое-нибудь движение (если оно, конечно, не требует исключительной силы или выносливости), которому нельзя было бы обучить мальчика или девочку 12-13-14 лет. Здесь должна закладываться основа техники движений, которая в более старшем возрасте будет совершенствоваться, шлифоваться, обрастать новыми качествами, характеризующими мастерство».[24; 38]

В период от 11 до 14 лет наблюдается особенно большой рост показателей быстроты движений. В этом возрасте должны закладываться основы будущих высоких достижений в волейболе, где решающее значение имеет быстрота, тонкая координация и не требуется выносливости в монотонных действиях.

Рост интеллекта у детей школьного возраста позволяет им сознательно усваивать учебный материал, а не идти по пути механического подражания.

В возрасте 13-15 лет ярче проявляются черты индивидуальных особенностей детей, типы нервной системы, что заметно влияет на быстроту и прочность формирования двигательных навыков, на уровень и устойчивость общей работоспособности. Это вызывает необходимость с самых начальных этапов обучения детей движениям широко использовать индивидуальный подход к ним.

Таким образом, с самого начала спортивной подготовки юных волейболистов разносторонняя физическая подготовка должна развёртываться вокруг двигательных навыков. Благоприятное воздействие оказывает разносторонняя тренировка, построенная с учётом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Задача применяемых упражнений заключается в образовании формы взаимосвязи качеств двигательной деятельности, которая необходима для успешного осуществления данного вида спортивного упражнения. [16; 53]

В обучении юных волейболистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые

заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения.

Следовательно, в процессе обучения технике и совершенствования надо помнить, что двигательные навыки должны быть гибкими, легко приспособляющимися к изменяющимся условиям игры. Волейболист должен обладать способностью к изменению движений, к включению новых двигательных актов, позволяющих правильно решать возникающие перед ним задачи.

Уровень развития детей зависит от степени развития костно-мышечной системы, гармоничного развития органов и систем организма и их функциональных возможностей.

Правильно организованные систематические занятия спортом благоприятно сказываются на развитии костно-суставного аппарата подростков и юношей. [26; 61]

В 12-15 лет кисть руки приобретает прочность и устойчивость, значительно увеличивается диаметр мышечных волокон. В волейболе все действия с мячом производятся кистями рук, поэтому необходимо учитывать данные возрастного развития кистей рук для правильной организации занятий по волейболу с детьми.

Таким образом, если в течение школьного возраста у детей в достаточной степени развиваются физические качества и повышаются функциональные возможности их организма, то это в известной степени создаёт благоприятные возможности для проведения занятий по волейболу с детьми среднего школьного возраста. [12; 37]

1.2 Характеристика волейбола как игрового вида спорта

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. [24; 56]

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).[5; 32]

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок

действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. [15; 45]

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником. [10]

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и

правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др.[16; 74] Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования: в учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; во внеклассной физкультурно-спортивной и оздоровительной работе. [27; 135] В системе дополнительного образования спортивные игры представлены достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, детско-юношеских клубах физической подготовки, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха и т.п.

1.3 Основные положения спортивной подготовки юных волейболистов

Спортивные занятия по волейболу должны содействовать решению основных задач физического воспитания школьников в том плане, чтобы по окончании школы школьники могли без ущерба для здоровья и с достаточно высокой работоспособностью включиться в производительный общественно полезный труд. Поэтому в процессе спортивной подготовки детей необходимо разносторонне воздействовать на физическое развитие школьников и обучать их жизненно важным двигательным умениями и навыкам.

Систематические занятия физкультурой и спортом расширяют функциональные возможности организма школьников, обогащают их двигательный опыт разнообразными двигательными навыками, что, в конечном счете, создаёт предпосылки для более быстрого овладения трудовыми навыками.

Для того чтобы подготовить волейболистов, начинать обучать волейболу целесообразно с 11-12 лет. Если же отодвинуть начало обучения на более поздний возрастной период, то овладеть в совершенстве современной техникой волейбола за короткий промежуток времени невозможно, тем более что с возрастом несколько ухудшаются возможности для овладения техникой.

Большое внимание в подготовке юных волейболистов уделяется разносторонней физической подготовке. Не пройдя школу разносторонней физической подготовки и не развив те физические качества и способности, которые в особенности нужны для игры в волейбол, нельзя рассчитывать на успех в овладении техникой и тактикой игры. [16; 35]

Если пользоваться ограниченным кругом упражнений только с волейбольным мячом, можно добиться некоторого повышения технических результатов. Однако из-за слабой физической подготовки дальнейшее совершенствование учащихся будет тормозиться.

Успех юных волейболистов в овладении техникой и тактикой игры во многом зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приёма.

Специальные упражнения, если их систематически применять, являются хорошим средством разносторонней технической подготовки и воспитания тактических умений, уже начиная с 11-12 лет. Посредством специальных упражнений занимающиеся более правильно и быстрее овладевают рациональной техникой волейбола. Дальнейшая разработка и систематическое применение специальных упражнений – необходимое условие успешной подготовки детей по волейболу. [15; 28] Одна из особенностей занятий волейболом с детьми состоит в том, что надо разнообразить условия при обучении, особенно совершенствование одних и тех же технических приёмов проводить все время, меняя обстановку, так как дети быстро устают от однообразной работы. Большое место в подготовке детей, занимающихся волейболом играют подвижные игры. Они способствуют более успешно усваивать технические приёмы, приучаются экономно и целенаправленно использовать приобретённые двигательные навыки в зависимости от обстановки. Особое значение имеют игры, подготовительные к волейболу. В.Г. Яковлев указывает: «Для детей и подростков подготовительные игры могут служить переходной ступенью к овладению спортивными играми». [15; 44]

Занятия волейболом немыслимы без состязаний, они органически входят в учебно-тренировочный процесс. Специфика соревновательной деятельности волейболистов во многом определяет направление и содержание многолетней подготовки спортсменов (принципы, средства, методы, программирование процесса тренировки, отбор, оценка тренированности, оценка способностей спортсмена, контроль за его текущим состоянием и др.). Соревновательная деятельность тесно связана со спортивным результатом. Для этого каждый спортсмен должен овладеть приемами игры (арсенал техники). Значимость этого фактора определяется

тем, что соревновательное противоборство, например, в волейболе регламентируется правилами, в соответствии с которым игроки могут осуществлять соревновательную деятельность при помощи специальных для этой игры действий — приемов игры. Данный фактор имеет важнейшее значение: с одной стороны, без владения приемами игры невозможна игровая соревновательная деятельность, с другой стороны, чем шире арсенал техники игры и совершеннее навыки владения приемами игры, тем выше соревновательный потенциал спортсменов. Овладение каждым спортсменом тактическими действиями (арсенал тактики). Степень совершенства и арсенал тактических действий служат решающим условием реализации технического потенциала (арсенала техники) в условиях игры и соревнований. [24; 58] Первый и второй факторы взаимосвязаны: тактические действия (арсенал, эффективность) прямо зависят от арсенала техники и технического мастерства спортсменов, а максимальная реализация арсенала техники в игре полностью зависит от разнообразия тактических действий и тактического мастерства игроков. Поэтому правомерно говорить о технико-тактическом мастерстве спортсменов. Волейболист применяет технико-тактический арсенал в соревновательной деятельности. Недостаточно хорошо изучить и выполнять приемы игры и тактические действия — командные, групповые, индивидуальные в нападении и обороне.

Итак, решающее значение имеет умение в полном объеме применять технические приемы и тактические действия в условиях игры и соревнований. Из практики известно, что большинство спортсменов знают и умеют гораздо больше того, что они применяют на соревнованиях, особенно в игре с равным по силам соперником и в экстремальных условиях.

1.4 Специфические задачи учебно-тренировочных занятий с детьми 13-15 лет

Результаты педагогического процесса в физическом воспитании и спорте находятся в прямой зависимости от качества учебно-воспитательной работы, осуществляемых на уроках и учебно-тренировочных занятиях.

Задачи учебно-тренировочных занятий и уроков физкультуры по волейболу вытекают из основных положений спортивной и физической подготовки детей среднего школьного возраста. Осуществление этих задач достигается целенаправленным содержанием, правильной организацией и эффективной методикой проведения занятий. .[22; 64]

Специфические задачи обучения волейболу:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки занимающихся.

Решение оздоровительных задач должно быть постоянно в центре внимания тренера и преподавателя при проведении занятий. Оздоровительные задачи решаются при правильном подборе и дозировке упражнений с учётом состояния здоровья, физического развития и подготовленности, возрастных и половых особенностей занимающихся, при соблюдении норм нагрузки на занятиях и на соревнованиях.

2. Обучение детей среднего школьного возраста жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

В процессе занятий волейболом дети должны постоянно совершенствовать навыки в ходьбе, беге, прыжкам, метаниях, лазании, т.е. в основных видах естественных движений. Во время занятий волейболом следует постоянно расширять двигательный опыт занимающихся. Занимающихся обязательно знакомят с основами техники других видов спорта.

3. Развитие основных двигательных качеств.

Высокий уровень развития основных двигательных качеств необходим также для успешного овладения специальными двигательными навыками игры в волейбол. Развитие двигательных качеств осуществляется в процессе

общей физической подготовки, а по мере овладения специальными навыками сама игра в волейбол развивает основные двигательные качества.

4. Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол.

В каждом виде спорта требуется проявление преимущественно тех или иных двигательных качеств в определённых сочетаниях. Например, волейболист должен обладать быстротой реакции, наблюдательностью и быстротой ответных действий, быстротой перемещения на небольших отрезках, прыгучестью. Компоненты двигательной деятельности, играющие решающую роль при игре в волейбол, называют специальными физическими способностями волейболиста. Систематическое развитие специальных физических способностей способствует более быстрому овладению техническими приёмами и тактическими действиями игры в волейбол на начальном этапе обучения, а в дальнейшем является необходимым условием повышения спортивного мастерства юных волейболистов.

5. Обучение техническим приёмам волейбола.

В период с 11-12 лет юные волейболисты должны в совершенстве овладеть арсеналом технических приёмов современного волейбола. Эта задача решается последовательно во всех возрастных группах. Особое внимание уделяется воспитанию «равноруких» игроков» т.е. выполнение нападающих ударов правой и левой рукой.

6. Воспитание гибких тактических умений.

Обучение тактике тесно связано с обучением технике. Дети должны овладеть индивидуальными и коллективными тактическими действиями и в момент перехода в разряд взрослых изучить основы передовой тактики современного волейбола. Эта задача также последовательно решается во всех возрастных группах, начиная с подготовительной.

Детям надо прививать навыки творческого применения в игре изученных тактических действий, чтобы они не привыкали действовать по шаблону или применять только заученные комбинации.

7. Формирование специальных знаний.

Кроме необходимых знаний по общим вопросам, дети изучают теорию волейбола (технику и тактику) и методику обучения техническим приёмам и тактическим действиям. Кроме того, занимающиеся должны уметь организовать и провести соревнования по волейболу, овладеть навыками судейства. Теоретические знания помогут занимающимся глубже осознать практический материал и более успешно действовать в игре.

8. Воспитание моральных и волевых качеств.

Учебно-тренировочный процесс преследует цели не только обучение технике и тактике, развития специальных физических качеств и способностей, но и воспитания у детей среднего школьного возраста занимающихся волейболом моральных качеств, твердой воли и характера, сознательной дисциплины, коллективизма. Сами условия, в которых осуществляется подготовка юных волейболистов, требует проявления определённых волевых качеств – настойчивости, самостоятельности и инициативности, решительности, смелости, выдержки и самообладания. Достигается это тем, что в занятия вводят различные задания, с каждым разом все более сложные, и детям постоянно приходится преодолевать внешние препятствия и внутренние трудности. Занятия по волейболу, соревнования изобилуют различными неожиданными препятствиями, преодоление которых положительно влияет на воспитание воли у занимающихся. [18; 89]

Таким образом, для каждой возрастной группы детей занимающихся волейболом, задачи конкретизируются, изменяются средства и методы для их решения.

1.5 Средства обучения техническим и тактическим приёмам игры волейбол

Существует взаимная зависимость и неразрывная связь между физической подготовкой и обучением технике волейбола, между обучением тактике и технике, а также между физической подготовкой и формированием тактических умений. [22; 67]

Чтобы эффективно и рационально использовать в спортивной подготовке юных волейболистов разнообразные упражнения, они определённым образом группируются. Группировка упражнений основана на том, какое значение те или иные упражнения занимают в процессе подготовки юных волейболистов. Правильно выбрав группу упражнений, тренер или преподаватель имеет возможность проявить творческую инициативу в конкретизации этих упражнений, разработать их варианты. [17; 76]

1. Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игру в волейбол, т.е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность.

Цель упражнений по технике: совершенствовать тот или технический приём преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнёров. Отдельные упражнения направлены на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений.

Упражнения по тактике призваны научить занимающихся индивидуальным и коллективным тактическим действиям, принятым в волейболе.

2. Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными упражнениями и для разносторонней подготовки занимающихся. Вспомогательные упражнения разделяются на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке занимающихся. Они компенсируют также одностороннее влияние специальных упражнений и упражнений по технике

и тактике, развивающих в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

3. Специальные упражнения призваны ускорить и облегчить обучение тактическим и техническим приёмам волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приёмов. В группу подводящих упражнений входят имитационные(выполнение технических приёмов без мяча). [17; 86]

Формирование специальных двигательных навыков игры в волейбол начинается с разносторонней физической подготовки. В ходе всесторонней физической подготовки большое место занимают упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых для игры в волейбол.

С помощью подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой волейбола. Такие упражнения содержат структурные элементы технических приёмов волейбола и действия, характерные для волейболиста в игре.

Вначале обучение проводится в условиях, облегчающих учащимся овладение основной структурой данного приёма и по возможности исключая лишние движения, присущие обычно начальной стадии становления двигательного навыка. Это достигается подводящими упражнениями. Здесь же имеют место упражнения по технике, цель которых состоит в том, чтобы закрепить основу двигательного навыка.

Совершенствование технического приёма происходит в условиях, характерных для игры в волейбол(упражнения по тактике, специальные игровые упражнения и игры, подготовительные к волейболу). Наконец, технический приём применяется в двусторонней игре, контрольных играх и на соревнованиях. [10; 45] Таким образом осуществляется формирование гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем своём

проявлении и эффективного в различных условиях, в постоянно меняющейся игровой обстановке на поле. Переходя к последующим группам упражнений, предыдущие упражнения также включаются в занятия.

Эффективность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности. Эффективность оценивается по характерным для каждой спортивной игры показателям — выигрышу и проигрышу очка, мяча (шайбы), взятию ворот и пр. На основании этих показателей определяется победитель встречи (в некоторых играх возможен ничейный исход). Выигрыш встречи и число побед (ничьих) в соревнованиях составляют спортивный результат в спортивных играх. В волейболе каждая ошибка приводит к выигрышу очка одной командой и проигрышу другой.

Таким образом, общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование двигательных навыков, технических приёмов и тактических умений.

1.6 Обучение навыкам игры в волейбол с учетом дидактических основ физического воспитания и спорта

Обозначим последовательность формирования профессиональных умений педагога по физической культуре: дидактические основы физического воспитания и спорта — базовые физкультурно-спортивные виды (спортивные игры: волейбол) — теоретико-методические основы

обучения профессии педагога по физической культуре — реализация названных положений на примере обучения волейболу.

Обучение учащихся технике игры рассмотрим на примере нападающего удара, сложного по структуре двигательного действия, средства и метода обучения игре в волейбол. [14; 74]

Вначале ученик выполняет роль обучаемого под руководством обучающего (преподавателя). Основная задача обучающего и обучаемого — освоить в совершенстве технику нападающего удара как составную часть арсенала техники волейболиста.

На первом этапе при помощи общеразвивающих упражнений повышают уровень развития основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. При помощи подготовительных упражнений повышают уровень развития физических качеств, от которых зависит успешное освоение нападающего удара и его совершенствование. При этом у обучаемых формируется правильное представление о нападающем ударе, «образ» его техники. Для этого применяют просмотр видеозаписей игры квалифицированных волейболистов, остановки (стоп-кадр), замедление движения, анализ кинограмм, демонстрацию приема тренером, приглашенным квалифицированным волейболистом.

На втором этапе происходит разучивание — практическое освоение нападающего удара, воспроизведение его по образцу, созданному на первом этапе. При разучивании этого сложного двигательного действия применяют метод расчлененного обучения (по частям). Изучают отдельно заключительное движение (финальное усилие), замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и разбегу; удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих.

Первостепенное значение при разучивании имеют подводящие упражнения, создающие благоприятные условия для формирования двигательного умения, функциональной структуры, предшествующей становлению двигательного навыка.

Представляем комплекс подводящих упражнений. [21; 69]

1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один шаг, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.

2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).

3. Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена; удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тренировочной стенки.

4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега.

6. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе.

7. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на Различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера.

8. Нападающий удар с передачи.

Второй этап заканчивается формированием двигательного умения, когда обучаемый выполняет нападающий удар через сетку в прыжке по мячу, посланному передачей.

На третьем этапе происходит совершенствование нападающего удара, выполнение его в различных условиях, отражают структуру соревновательной деятельности волейболистов. Это удары с различных передач по высоте, расстоянию от связующего сетки (с задней линии), при сопротивлении блокирующих у сетки.

Основное содержание третьего этапа составляют упражнения по технике, в которых нападающий удар выполняется так, как это имеет место в игре.

Основной итог работы на третьем этапе — формирование двигательного навыка, освоение нападающего удара в совершенстве: гибкого

навыка, эффективного в изменяющихся условиях игры, надежного навыка, устойчивого к сбивающим факторам и стабильного в различные периоды игры(начало партии, середина, окончание, при равном счете и т.п.).(16)

На четвертом этапе происходит совершенствование техники нападающего удара и ведущих для него физических качеств, а также включение этого приема в игровую и соревновательную деятельность при высокой эффективности.

Основной итог работы на этом этапе — формирование умения, мастерства выполнения нападающего удара. Характерная черта четвертого этапа (применительно к нападающему удару) — это освоение основных способов нападающего удара в идеале и сильнейшей, и слабейшей рукой, умение применять их эффективно с учетом конкретной игровой ситуации в условиях соревнований.

Таким образом, четырехэтапная структура обучения технике и тактике применяется по каждому приему техники и тактики.

1.7 Контрольные нормативы по технической подготовке.

Контрольные нормативы дают возможность получать количественные показатели, по которым можно судить о степени владения навыками приемов игры. Приводим перечень нормативов по основным приемам. [16; 75]

1. Точность второй передачи.
2. Точность передачи мяча через сетку в прыжке.
3. Передачи сверху у стены, стоя и сидя (попеременно).
4. Передачи сверху у стены, стоя лицом и спиной (поочередно).
5. Точность подач.
6. Точность нападающих ударов.
7. Точность первой передачи (прием подачи).
8. Защитные действия(защита зоны игроком« либеро»).
9. Блокирование.

Контрольные нормативы по тактической подготовке

Контрольные нормативы представляют требования выбора, который лежит в основе тактических действий — индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. В процессе выполнения нормативов получают количественные показатели, по которым можно судить о степени тактической подготовленности волейболистов. Приводим перечень нормативов по основным действиям. [10; 64]

1. Действия при второй передаче.
2. Действия при нападающих ударах.
3. Командные действия в нападении.
4. Действия при приеме мяча в поле.
5. Действия при одиночном блокировании.
6. Действия при групповом блокировании.
7. Командные действия в защите.

Планирование (программирование). Планирование как функция управления позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки волейболистов, выбрать направление тренировочной, соревновательной и других видов деятельности, эффективные средства и методы, которые должны быть использованы для достижения конечной цели.

Эффективность планирования во многом зависит от круга показателей, на основании которых разрабатываются соответствующие планы, и осуществляется оценка процесса тренировки. В качестве основных выделяют следующие показатели [17; 86]:

1. По составу команды: количество «новичков» и волейболистов, сходных по игровым функциям и антропометрическим данным.
2. По тренировочному режиму: количество рабочих дней, тренировочных занятий, часов, тренировочных сборов; распределение времени на техническую, тактическую, физическую, психологическую, интегральную, теоретическую подготовку.
3. По соревновательному режиму: количество календарных и контрольных игр; планируемые результаты (занятое место, эффективность игровых действий по основным показателям).

По уровню подготовленности: нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической, тактической и интегральной подготовке; арсенал технических приемов, индивидуальных, групповых и командных тактических действий; применимость приёмов игры и тактических действий в игре, их результативность; зачёты и экзамены по теоретической подготовке; психологическая подготовленность в баллах.

Таким образом, контроль волейболистов – это неотъемлемая часть в формировании навыков игры в волейбол. Эффективность обучения зависит от круга показателей, на основании которых разрабатываются соответствующие планы и осуществляется оценка процесса тренировки.

1.8 Особенности занятий волейболом в общеобразовательной школе

Волейбол – командная игра. Для нее характерны комбинационность и высокая скорость действий в нападении и защите.

Обучение основам волейбола входит в Государственную общеобразовательную программу школы с 5 по 11 класс. Учащиеся знакомятся с содержанием и основными правилами игры, овладевают техникой игровых приемов, усваивают простейшие тактические комбинации.

Изучение техники и тактики игры в волейбол осуществляется на уроках физической культуры. Уроки по волейболу направлены на физическое развитие учащихся, воспитание у них настойчивости, дисциплины, коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

Основными техническими приемами игры волейбол, изучаемыми в соответствии с требованиями школьной программы для 8 класса, являются передачи мяча двумя руками сверху и снизу, нижняя и верхняя прямая подачи, прямой нападающий удар по ходу разбега, одиночное блокирование.

Игра в волейбол способствует гармоничному развитию всех групп

мышц, прыгучести, ловкости, координации движений[50].

Большинство игровых приемов, так или иначе, связано с максимальным проявлением быстроты, силы и ловкости. Большая двигательная активность спортсменов на площадке ограниченного размера доводит физическую нагрузку до высшего предела: частота сердечных сокращений у волейболистов в ходе игры достигает 180-200 уд/мин.

Формирование двигательных навыков и этапы обучения.

Принципиальная схема разучивания игровых приемов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка.

Под двигательным навыком понимают такую степень владения техническим приемом, при которой волейболист управляет движениями автоматически. Для всей системы движений характерна большая устойчивость к различным сбивающим факторам (устомлению, эмоциональным сдвигам, длительным перерывам и др.). При формировании навыка различают ряд относительно четко выраженных стадий, которым соответствуют определенные этапы педагогического процесса – обучения техническим приемам и тактическим действиям:

- 1) образование первоначального умения (этап овладения основой техники изучаемого приема);
- 2) уточнение системы движений (этап детализации овладения техникой приема);
- 3) упрочение и совершенствование навыка(этап совершенствования технического мастерства) [48].

Изменение уровня развития физических качеств требует перестройки движений, т.е. определенного изменения техники. Если у волейболиста повысилась прыгучесть, то и в технике удара это должно найти отражение (разбег, прыжок, амплитуда замаха по отношению к направлению и скорости полета мяча). Таким образом, существует тесная взаимосвязь между физическими качествами и двигательными навыками.

Прежде чем приступать к обучению новому техническому приему, необходимо развить до оптимального уровня физические качества в сочетаниях, специфичных именно для этого приема. Большое значение имеет

запас двигательных навыков у занимающихся, особенно у тех, которые могут облегчить овладение новым приемом по принципу положительного переноса навыков. Ведущее значение отводится общей и специальной физической подготовке.

Процесс обучения волейболистов складывается из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

- создание представления об изучаемом элементе игровой деятельности;
- первичное освоение в облегченных, неигровых условиях;
- овладение в условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- закрепление приема в специально организуемой игре;
- совершенствование в условиях соревнований[42].

Эффективность уроков также во многом зависит от организации учащихся при выполнении заданий. Важную роль играет использование инвентаря и оборудования. Для успешного проведения уроков по волейболу совершенно недостаточно иметь только несколько волейбольных мячей, сетку и площадку. Надо иметь набивные мячи, мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, подставки (широкие скамейки) для блокирования, стенды или стены с мишенями. Спортивный зал или площадка должны быть оборудованы таким образом, чтобы можно было установить дополнительные сетки: параллельно центральной сетке (в этом случае зал должен иметь сетку, штору, разделяющую зал на два отделения) или перпендикулярно основной сетке. Это зависит от размеров спортивного зала.

В упражнениях должны участвовать все учащиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением учащихся на группы, которые выполняют различные задания: одни – у сетки с волейбольными мячами, другие – упражнения с набивными мячами, третьи – с волейбольными мячами у стены, четвертые – с мячом на амортизаторах и тому подобными. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры – чтобы все были

заняты на уроке в одинаковой мере[13].

Необходимыми предпосылками успешного освоения техники двигательных действий служит психическая и физическая готовность занимающихся к овладению конкретным способом действия. Психическая готовность выражается в стремлении овладеть техникой действия и достаточного для этого развития волевых и других психических качеств, в установке и настрое на преодоление психических трудностей, связанных с данным действием. Физическая готовность предполагает определенный уровень развития силы, координации движений, гибкости и других качеств, требуемых для освоения техники конкретного действия. Если этот уровень недостаточен, то специально уделяют внимание воспитанию соответствующих качеств[17].

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом он должен научиться использовать арсенал технических приемов и их способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

Успешность овладения техническими приемами зависит от последовательности изучения игровой деятельности. Освоение материала в значительной мере зависит от уровня мотивации занимающихся. Заинтересованность рождает высокую активность, учащийся сам ставит перед собой задачу овладеть техническим элементом и испытывает удовлетворение от достижения этой цели.

Для успеха обучения важно, чтобы игрок знал, что надо изучать, чтобы навык осваивался в отобранных учителем упражнениях и чтобы обучение было активным, т.е. при максимальном участии обучающегося.

Обучение приему необходимо строить в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении изучаемого приема (подготовительные и

общеразвивающие упражнения).

2. Овладение движениями, составляющими прием (подводящие упражнения). Например, в нападающем ударе это вертикальный взлет при отталкивании обеими ногами, разбег в три шага, заключительное движение удара по мячу.

Соединение приема в целостный акт приема(упражнения по технике). Например, в нападающем ударе это прыжок с разбега, удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) вначале с места, затем с разбега; нападающий удар по движущемуся по заданной траектории мячу; нападающий удар с передачи; сопряжение специальных физических способностей с навыком нападающего удара в целом[1].

Совершенное овладение способами реализации приема(упражнения по технике и тактике). Умение полностью использовать высокий уровень развития специальных физических способностей.

Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).

Средства, с помощью которых решают задачи технической подготовки, весьма разнообразны. Ведущее место занимают подводящие упражнения, упражнения по технике и двусторонняя игра, а также подготовительные упражнения и упражнения по тактике.

В волейболе разучивание игрового приема предусматривает следующие взаимосвязанные этапы: ознакомление с разучиваемым приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение приема в усложненных условиях, закрепление приёма в игре[1].

Первый этап - создание представления о разучиваемом приеме. Здесь используют показ, объяснение и пробные попытки выполнить прием. Обычно показ чередуют с объяснением. Объяснение должно быть образным и кратким. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап - разучивание приема в упрощенных условиях. Здесь

ставится задача овладеть правильной структурой движения. Изучение отдельного приема начинается с выполнения подводящих упражнений, в которых осваивают элементы приема, главным образом - его основное звено. При этом создают облегченные по сравнению с реальными игровыми условия: отсутствует соперник, а вместе с тем необходимо действовать быстро и точно. Определенное место могут занимать и имитационные упражнения.

Затем переходят к освоению стандартной (типовой) формы выполнения приема. При этом вначале его больше выполняют на месте, а затем в движении

На этом этапе используют:

1) Метод целостного обучения, при котором занимающиеся выполняют прием полностью. Его чаще всего применяют при разучивании несложных по структуре приемов.

2) Расчлененный метод обучения на основе подводящих упражнений. Прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений; по своей структуре они должны быть близки к изучаемому приему, а по степени упрощения соответствовать возможностям занимающихся.

3) Методы управления. К ним относятся команда, распоряжение, световое и звуковое лидерование (ритм шагов в нападающем ударе), зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (направление разбега при нападающем ударе, место отталкивания при блокировании и т.п.).

4) Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя занимающемуся, а также применение специального оборудования (обучающее устройство, тренажеры и т.п.).

5) Методы информации. Очень важно довести до сведения занимающихся результаты технического приема (зажигание лампочки или

звуковой сигнал при ошибочной передаче, сила удара по мячу, точность попадания мяча при подаче, передаче, нападающих ударах и др.)

Третий этап - изучение приема в усложненных условиях[3].

После овладения основной двигательной структурой приема переходят к его закреплению, изменяя условия выполнения, - расстояние, направление, темп движение выполняется ведущей и слабейшей рукой, в правую и левую сторону. Противника еще нет. но его мысленно воображают или его заменяют реальные объекты.

В дальнейшем закрепляют изучаемый прием, варьируя стандартные условия и включая регулируемое сопротивление противника. Оно может быть пассивным, ограниченным или полуактивным, полностью свободным, а в отдельных случаях и превосходящим.

На этом этапе используют:

1). **Метод упражнения.** Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий(вариативность и постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

Применение усложнений (введение нескольких мячей, усиление сопротивления на блоке, увеличение числа действий в единицу времени, скорости их выполнения до максимальной, быстрые переключения и т.п.).

Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

2). **Игровой и соревновательный методы.**

3). **Метод сопряженных воздействий.** Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития физических способностей, а также задачи технической подготовки и формирования тактических умений.

4). **Круговая тренировка** (совершенствование отдельных частей и приема в целом) [3].

Четвертый этап - закрепление приема в игре.

Совершенствуют изучаемый прием в комплексных упражнениях с

регулируемым сопротивлением и в игре. Первоначально это игры в

облегченных условиях, затем учебные (с заданием) и тренировочные игры (без задания). Используют также игры с усложненными условиями (численно превосходящим противником, на уменьшенных или увеличенных площадках, с затрудняющим судейством и т.д.). Наконец, завершается шлифовка в официальных соревнованиях.

На этом этапе используют следующие методы:

- анализ выполненных движений (приемов техники). Для этого используют различные виды записи игры (графические, магнитофонные, с помощью приборов), кино съемку, видеозапись.

- специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь являются задания-установки в контрольных играх.

- игровой метод. Проведение заданий по выполнению отдельных технических приемов или их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке, «окна» над сеткой,

«страховка» нападающих в упражнении с двойной (дополнительной) сеткой и т.п.).

- соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд) между собой. Учитывают количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные) [4].

Таким образом, подготовка занимающихся к участию в соревнованиях складывается из интеллектуальной, физической, технико-тактической, психологической и организационно-методической подготовки. Каждый из видов подготовки решает свои задачи и вместе с другими обеспечивает достижение общих и специальных задач учебно-тренировочного процесса.

Выводы по первой главе

1. В течение школьного возраста у детей в достаточной степени развиваются физические качества и повышаются функциональные возможности их организма, то это в известной степени создаёт благоприятные возможности для проведения занятий по волейболу с детьми среднего школьного возраста

2. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Значение игры состоит в том, что в процессе ее вырабатываются и совершенствуются различные способности, в том числе способность психической регуляции своей деятельности. Тренировочный характер игровой деятельности несомненен.

3. Решающее значение имеет умение в полном объеме применять технические приемы и тактические действия в условиях игры и соревнований . Из практики известно, что большинство спортсменов знают и умеют гораздо больше того, что они применяют на соревнованиях, особенно в игре с равным по силам соперником и в экстремальных условиях

4. Для каждой возрастной группы детей занимающихся волейболом , задачи конкретизируются, изменяются средства и методы для их решения.

5. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование двигательных навыков, технических приёмов и тактических умений.

6. Обучение основам игры в волейбол применяется четырехэтапная структура обучения по каждому приему техники и тактики.

7. Контроль волейболистов – это неотъемлемая часть в формировании навыков игры в волейбол. Эффективность обучения зависит от круга показателей, на основании которых разрабатываются соответствующие планы и осуществляется оценка процесса тренировки.

8. Освоение волейбола происходит в процессе овладения специализированными знаниями, умениями и навыками и

совершенствования их. Обучение и тренировка (развитие физических качеств) составляют две стороны единого педагогического процесса.

Достижение высоких спортивных результатов всегда связано с рядом объективных трудностей. В спортивных играх, где результат имеет многофакторный характер, эти трудности многочисленны и разнообразны. Тренировка представляет многолетний специализированный воспитательный процесс, целью которого является воспитание физических качеств игроков, достижение индивидуальных и коллективных максимальных возможностей, и оптимальных результатов в соревнованиях различного масштаба.

Таким образом, подготовка занимающихся к участию в соревнованиях складывается из интеллектуальной, физической, технико-тактической, психологической и организационно-методической подготовки. Каждый из видов подготовки решает свои задачи и вместе с другими обеспечивает достижение общих и специальных задач учебно-тренировочного процесса.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ

2.1 Организация исследования у волейболистов в возрасте 13-15 лет

В ходе научно-исследовательской работы применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое

тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся в процессе работы над темой исследования. Были изучены методические пособия, нормативные документы, протоколы соревнований и информация в сети интернет.

Тестирование проводилось для выявления уровня общей и специальной подготовленности волейболистов.

Педагогический эксперимент был проведен с целью выявления и обоснования методических особенностей подготовки волейболистов в возрасте 13 – 15 лет. Он имел формирующий характер и проводился в строгом соответствии с научно-методическими положениями об экспериментальной работе Б.А.Ашмарина (12).

Педагогический эксперимент был проведен с учащимися Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Комплексная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Юность - Метар» г. Челябинска. В эксперименте приняли участие 24 волейболиста 13 – 15 летнего возраста, имеющих первый взрослый спортивный разряд.

В начале основного эксперимента было протестировано 30 волейболистов 13-15 лет. На предмет выявления их общей и специальной подготовленности. На основе показанных результатов были отобраны 24 спортсмена, имеющих наиболее высокие показатели в тестах.

Испытуемые были разделены на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 12 человек в каждой, которые и приняли участие в основном исследовании. По уровню подготовленности (общей и специальной) спортсмены обеих групп в начале эксперимента не имели существенных различий.

В контрольной группе испытуемые тренировалась по общепринятой методике в соответствии с программой по волейболу для ДЮСШ [22]. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике.

Педагогический эксперимент продолжался 10 месяца в

подготовительном тренировочном периоде с сентября по июнь 2020 г. включительно. В конце эксперимента испытуемые также были протестированы по общей и специальной физической подготовленности.

Эксперимент проводился на базах государственного предприятия Челябинской области «Бассейн Строитель» г. Челябинска, где использовался комплекс из тренажерного и игрового залов и Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Комплексная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Юность - Метар» г. Челябинска

Главной задачей первого этапа исследования являлось выявление уровня способностей у волейболистов 13-15 лет.

В соответствии с этим был проведен констатирующий педагогический эксперимент, который включал педагогическое тестирование волейболистов для оценки уровня их подготовленности.

На основании показанных результатов, нами были отобраны 24 юных спортсмена, имеющих лучшие показатели. Испытуемые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 12 человек в каждой.

Спортсмены обеих групп по показателям подготовленности в начале эксперимента были практически одинаковы (таблицы 1 и 2).

При выполнении первого теста – бег 10 м – средний результат контрольной группы составил $2,28 \pm 1,2$ с, у экспериментальной – $2,29 \pm 1,1$ с.

Таблица 1 Результаты тестирования в контрольной группе

Испытуемые	Тесты					
	Бег 10 м, с	Бег « змейкой » 10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх, см	Подача мяча за 1 мин.	Ошибка! ение по полю за 1 мин.
1	2,31	2,45	192	41	36	10
2	2,29	2,43	189	37	40	12
3	2,30	2,46	191	43	36	12

4	2,28	2,44	188	42	35	9
5	2,27	2,47	190	36	31	11
6	2,30	2,47	190	39	36	9

Таблица 2 Результаты тестирования в экспериментальной группе

Испытуемые	Тесты					
	Бег 10 м, с	Бег «змейкой» 10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх, см	Подача мяча за 1 мин.	Передвижение по полю за 1 мин.
1	2,30	2,41	187	39	34	11
2	2,32	2,43	190	38	41	11
3	2,22	2,47	194	42	36	12
4	2,23	2,44	188	42	37	10
5	2,34	2,45	193	39	33	13
6	2,26	2,48	190	40	39	9

Показатели теста 2 – бег «змейкой» 10 м – составили $2,45 \pm 1,3$ с у контрольной группы и $2,45 \pm 1,1$ с у волейболистов экспериментальной группы. При тестировании испытуемых в прыжке в длину с места, средний результат составил: в контрольной группе – $190,33 \pm 0,9$ см, в экспериментальной – $190,0 \pm 0,8$ см. Результаты тестирования в прыжке вверх составили: в контрольной группе – $40,0 \pm 0,8$ см, в экспериментальной – $39,67 \pm 0,9$ см.

Таблица 3 Уровень подготовленности волейболистов контрольной группы в начале исследования (до эксперимента)

Испытуемые	Тесты					
	Бег 10 м, с	Бег «змейкой» 10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Ошибка! вверх, см	Подача мяча за 1 мин.	Передвижение по полю за 1 мин.
1	2,30	2,41	187	39	34	11
2	2,32	2,43	190	38	41	11
3	2,22	2,47	194	42	36	12
4	2,23	2,44	188	42	37	10

5	2,34	2,45	193	39	33	13
6	2,26	2,48	190	40	39	9
x	2,28	2,45	190,33	40	36,67	11
σ \pm	1,2	1,3	0,9	0,8	1,3	0,9

X - средний показатель; $\sigma \pm$ - допустимое среднее отклонение.

Таблица 4 Уровень подготовленности волейболистов экспериментальной группы в начале исследования (до эксперимента)

Испытуемые	Тесты					
	Бег 10 м, с	Бег «змейкой» 10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх, см	Подача мяча за 1 мин.	Передвижение по полю за 1 мин.
1	2,31	2,45	192	41	36	10
2	2,29	2,43	189	37	40	12
3	2,30	2,46	191	43	36	12
4	2,28	2,44	188	42	35	9
5	2,27	2,47	190	36	31	11
6	2,30	2,47	190	39	36	9
x	2,29	2,45	190,00	39,67	35,6	10
σ \pm	1,1	1,1	0,8	0,9	1,2	1,0

При исследовании уровня специальной физической подготовленности использовались тесты с мячом и передвижением по полю. Так, при подаче мячей средний результат контрольной группы составил $36,67 \pm 1,3$, у экспериментальной – $35,6 \pm 1,2$. При выполнении передвижению по полю в различных амплуа средний результат контрольной группы составил $11 \pm 0,9$ с, экспериментальной группы – $10 \pm 1,0$.

Совершенствование общефизической и специально-физической подготовки школьников средствами игры в волейбол включает комплекс упражнений, состоящих из:

- упражнений на совершенствование «общей» и «специальной» физической подготовки;
- упражнений на совершенствование различных упражнений.

Данный комплекс упражнений, применяется на тренировочном занятии 2 раза в недельном микроцикле подготовительного периода с перерывом между занятиями в 3 - 4 дня. Использовались стандартно – повторный и вариативно – повторный методы.

Экспериментальный комплекс специальных и общих упражнений для физической подготовки.

- бег на 30 метров с низкого старта;
- бег на 30 метров с высокого старта;
- бег на 30 метров с максимальным ускорением;
- бег за лидером;
- бег под уклон;
- бег с отягощениями;
- выполнение рывков спиной вперед, боком;
- бег с высоким подниманием коленей и с максимальной частотой шагов;
- продвижение быстрыми скачками на 25-30 м с отталкиванием с носка; прыжки через короткую и длинную скакалку с максимальной частотой вращения; пробегание под вращающейся скакалкой;
- резкие перемены темпа бега при прохождении средних дистанций ;
- достижение максимальной скорости бега на дистанции 20-30 м с предварительным разбегом (6-8 м).

При организации тренировки по экспериментальному комплексу учитывалось, что совершенствование способностей требует строгого соблюдения всех принципов физического воспитания и спортивной тренировки (систематичности и непрерывности, цикличности, волнообразности динамики нагрузок и др.) [44]. Например, относительно длительные перерывы между занятиями не допускались, так как это могло привести к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжении и расслаблении.

Общая установка при организации занятий исходила из следующих положений:

- заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии ;
- нагрузки не должны вызывать значительного утомления;
- в структуре отдельного занятия упражнения на совершенствование способностей проводятся в начале основной части;
- интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для относительного восстановления работоспособности;
- воспитание различных видов силовых способностей должно происходить в тесной взаимосвязи с совершенствованием других двигательных способностей.

Таким образом, основным отличием предложенной нами методики, от общепринятой методики является целенаправленность управляющих развивающее – тренирующих воздействий, то есть воспитание скоростно-силовых способностей посредством соответствующего комплекса упражнений, реализуемом в стандартно – повторном и вариативно – повторном режимах нагрузки на тренировочном занятии. Общепринятая методика тренировки в данном периоде направлена в основном на совершенствование общей и специальной выносливости, тогда, как целенаправленная и системная подготовка не проводится.

При реализации подготовки в ЭГ учитывалось, что она будет более эффективной при выполнении следующих педагогических условий:

а) направленность и содержание скоростно-силовой подготовки соответствуют специфике и задачам спортивной тренировки волейболистов при учете их возрастных особенностей;

б) подготовка планируется и организуется на основе индивидуализации физической нагрузки.

Задачей второго этапа исследования являлось экспериментальная проверка эффективности предложенной нами методики по совершенствованию способностей у волейболистов 13-15 лет. В подготовительном периоде с сентября по июнь 2020 года в тренировочном процессе ЭГ применялась вышеописанная экспериментальная методика. В

конце педагогического эксперимента нами было проведено повторное педагогическое тестирование.

Проанализировав полученные данные тестов (таблицы 5 и 6) можно сказать, что средние увеличения конечных результатов у волейболистов в контрольной группе были незначительные (таблица 5), тогда как у волейболистов в экспериментальной группе увеличение результатов во всех тестах оказалось существенно выше и имело достоверные значения (таблица 6).

Что касается тестирования специальной подготовленности, то результаты в работы с подачей мяча в контрольной группе в среднем увеличились на 2,67 м. (кол-во) (2,65%), а у волейболистов экспериментальной группы данный показатель увеличился на 5,83 м (5,78%).

При передвижении по полю, у волейболистов контрольной группы результаты увеличились на 1,67 смен (0,43%), у испытуемых экспериментальной группы – на 4,5 смены (2,29%).

Изменение результатов тестирования как общей, так и специальной подготовленности в экспериментальной группе является достоверным, а в контрольной нет (таблица 5).

Таблица 5 Уровень общей и специальной подготовленности волейболистов контрольной группы в конце исследования (окончание эксперимента)

Испытуем	Тесты					
	Бег 10 м, с	Бег «змейкой» 10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх, см	Подача мяча за 1 мин.	Ошибка! ие по полю за 1 мин.
1	2,23	2,32	195	44	36	13
2	2,25	2,33	194	46	42	12
3	2,22	2,37	197	47	36	11
4	2,20	2,33	198	47	38	12
5	2,19	2,35	197	45	35	13
6	2,21	2,38	195	44	39	9
х	2,22	2,35	196,00	45,50	37,6	11,6
σ ±	1,0	0,9	1,0	0,7	1,1	0,9

Таблица 6 Уровень общей и специальной подготовленности волейболистов

Испытуемые	Тесты					
	Бег 10 м, с	Бег «змейкой» 10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Ошибка! вверх, см	Подача мяча за 1 мин.	Передвижение по полю за 1 мин.
1	1,98	2,20	211	49	38	14
2	1,99	2,19	208	50	43	13
3	1,96	2,21	210	51	37	12
4	1,98	2,20	209	50	39	13
5	1,96	2,22	210	49	39	13
6	1,99	2,19	209	50	41	14
х	1,98	2,20	209,50	49,83	39,5	13,6
σ ±	0,9	0,5	0,4	0,6	0,7	0,9

Таблица 7 Анализ результатов начального и конечного педагогического тестирования волейболистов 13-15 лет

Тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	В начале Ошибка! ия	В конце Ошибка! я	Досто- вернос- ть	В начале Ошибка! ия	В конце Ошибка! ия	Досто- вернос- ть
Бег 10 м, с	2,28±1,2	2,22±1,0	t=1,0	2,29±1,1	1,98±0,9	t=2,5
Бег «змейкой» 10 м, с	2,45±1,3	2,35±0,9	t=1,5	2,45±1,1	2,20±0,5	t=2,2
Прыжок в длину с места, см	190,3±0,9	196,0±1,0	t=1,3	190,0±0,8	209,5±0,4	t=2,8
Прыжок вверх, см	40,0±0,8	45,5±0,7	t=1,2	39,67±0,9	49,83±0,6	t=2,6
Подача мяча за 1 мин.	35,6±1,3	37,6±1,1	t=0,9	36,67±1,2	39,5±0,7	t=3,0
Передвижение по полю.	10±0,9	11,6±0,9	t=0,8	11±1,0	13,6±0,9	t=2,9

По критерию Стьюдента (таблица 5), показатели результатов

начального и конечного тестирования волейболистов 13-15 лет экспериментальной группы составляют от 2,2 до 3,0, т.е. больше 2, это означает, что различия достоверны более чем на 95 %.

Анализируя начальные и конечные данные контрольных тестов, мы видим значительное улучшение результатов у испытуемых экспериментальной группы. Это свидетельствует об эффективности предложенной методики подготовки волейболистов 13-15 лет.

2.2 Экспериментальная программа организационных занятий по волейболу в общеобразовательных учреждениях

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования 2004 года по авторской комплексной программе физического воспитания учащихся.

Рассчитана на 2 часа в неделю.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

– углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Цель занятий:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

- углублённое изучение спортивной игры волейбол.
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.

Задача занятий:

- 1) выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- 2) овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- 3) участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- 4) развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- 5) воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- 6) воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- 7) учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Содержание программы

Таблица 8 Тематическое планирование материала (часа в неделю часов)

Содержание занятий	Кол-во часов в неделю	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Учебно- Ошибка! группа	6	26	24	24	26	22	24	24	24	24	26			244

Таблица 9 Примерное распределение учебных часов для группы занимающихся (6 часов в неделю)

Содержание занятий	Месяц										Всего часов
	I X	X	XI I	XI I	I	II	III	IV	V	VI	
Ошибка! занятия.	1								1		2
Ошибка! занятия:	25	24	24	26	22	24	24	24	23	26	242
ОФ П	6	7	8	9	12	8	10	10	7	10	87
СФ П	3	3	2	3	1	3	2	2	2	3	24
техническая Ошибка!	6	6	6	6	5	5	5	5	5	6	55
- Ошибка! подготовка	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	34
-учебные и Ошибка! игры	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	38
Ошибка! игры и соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ошибка! ные мероприятия	Вне сетки часов										
-всего часов:	26	24	24	26	22	24	24	24	24	26	244

Основные методы работы.

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного

действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции,

координация в пространстве, техника функционального бега).

В спортивной практике приняты три периода тренировки: подготовительный, соревновательный и переходный, составляющие в сумме один большой цикл тренировки. В играх имеются в течение года 2 цикла. Один осеннее - зимний, другой - весеннее - летний. Цикл, в котором планируются главные соревнования, считается основным и состоит из всех трех периодов. В этом случае другой цикл подчиняется первому и, следовательно, два больших годовых цикла состоят из двух подготовительных, двух соревновательных и одного переходного.

Подготовительным периодом начинается каждый новый цикл тренировки, т.е. за несколько месяцев до начала соревнований. На первом этапе основное внимание уделяется общей физической подготовке. Одновременно решаются задачи комплектования, команд, изучение технических приемов и тактических действий, развитие волевых качеств. В качестве тренировочных средств используются общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, бег, прыжки, упражнения в отдельных технических приемах. На втором этапе продолжается работа в плане общей физической подготовки, но большее внимание уделяется развитию специфических оригинальных качеств, совершенствованию технических и тактических приемов. Организм

занимающихся подготавливается к выполнению максимальных физических нагрузок - достижению спортивной формы. Этап предсоревновательной подготовки ставит задачей приобретение спортивной формы. Соотношение общей и специальной подготовки на данном этапе ставит примерно 1:2.

Соревновательный период - это период календарных встреч. В отличие от подготовительного периода, соревновательный не имеет единой внутренней структуры. Задача данного периода - дальнейшее улучшение физической подготовки, совершенствование техники и тактических действий. Соревновательный период может продолжаться длительное время, поэтому

важно определить количество тренировочных занятий в неделю, их содержание, объем и интенсивность нагрузок.

Количество занятий между встречами обычно не превышает 2-3 раза в неделю. Планирование объема и интенсивности между встречами зависит от интервалов между ними. По разделам тренировки эти задачи решаются следующим образом. Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности и сохранение ее на этом уровне.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности и быстроты применения приемов в сложных условиях и на больших скоростях. Удельный вес ее составляет 30-35%.

Тактическая подготовка направлена на уточнение форм и способов ведения игры и действий отдельных игроков с учетом действий противника. Удельный вес - 50-55% общего времени.

Задача психологической подготовки - обеспечить максимальную мобилизацию и психологическую готовность игроков к соревнованиям в целом и к каждой игре.

Теоретическая подготовка акцентируется на изучении особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширении знаний и умений, способствующих успешному выступлению на соревнованиях. Общий объем нагрузок в этот период незначительно сокращается и затем стабилизируется.

Переходный период длится с момента окончания соревнований до возобновления занятий в новом годовом цикле. Это период активного отдыха, с широким использованием средств других видов спорта и преимущественным применением игрового метода.

Однонаправленное по физической подготовке.

Задачи: 1. Развивать скоростные качества.

2. Развивать силовые качества.

3. Развивать скоростно-силовые качества.

4. Развивать скоростную и силовую выносливость.

Таблица 10 Технологическая карта занятия

Занятие № 1 (130 мин.) (понедельник)	Содержание	Методические указания
Подготовительная часть (20 мин.)	<p>1. Передвижения различными способами в сочетании с различными движениями руками (2 мин).</p> <p>2. Передвижения различными способами с ускорениями в пределах границ волейбольной площадки, остановками и имитациями приемов игры (2 мин).</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения (8 мин)</p> <p>4. Подскоки на месте на правой, левой и на обеих ногах с поворотами на 180 и 3 60°.</p> <p>5. Эстафета (6 мин)</p>	<p>а) для мышц рук, туловища, ног (круговые движения, наклоны, приседания);</p> <p>б) стоя лицом друг к другу и держась за руки - одновременные взмахи правой (левой) ногой вправо (влево);</p> <p>в) стоя рядом, руки положить на плечи друг другу - махи ногой вперед и назад;</p> <p>г) сидя лицом друг к другу, упираясь стопами согнутых ног и держась за руки - попеременное и одновременное разгибание ног с взаимным сопротивлением;</p> <p>д) один из занимающихся, сидя или лежа, сгибает и разгибает стопу, другой руками оказывает ему сопротивление;</p> <p>Старт из-за лицевой линии, на линии нападения и средней линии лежат набивные мячи (по одному на линии) по сигналу пробежать до линии нападения, взять набивной</p>

		<p>мяч, пробежать до средней линии, положить мяч, взять другой и пробежать до линии старта . При прохождении дистанции от лицевой до линии нападения выполнить поворот на 360° (В одну и другую сторону)</p>
<p>Основная часть (100 мин.)</p>	<p>Развитие скоростных качеств. 1. Стартовый разбег 2. То же из положения сидя 3. По три занимающихся образуют коридор. 4. Передачи у стены 5. Нападающий удар на матах.</p> <p>Развитие силовых качеств. 1. Приседание с отягощением. 2. Жим штанги лежа. 3. Упражнение на пресс</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. 1. Броски набивного мяча (1 кг) и ловля 2. Работа в парах. 3. То же, что упр. 2 4. То же, но в прыжке 5. С набивным мячом.</p> <p>Развитие скоростной и силовой выносливости. 1. Круговая тренировка 2. Игра в баскетбол 3. Игра в баскетбол на два щита</p>	<p>В ответ на зрительный сигнал (на ложные не реагировать) - 15-20 м. Из-за лицевой линии по 4 человека (соревнование). Нижний край сетки поднят. 6 забегов (6 мин). Лицом и спиной по направлению бега, лежа (6 мин). Расстояние между стоящими напротив - 4 м и друг от друга по одной линии - 3 м. Лицом все обращены в Одну сторону, в руках у каждого набивной мяч (1 кг для девушек, 2 кг для юношей). Из-за лицевой линии бежит игрок на максимальной скорости, ему бросают набивные мячи, которые он быстро должен вернуть партнерам. В одну сторону он ловит слева от себя, в другую (перед другой шеренгой) справа. Занимающиеся идут потоком, через 4 круга меняются ролями. Две серии (6 мин). Передачи волейбольного мяча сверху двумя руками с максимальной быстротой. Расстояние 0,5 м, 1,0 м, 2,0 м. Время выполнения упражнения-20 с (на каждом расстоянии). 3 серии (6 мин). Стоя на коленях на</p>

		<p>поролоновом мате - удары по волейбольному мячу: мяч на левой руке, правая прямая, кисть над мячом (15-20 см). Отнимая левую руку, кистевой удар по мячу, тут же ловля его и снова удар и т. д.</p> <p>Серия 10-12 ударов с максимальной силой и частотой. 4 серии (6 мин).</p> <p>Штанга, мешок с песком, вес для юношей-до 100% собственного веса, для девушек-до 80% собственного веса (6 мин).</p> <p>Вес - 50 кг для юношей, 20 кг для девушек. Повторить 6-8 раз (6 мин).</p> <p>На наклонной доске, ноги закреплены вверху, сгибание и разгибание туловища. Повторить 8-10 раз (6 мин).</p> <p>Во встречных колоннах на максимальной скорости, расстояние 4- 6 м (2 мин).</p> <p>Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками. Замах начинается из положения - мяч внизу перед собой, в конечном положении мяч касается стены. Важно добиться, чтобы бросковое движение начиналось до того, как будет достигнуто конечное положение в замахе, и осуществлялось с максимальной скоростью (6 мин).</p> <p>В прыжке (6 мин).</p>
--	--	--

		<p>Споворотом на 180° (6 мин).</p> <p>Девушки - 2 кг, юноши - 3 кг. у стены: бросок в стену в прыжке, приземляться и в прыжке поймать мяч, приземлиться и снова бросок в прыжке и т.д. 10-12 прыжков на максимальную высоту. 3 серии (6 мин)</p> <p>Круговая тренировка (16 мин):</p> <p>а) из положения лежа лицом вверх, руки закреплены - поднимание и опускание ног;</p> <p>б) из положения лежа лицом вниз на возвышение, ноги закреплены, туловище опущено - поднимание туловища и опускание (в руках гантели);</p> <p>в) - выпрыгивание вверх с гирей в руках (девушки-16 кг, юноши- 32кг);</p> <p>г) перемещение при блокирование - вдоль сетки с прыжком в зонах 4, 3, 2 («челноком»);</p> <p>д) падающие удары по мячу, закрепленному на амортизаторах.</p> <p>Шесть занимающихся начинают выполнять задание по сигналу Одновременно на всех «станциях», по сигналу смена «станций» (по кругу). Время работы на «станциях» - 1 мин.</p> <p>На один щит 3Х3. Упражнения на «станциях» и игра в баскетбол проходят одновременно. Затем группы меняются ролями. Если в группе больше 12 человек,</p>
--	--	---

		соответственно вносятся коррективы. Группа разбита на две команды (20 мин).
Заключительная часть (10 мин.)		Упражнения на расслабление, на внимание. Подведение итогов(5 мин)

Таблица 11 Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в группе обучения.

№ норматива п/п	Контрольные нормативы				
		Оценка	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	16	20	26
		Дев.	12	14	18
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	10	12	14
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол- во раз)	Юн.	20	23	28
		Дев.	15	18	21
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	–	–	–
		Дев.	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по	Юн.	4	5	6
		Дев.	3	4	5

	заданию тренера				
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	23	28	33
		Дев.	18	23	28
8	Верхние передачи над собой	Юн.	23	28	33
		Дев.	18	23	28

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** -
высокий показатель

2.3 Оценка и анализ опытно-экспериментальной работы по физическому воспитанию школьников средствами игры в волейбол

Таблица 12 Анализ общей физической подготовки (ОФП) волейболистов

Тест	Предварительное тестирование		Контрольное тестирование	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Бег на 60 м. И.п.–низкий старт спринтера (сек)	11,3±2,4 100,0%	11,2±1,3 100,0%	11,1±2,2 98,2%	9,97±1,2* 89,0%
Прыжок с места (см)	170,6±1,8 100,0%	171,4±1,7 100,0%	171,4±1,6 100,4%	174,1±1,3 101,5%
Челночный бег 4*10 (сек)	12,4±1,6 100,0%	12,6±1,4 100,0%	12,1±1,4 97,5%	11,1±1,3* 88,1%
Наклон вперед из положения сидя (см)	16,4±1,2 100,0%	16,3±1,2 100,0%	16,7±1,2 101,8%	16,8±1,2 103,1%
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол-во)	45,6±1,6 100,0%	46,2±1,4 100,0%	45,7±1,4 100,2%	47,1±1,2 101,9%
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во)	15,2±1,4 100,0%	15,4±1,3 100,0%	15,4±1,3 101,3%	15,7±1,2 102,0%
Бег 1 км (сек)	310,6±15,2 100,0%	309,8±13,7 100,0%	310,2±14,8 99,8%	309,1±13,1 99,7%

Примечание: р — достоверность отличий от контроля; * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,001$.

По результатам тестов «Бег на 60 м» и «Челночный бег» наблюдалось улучшение показателей в экспериментальной группе спортсменок в контрольном тестировании по сравнению с предварительным на 11,0% ($p < 0,05$) и 11,9% ($p < 0,05$) соответственно. По результатам остальных тестов также было зафиксировано улучшение показателей по исследуемым тестам, но результаты достоверно не отличались.

В контрольном тестировании между результатами групп выявлены различия, указанные в процентном соотношении (контрольная группа, в дальнейшем – к.г., экспериментальная группа – э.г.

Данные результаты свидетельствуют о росте показателей у экспериментальной группы волейболистов благодаря разработанной нами методике, учитывающей морфофункциональные особенности организма спортсменок 13-15 лет.

Таким образом, у спортсменок экспериментальной группы наблюдалось более выраженное улучшение показателей общей физической подготовленности по сравнению со спортсменками контрольной группы, что свидетельствует об эффективности предложенной нами методики, направленной на совершенствование физических качеств (быстроты, прыгучести, гибкости и др.)

Упражнения, иллюстрирующие уровень развития специальной физической подготовки, косвенным образом отражают специфику соревновательных действий, но более подробно демонстрируют особенности технико-тактической подготовки волейболистов.

Результаты тестирования специальной физической подготовки (СФП) волейболисток представлены в таблице (Табл 2.)

Показатели контрольного тестирования контрольной группы спортсменок увеличились по отношению к показателям предварительного тестирования в следующем процентном соотношении:

- прыжок в высоту через планку – на 2,1%;

- бросок набивного мяча – на 2,5%;
- жонглирование тремя теннисными мячами – на 13,4% ($p < 0,05$).

Таблица 13 Специальная физическая подготовка

Тест	Предварительное тестирование		Контрольное тестирование	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Прыжок в высоту через планку (см)	240±1,6 100,0%	241±1,4 100,0%	245±1,6 102,1%	249±1,2 103,3%
Бросок набивного мяча (2 кг.) за 1 мин. (упражнение выполняется двумя руками над головой) (м)	7,9±2,5 100,0%	7,8±2,4 100,0%	8,1±2,4 102,5%	8,6±2,2* 110,2%
Жонглирование тремя теннисными мячами (сек)	5,2±1,4 100,0%	5,1±1,5 100,0%	5,9±1,3* 113,4%	8,1±1,2** 158,8%

Примечание: р — достоверность отличий от контроля; * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,001$.

В таблице 2 представлены результаты оценки специальной физической подготовленности волейболистов в динамике тренировочного процесса.

Однако результаты экспериментальной группы оказались более высокими:

- прыжок в высоту через планку – на 3,3%;
- бросок набивного мяча – на 10,2% ($p < 0,05$);
- жонглирование тремя теннисными мячами – на 58,8% ($p < 0,001$).

Таким, образом, в экспериментальной группе прослеживается четкая динамика на улучшение результатов специальной физической подготовки, что соответствует нашим предположениям и доказывает эффективность разработанной методики.

Выводы по второй главе

1. Общеподготовительный период тренировочного процесса характеризуется высокой интенсивностью физических упражнений, занимающий большой объем подготовки. Он является основополагающим элементом годичного учебно-тренировочного плана. В нашей тренировочной программе общеподготовительного периода учтены развитие основных физических качеств, а также дополнительным аспектом тренировочного занятия выступает теоретическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.

2. Специально подготовительный период учебно-тренировочного процесса характеризуется выделением специфических физических качеств характерных для спортивной игры волейбол. Разработанный нами тренировочный комплекс позволяет решить задачи данного периода подготовки. Нами выделены и представлены не только сами качества, но и даны четкие рекомендации и подобраны физические упражнения для совершенствования физической формы.

3. У спортсменок экспериментальной группы наблюдалось более выраженное улучшение показателей общей физической подготовленности по сравнению со спортсменами контрольной группы, что свидетельствует об эффективности предложенной нами методики, направленной на совершенствование физических качеств (быстроты, прыгучести, гибкости и др.). Также прослеживается четкая динамика на улучшение результатов специальной физической подготовки, что соответствует нашим предположениям и доказывает эффективность разработанной методики.

4. Грамотно подобранный комплекс физических упражнений благоприятно влияет на дыхательную и сердечно-сосудистую систем

юных спортсменок. Заключительное тестирование контрольной, и особенно волейболистов экспериментальной групп выявило положительную динамику роста показателей сердечно – сосудистой и дыхательной систем (жизненной емкости легких, жизненного индекса, коэффициент выносливости, результаты пробы Варнаса Л.Л.).

5. В динамике учебно-тренировочного процесса спортсменок наблюдается гармоничное и закономерное увеличение соматометрических показателей, что свидетельствует о морфологическом и функциональном изменении органов и систем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашего исследования являлось организация тренировочного процесса у волейболистов 13 – 15 лет с учетом морфофункциональных особенностей.

Мы ставили перед собой следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать учебно-методическую литературу, касающуюся организации тренировочного процесса волейболистов;
2. Рассмотреть ряд морфофункциональных показателей организма волейболистов с целью их учета в организации тренировочного процесса;
3. Оценить общую и специальную физическую подготовленность исследуемой группы волейболистов в динамике тренировочного процесса;
4. Разработать методические подходы к организации тренировочного процесса.

Для проведения исследования были сформированы две группы спортсменов: контрольная и экспериментальная. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами тренировочной программе, а в контрольной группе занятия проходили по общепринятой программе. Уровни подготовленности волейболистов оценивался по показателям общей и специально физической подготовки.

Исследование показало, что на констатирующем этапе показатели контрольной и экспериментальной группы были примерно одинаковы. После проведения эксперимента на основе предложенных нами рекомендаций по обучению и тренировке у спортсменок контрольной группы физическая подготовка оказались значительно ниже, чем в экспериментальной группе.

Проведенный нами эксперимент подтвердил, что тренировочный процесс учетом морфофункциональных особенностей организма более успешен и эффективен, а также способствует гармоничному и всестороннему развитию личности. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза получила в результате проведенного исследования подтверждение.

Рекомендации с учетом индивидуального подхода, здоровье сберегающих технологий для выхода в оптимальную спортивную форму

Волейбол – один из самых эмоциональных видов спорта. Быстрая смена игровых ситуаций, чередование удач и неудач, физическое напряжение, влияние зрителей требует большого всплеска эмоций, радости и переживаний.

Развитие волевых качеств. Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени и вообще вся волейбольная деятельность требуют от спортсмена большого напряжения воли. Волевые качества волейболистов проявляются в действиях, направленных на преодоление трудностей определяемых спецификой данного вида спорта.

Чтобы развивать те или иные волевые качества, необходимо учитывать конкретные ситуации, с которыми сталкивается спортсмен в процессе подготовки. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности обусловлены особенностями игры в волейбол, а субъективные – связаны с особенностями личности спортсмена.

Волевая подготовка – это сложный и длительный процесс. Основным и необходимым условием развития волевых качеств у волейболистов является систематическое выполнение в процессе учебно-тренировочных занятий упражнениях, требующих приложения волевых усилий.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист:

- целеустремленность и настойчивость;
- выдержка и самообладание;
- решительность и смелость;
- инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость. Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед волейболистками, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии

Выдержка и самообладание. Эти качества выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.) для предупреждения утомления.

Решительность и смелость. Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Смело, не боясь принять на себя ответственность, вступить в единоборство. Активно действовать во имя достижения цели в опасных и ответственных ситуациях.

Инициативность и дисциплинированность. Эти качества выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, инициативу. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. Дисциплинированность выражается в умении подчинять свои действия задачам коллектива. Обязательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознания необходимости выполнения своего долга.

Волевые качества неразрывно связаны и взаимно обусловлены. Не у всех волейболистов волевые качества развиты равномерно. Процесс формирования этих качеств не должен происходить стихийно, им надо управлять. Поэтому чем правильней будет организован тренировочный процесс и чем лучше будет поставлена воспитательная работа, тем успешнее будут формироваться волевые качества волейболистов.

Развитие процессов восприятия. Умение видеть, как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях – важнейшие качества волейболистов. Это, прежде всего связано с развитием определенных особенностей зрительных восприятий. Игровая деятельность волейболистов требует, чтобы у них было высокоразвитое периферическое зрение (т.е. большой объем поля зрения). В волейболе многие действия и приемы, например блокирование, приходится совершать на основе

периферического зрения. Развитое периферическое зрение в волейболе является основой тактического мастерства спортсменов.

Развитие внимания. Анализ игры в волейбол показывает, что успешность технических и тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность.

Волейболистам в процессе игровых действий приходится одновременно воспринимать большое количество объектов и их элементов, что и определяет объем его внимания. Причем волейболистка воспринимает в этих объектах малейшие детали, например, отдельные элементы движения противника, его взгляд и т.д., что позволяет ему быстро и правильно организовать свои действия. Исследования показывают, что уже сами занятия волейболом способствуют развитию данного свойства внимания.

В волейболе бывают моменты, которые требуют очень напряженного внимания во время розыгрыша мяча и ослабления его в промежуточные периоды. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает спортсмен. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют высокой устойчивости внимания, сохранения способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего поединка, способности противостоять различным отвлечениям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аганянц, Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью [Текст] / Е.К. Аганянц. – Краснодар, 2001. – 167 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология [Текст] / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 130 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин – М., 1990.– 456 с.
4. Банникова, Т.А. Воспитательно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в учреждениях детского отдыха [Текст] / Т.А. Банникова. — Краснодар, 2003. – 180 с.
5. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры [Текст] / А.В. Беляев, М.В. Савин – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.– 389 с.
6. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе [Текст] / М.Р. Битянова. – М., 2000.– 194 с.
7. Бердичевская, Е.М. Медико-биологические основы спортивного отбора и ориентации: Учебно-методическое пособие [Текст] / Е.М. Бердичевская. – Краснодар: КГАФК, 2002. – 139 с.
8. Выготский Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский, В.В. Давыдов. – М., 2001.– 247 с.
9. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – М.: АСАДЕМА, 2000.– 171 с.
10. Горбанов, Д.С. Практикум по психологическому исследованию [Текст] / Д.С. Горбанов. – Издательство «Дом», 2000.– 137 с.
11. Гильбух, Ю.З. Внимание: одаренные дети [Текст] / Ю.З. Гильбух. – М., 1991.– 192 с.
12. Додонова, Л.П. Морфофункциональные особенности организма и развитие двигательных качеств у детей в пре- и пубертатном онтогенезе

[Текст] / Л.П. Додонова // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №7. – С. 13 – 34.

13. Дубровина, И.В. Рабочая книга школьного психолога [Текст] / И.В. Дубровина. – М., 2003.– 196 с.

14. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре. [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин.– М.: Издательский дом «Грааль», 2002.– 297 с.

15. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 362 с.

16. Журавлев, Н.Е. Уроки Юрия Чеснокова [Текст] / Н.Е. Журавлев // Время волейбола. – 2008. – №6.– С. 13 – 34.

17. Железняк, Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.В. Питерцева, В.А. Кунянский. – М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 398 с.

18. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. М.: Советский спорт, 2009. — 199 с.– 225 с.

19. Илюмжинов, К.Н. Необходимо больше двигаться [Текст] / К.Н. Илюмжинов // Спорт-экспресс. 2008. – 176 с.

20. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов [Текст] / А. Карелин. М.: Эксмо, 2007. - 414 с.– 203 с.

21. Козлова, В.И. Физиология школьника [Текст] / В.И. Козлова, Д.А. Фарбер. -М.: Педагогика, 2000. – 291 с.

22. Криволапчук, И.А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека [Текст] / Криволапчук И.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. - № 5. –С. 36 – 44.

23. Костюков, В.В. Научно-технологическая концепция использования спортивных игр при организации физической активности

людей разного возраста [Текст] / В.В. Костюков // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №11. – С. 33 – 49.

24. Лукьяненко, В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография [Текст] / В. П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2005. – 230 с.

25. Лысенко, В.В. Методика оценки физического состояния школьников [Текст] / В.В. Лысенко, В.А. Долгов. – Теория и практика физической культуры. – 1997. - №4. – С. 3 – 14.

26. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / А.П. Матвеев. –М., 1991 г.– 182 с.

27. Назаренко, Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие [Текст] / Л.Д. Назаренко. Ульяновск, 2000. – 193 с.

28. Обреимова, Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков [Текст] / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. – М.: АСАДЕМА, 2000.– 260 с.

29. Попов, А.Л. Психология: учеб. пособие для физкультурных ВУЗов и фак.физ. воспитания [Текст] / А.Л. Попов – М.: 2002. – 264 с.

30. Попов, А.Л. Спортивная психология: учеб.пособие для физкультурных ВУЗов [Текст] / А.Л. Попов. – 3-е изд. – М.: 2000. – 180 с.

31. Пашкова, Н.В. Совершенствование методики обучения детей 9-11 лет двигательным действиям в волейболе [Текст] / Н.В. Пашкова.– Красноярск, 2009.– 312 с.

32. Пашкова, Н.В. Обучение двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности [Текст] / Н.В. Пашкова. – Вестник ТГПУ, - 2009. - Выпуск 8. – С. 63 – 77.

33. Пашкова, Н.В. Методика обучения младших школьников двигательным действиям и формирования у них двигательных навыков в

учебном процессе [Текст] / Н.В. Пашкова, М.Д. Кудрявцев. – Начальная школа. - 2004. - № 4. – С. 8 – 24.

34. Пашкова, Н.В. Совершенствование методики обучения двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности [Текст] / Н.В. Пашкова, К.К.Марков. – Международный симпозиум. КГПУ, Восток-Россия-Запад, Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Красноярск, 2008. – 160 с.

35. Пашкова, Н.В. Инновационные подходы к обучению двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности [Текст] / Н.В. Пашкова, К.К.Марков. – Международная научная конференция, Восток-Россия-Запад. Инновационные технологии в развитии современного спорта, - Иркутск, ИрГТУ, 2008. – 151 с.

36. Пашкова, Н.В. О некоторых возможных направлениях совершенствования методики двигательного обучения в волейболе [Текст] / Н.В. Пашкова, К.К.Марков. – X Всероссийская научно-практическая конференция СФУ, Физическая культура и спорт в системе образования. - Красноярск, 2007. – 169 с.

37. Пашкова, Н.В. Инновационные подходы к повышению эффективности тренировочного процесса в спорте высших достижений [Текст] / Н.В. Пашкова, К.К.Марков, О.О.Николаева, В.Л. Сивохов. – Материалы Междун.Науч.Конф. «Инновационные технологии в развитии современного спорта». –Иркутск, 2008.– 163 с.

38. Пашкова, Н.В. Проблемы совершенствования методики двигательного обучения в волейболе [Текст] / Н.В. Пашкова, К.К.Марков. – Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях. - Красноярск, КГПУ, 2007. – 174 с.

39. Пашкова, Н.В. Формирование навыков здорового образа жизни у занимающихся в секции волейбола [Текст] / Н.В. Пашкова, М.Д. Кудрявцев. – X Международная научно практическая конференция, Человек, здоровье, физическая культура в изменяющемся мире. - Коломна, 2006. – 181 с.

40. Пашкова, Н.В. Методика двигательного обучения в волейболе на основе теории учебной деятельности: Учебно-методическое пособие [Текст] / Н.В. Пашкова. - МОРФ, МОУСОШ № 115. - Красноярск: ООО «Новые компьютерные технологии», 2009.– 176 с.

41. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков (учеб.пособие для пед. вузов) [Текст] / М.Р. Сапин, З.Г. Брыскина. – М.: Академия, 2000.– 123 с.

42. 43.Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст] / В.Н. Селуянов, М.М.Шестаков, И.П. Космина.– М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 239 с.

43. Столяренко, Л.Д. Основы психологии [Текст] / Л.Д. Столяренко.– 5-е изд., 2002.– 160 с.

44. Спирин, В.К. Организационно методические условия неэффективного построения уроков физической культуры в рамках традиционной системы физического воспитания [Текст] / В. К. Спирин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 8. – С. 53 – 74.

45. Сотский, Н.Б. Биомеханика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений по специальности «Физическая культура и спорт» [Текст] / Н.Б. Сотский. – Мн.: БГАФК, 2002. – 136 с.

46. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст] / В.Н. Селуянов, М.М. Шестаков, И.П. Космина.– М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 180 с.

47. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология [Текст] / Л.Ф. Обухова. – М., 2005.– 185 с.

48. Солодилова, О.П. Возрастная психология [Текст] / О.П. Солодилова. – М., 2004.– 290 с.

49. Селезнева, О.В. Начальное обучение техническим приемам волейбола высокорослых девочек 13-14 лет [Текст] / О.В. Селезнева. – Белгород, 2012.– 150 с.

50. Селезнева, О.В. Отбор высокорослых девочек 13-14 лет для начального обучения волейболом [Текст] / О.В. Селезнева, О.Э. Сердюков // Культура физическая и здоровье: науч.-методич. журнал. – Воронеж: Изд-во ВГПУ, 2010, Вып. 5.– С. 63 – 84.

51. Селезнева, О.В. Дозирование нагрузки при начальном обучении технике приемов игры волейбол высокорослых девочек 13-14 лет [Текст] / О.В. Селезнева, О.Э. Сердюков // науч. журнал «Физическое воспитание студентов». – Харьков: ХНТУСХ, 2011, Вып. 6.– С. 43 – 47.

52. Селезнева, О.В. Критерии оценки и физические предпосылки овладения юными волейболистами техникой приема мяча двумя руками снизу после подачи // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения [Текст] / О.В. Селезнева: Матер. V Всерос. науч.-практич. конф. ЦРНС. – Новосибирск, 2009.– 164 с.

53. Селезнева, О.В. Динамика ростовых показателей волейболисток на разных этапах развития волейбола [Текст] / О.В. Селезнева, О.Э. Сердюков, // Молодежь и наука: реальность и будущее: Матер. II Междунар. науч.-практич. конф., 2009. – 173 с.

54. Селезнева, О.В. Особенности формирования двигательных навыков у высокорослых девочек 13-14 лет, не имеющих предварительного опыта занятий волейболом [Текст] / О.Э. Сердюков, О.В. Селезнева, Р.А. Селезнев // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Матер. I Междунар. науч. конгресса, Белгород, 2009.– 167 с.

55. Ходос, А.Б. Морфофункциональные особенности аппарата движений человека с элементами возрастной морфологии [Текст] / А.Б. Ходос, Е.К. Ермоленко. – Краснодар: КГАФК, 2004. – 172 с.

56. Черных, О.В. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития волейболом [Текст] / О.В. Черных, О.В. Селезнева, М.П. Спирин, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры: науч.-теоретич. журнал. – М.: 2007, Вып. 9.– С. 34 – 43.
57. Якобашвили, В.А. Некоторые вопросы медицинского и педагогического контроля за занимающимися физической культурой и спортом [Текст] / В.А. Якобашвили, Г.А. Макарова, С.А. Локтев, В.А. Шкеля. – Краснодар, 2000.– 156 с.
58. Сидорова Т. Тесты и нормативы для оценки координационных способностей [Текст] // Спорт в школе. – 2006. - № 46. – С. 17.
59. Смирнов, В.М.. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / . – М.: ВЛАДОСС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
60. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте [Текст]. – М.: ФиС, 2002. – 133 с.
61. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена [Текст]. – М.: ФиС, 2014. – 126 с.
62. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов [Текст] / Под ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. - Киев: Здоровье, 1985. - 192 с.
63. Ухтомский А.А. Физиология двигательного аппарата [Текст]/ . – Л., 2007. – 328 с.
64. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 240 с.
65. Фетисова С.Л. Биомеханическое исследование подач в волейболе и методика их совершенствования: Автореф.дис.канд.пед.наук [Текст]. – Л., 2004. – 17 с.