



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Организация внеклассной работы по волейболу в школе

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями), направленность
(профиль): Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности.

Проверка на объем заимствований:

65,70% авторского текста

Работа решена и защите

«15» августа 2019 г.

Зав. кафедрой Т и М.ФК

(к.п.н., доцент)

Жабаков Владислав Ермекбаевич

Выполнил:

студент ОФ-514/073-5-1 группы
Кабанов Артем Вячеславович

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук,

Доцент

Жабаков Владислав Ермекбаевич

Челябинск

2019

Содержание.

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы организации внеклассной работы по волейболу в школе.....	6
1.1. История развития и современное состояние волейбола.....	6
1.2. Морфологические и функциональные особенности волейболистов в возрасте 14 - 17 лет.....	15
1.3. Физические качества и подготовка в волейболе.....	19
1.4. Особенности организации внеклассных занятий по волейболу в школе.....	44
Выводы по первой главе.....	50
Глава 2. Экспериментальная работа по реализации методики, направленная на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе.....	53
2.1 Цель, задачи, организация экспериментальной работы по реализации методики, направленная на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе.....	53
2.2. Реализация методики, направленная на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе.....	59
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы по реализации методики, направленная на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе.....	74
Выводы по второй глава.....	76
Заключение.....	77
Список литературы.....	79
Приложение 1. Описание спортивного инвентаря, применяемого в экспериментальной группе.....	85

Введение.

Актуальность. Волейбол это командная и техничная игра. В нашей стране является одним из самых популярных и доступных видов спорта. Ведь для игры нужен лишь мяч, небольшая площадка и группа единомышленников, что поможет активно провести свободное время и познакомиться по ближе с данным видом спорта. Сформировать особый интерес и мотивацию поможет просмотр трансляции и видео матчей, посещение игр профессиональных клубов и сборных стран мира.

В 2018 году на волейбольной национальной лиге сборная России продемонстрировала высокий уровень подготовленности к турниру. Благодаря активной игре в защите и нападении наша сборная заняла первое место и стала победителем национальной лиги. Для игры, на таком уровне, спортсмен должен обладать хорошей подготовкой. Таким образом, современный волейбол ставит высокие требования к подготовке спортсменов.

Для обучения игры в волейбол создаются различные секции, спортивные школы, в образовательных учреждениях организуются дополнительные занятия. Основное их направление это развитие общей, специальной, технико – тактической подготовки, укрепление здоровья, популяризация данного вида спорта в обществе. Одним из основных направлений в проекте “ Концепции развития здравоохранения до 2020 года” является формирование мотивации у школьников вести здоровый образ жизни. Согласно статье 75, федеральному закону от 29.12.2012 N 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации” дополнительное образование направлено на развитие творческих способностей, формирование культуры безопасного образа жизни, а также на организацию их свободного времени. Одними из основных направлений организаций внеклассных занятий является укрепление здоровья, формирование мотивации у школьников заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Так же занятия развивают личностные качества и помогают раскрыть истинный потенциал учащихся. Это подтверждает актуальность и значимость организации внеклассных занятий в школе.

Многие отечественные и зарубежные ученые, профессора занимались изучением волейбола. Белова Н.Ю., Булыкина Л.В., Силаева Л.В., Фомин Е.В. в своей работе подтверждают, что физическая подготовленность волейболиста является одним

важных факторов, который оказывает воздействие на эффективность применение технико – тактических действий команды. Беляев А.В., Савин М.В. подтверждают, что волейболист, обладающий высоким уровнем развития физической подготовленности, будет более эффективным и сможет использовать технические элементы и тактики на протяжении всей партии, игры. Такой результат достигает в результате многолетней подготовки. Как правило, такой уровень подготовленности, возможно, достичь на занятиях в спортивных школах и секциях. Стоит отметить, что зарубежные и отечественные авторы обращают мало внимание на проблему организацию внеклассных занятий по волейболу в школе. Для популяризации волейбола среди учащихся школьных образовательных учреждений, необходимо организовывать внеклассные занятия. Это подтверждает значимость и необходимость заниматься волейболом еще в юном возрасте.

Таким образом, организация внеклассных занятий по волейболу в школе поможет учащимся более углубленно изучить правила, совершенствовать общую и специальную физическую подготовку, сформировать мотивацию к занятиям спортом и вести здоровый образ жизни, что подтверждает социальную значимость проблемы и обуславливает выбор данной темы.

Цель исследования. Разработать и внедрить в процесс организации внеклассных занятий по волейболу в школе методику, которая направлена на развитие общей физической подготовки учащихся.

Объект исследования. Процесс организации внеклассных занятий по волейболу в школе.

Предмет исследования. Методика, направленная на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе.

Гипотеза исследования. Разработанная и внедренная методика в процесс организации внеклассных занятий по волейболу в школе повысит эффективность формирования общей физической подготовки у учащихся.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературу по данной теме выпускной квалификационной работы.

2. Разработать экспериментальную методику для развития общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики и разработать методические рекомендации по развитию и совершенствованию общей физической подготовки.

База исследования. МКОУ СОШ №26 поселка Кропачево Ашинского муниципального района Челябинской области.

Этапы исследования.

Подготовительный этап – (Сентябрь 2018 года - Ноябрь 2018 года) На данном этапе определяется тема выпускной квалификационной работы и направление научного поиска, конкретизируется тема исследования, изучается литература и методики развития общей физической подготовки по волейболу.

Основной этап – (Декабрь 2018 года - Апрель 2019 года) На данном этапе проводилась экспериментальная часть работы, осуществлялся отбор учащихся для исследования, применялась разработанная методика, фиксирование результатов учащихся. Основными методами исследования на данном этапе явились наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент.

Заключительный этап – (Апрель 2019 года – Май 2019 года), На данном этапе осуществлялся контрольный эксперимент, обработка полученных данных, их описание, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, методических рекомендаций, списка литературных источников.

Глава 1. Теоретические основы организации внеклассной работы по волейболу в школе

1.1. История развития и современное состояние волейбола

Волейбол это один из самых популярных и доступных видов спорта. Проводиться много соревнований, турниров, как среди любителей, так и профессионалов. Учитывая ошибки прошлого, вводятся новые правила, которые направлены на контроль и разрешение конфликтных ситуации возникающих в ходе партии и соревнований. Так же совершенствуется спортивное оборудование и тренажёры, которые повышают развития физической подготовки волейболистов.

С момента открытия данный вид спорта пережил серьезные изменения. Но в настоящее время возникают вопросы об истории возникновения данного вида спорта. Однако по большинству источников родиной возникновения волейбола считают Соединенные Штаты Америки. Автором игры был преподаватель физической культуры Вильям Морган. Он хотел создать простую игру, которую можно было бы проводить без особых приготовлений и затрат на оборудование.

По одной из версии Морган придумал эту игру для бизнесменов среднего возраста, которым баскетбол был не по силам. Теннисная сетка была подвешена на высоте 197 см. Число игроков было не ограничено. Морган назвал игру «минтонет» и в 1895 г. разработал правила данной игры.

Минтонет демонстрировался на конференции ИМКА (Союз христианской молодежи) в Спрингфилде в 1896 г. Основная идея игры заключалась в том, чтобы ударами руками по мячу, заставить его перелетать через сетку, игра по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда была переименована в «волейбол». В 1897 году были обнародованы первые правила игры и имели всего десять параграфов, основные параграфы которых представлены в рисунке 1.

В 1900 г. фирма «Сполдинг» изготовила первый волейбольный мяч и были приняты первые официальные правила игры. В 1912г. правила были пересмотрены. В 1913 г. он был включен в программу Дальневосточных игр в Маниле, а в канун первой мировой войны появился в Европе [5, с. 13].

1. Разметка площадки
2. Принадлежности для игры
3. Величина площадки 25 × 50 футов (7,6 × 15,1 м)
4. Размер сетки 2х27 футов (0,61х 8,2 м). Высота сетки 6,5 фута (198 см).
5. Мяч — резиновая камера в кожаном или полотняном футляре. Окружность мяча 25-27 дюймов (63,5 — 68,5 см), вес 340г.
6. Подача. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударять мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется.
7. Счет. Каждая не принятая противником подача дает 1 очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих и они допустят ошибку, то подающий игрок сменяется.
8. Если мяч во время игры (не при подаче) попадает в сетку, это ошибка.
9. Если мяч попадает на линию, это считается ошибкой.
10. Количество игроков не ограничено

Рисунок 1 - Основные параграфы первых правил игр в волейбол.

Превращение волейбола в официально признанную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований произошло в период с 1917 по 1925. Наибольшую популярность в этом периоде волейбол приобрел в США, Мексике, Бразилии, Японии, Китае, на Кубе, в Корее, а в Европе — в Чехословакии, Румынии, Польше, Франции, СССР.

В нашей стране волейбол стал быстро развиваться после Великой Октябрьской социалистической революции. Пропагандистами волейбола были артисты московских театров, студенты институтов физической культуры. В 1928 волейбол включен в программу соревнований Всесоюзной спартакиады, что способствовало его развитию во многих городах. Стали появляться детские и юношеские группы, были образованы судейские коллегии. В 1929 состоялась Спартакиада пионеров и школьников Москвы, прошли первенства вузов и профсоюза советских и торговых служащих, росло число междугородных встреч. С 1933 г. начали проводиться чемпионаты страны среди сборных команд городов. Распространенной формой развития волейбола были междугородные матчи.

После второй мировой войны состоялся VIII чемпионат СССР в Дзауджикау в 1945 г. В последующие годы во внутрисоюзный календарь был внесен еще ряд турниров: Кубок ВЦСПС, первенство колхозных команд и т. д.

В 1947 советские волейболисты впервые участвовали в международных соревнованиях за рубежом, в Польше. В апреле в Париже на первом конгрессе с участием 14 стран была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ).

В 1948 в Италии состоялся первый чемпионат Европы среди мужских команд, победителем которого стала Чехословакия [60, с. 50].

После Великой Октябрьской социалистической революции наряду с широким распространением среди трудящихся масс получают направления физическая культура и спорт. Появление волейбола в СССР относится к 1920—1921 гг. С 1922 г. эта игра широко применяется в качестве средств физического воспитания. Начиная с 1925 — 1933 гг. волейбол пережил серьезные изменения и события которые представлены в рисунке 2.

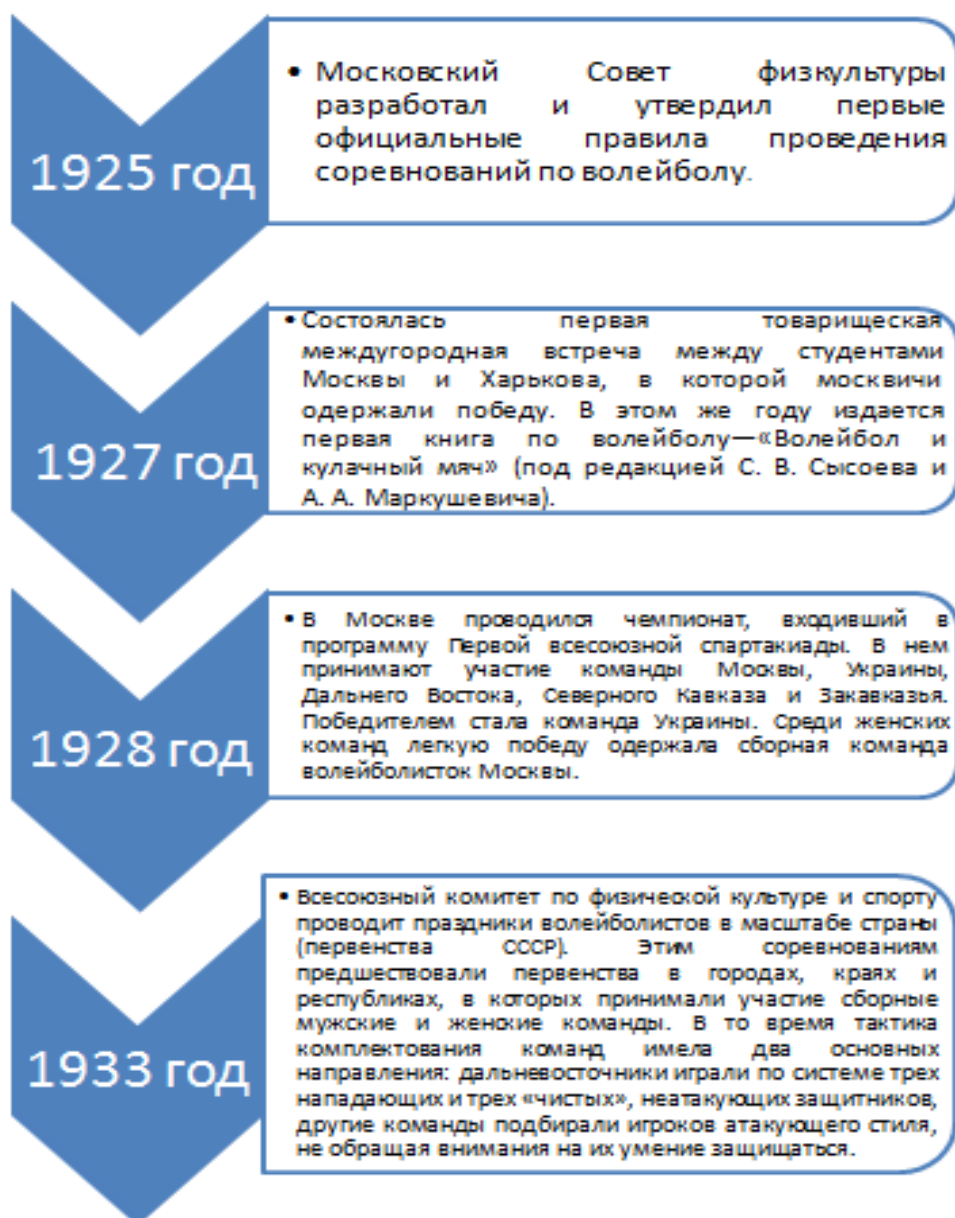


Рисунок 2 - Изменения и события с 1925 – 1933 гг.

Проведение всесоюзных первенств среди школьных команд в 1935—1936 гг. поднимали показатели развития волейбола на новый уровень. Данные соревнования позволили выявить молодых способных волейболистов, и способствовали подготовки резервов.

Не случайно мужская команда ленинградского «Спартака», укомплектованная в основном молодежью, дважды выиграла первенство СССР, побеждая опытных волейболистов Москвы. В 1940 г. финалы первенства СССР проводились в Тбилиси. Мужская команда московского «Спартака» применив новую тактику в атакующих действиях — удар с первой передачи — и продемонстрировав прекрасную игру в нападении и защите, завоевала звание чемпиона Советского Союза.

Великая Отечественная война приостановила полнокровную спортивную жизнь нашей страны. Многие волейболисты с оружием в руках встали на защиту своей великой Родины. Смертью храбрых в борьбе с фашистскими захватчиками погибли много замечательных волейболистов.

В 1947 г. на Всемирном фестивале демократической молодежи и студентов в Праге советские волейболисты, представленные сборной мужской командой Ленинграда, впервые приняли участие в международном турнире по волейболу.

27 декабря 1948 г. было принято постановление ЦК ВКП, в котором подчеркивалась необходимость всемерного развития массового физкультурного движения в стране и повышения уровня спортивного мастерства советских спортсменов.

Бессменными чемпионами СССР в 1949—1955 гг. были женские и мужские команды московских клубов (ЦСКА, «Динамо», «Локомотив»). Несмотря на массовое развитие игры в этот период, титул чемпиона СССР оспаривало все же сравнительно небольшое число команд.

В дальнейшем усиливающаяся подача и строгость судейства верхней передачи вынуждают волейболистов широко использовать нижнюю передачу мяча, еще недавно считавшуюся малоэффективной. После обсуждения и дискуссий мнения специалистов сложились в пользу нижнего приема и системы нападения с выходами; игра же с первой передачи в большинстве команд в эти годы почти не применяется.

Однако, как это ни парадоксально, класс игры сборной мужской команды СССР заметно снижается. Она терпит ряд поражений. На первенстве Европы 1955 г. в Бухаресте команда занимает лишь четвертое место. Она становится третьим призером чемпионата мира 1956 г. в Париже и чемпионата Европы 1958 г. в Праге.

По аналогии с баскетболом было решено укомплектовать сборную команду высокорослыми игроками. Однако такие спортсмены, как показала практика, владея мощным нападением, но слабо играя в защите, не могли в процессе игры реализовать мощь своих атакующих действий и поэтому терпели поражение. Всесоюзный тренерский совет, ведущие тренеры и специалисты, обсудив причины неудачных выступлений мужской сборной команды, изменили систему ее комплектования и укрепили команду разносторонне подготовленными волейболистами.

В Париже 1959 г. наша команда после шестилетнего перерыва вновь заняла первое место в международных соревнованиях. Триумфом для спортсменов-волейболистов стала победа в чемпионате мира 1962 г., проводившемся в Москве.

На XX Олимпийских играх в Мюнхене относительная неудача постигла мужскую команду волейболистов — она завоевала лишь бронзовые медали, зато наши волейболистки опять были первыми.

На XXI Олимпийских играх в Монреале наша мужская сборная команда имела реальную возможность занять первое место. Во встрече с командой Польши во второй и четвертой партиях наших спортсменов отделяло от золотых медалей лишь одно очко, которого они так и не смогли выиграть в этом ответственном, полном спортивного драматизма поединке. Женская команда, проиграв своим постоянным соперницам — японским волейболисткам, также заняла второе место.

Не менее важное значение для развития советского волейбола имела научная и методическая разработка актуальных вопросов теории и методики игры. Так, начиная с 1952 г., появляются пособия и монографии В. А. Голомазова, А. А. Кучинского, В. А. Осколковой и М. С. Сунгурова, А. П. Якушева, Ю. Н. Клещева, и многих других авторов. Широко описываются основы техники, тактики и методики волейбола на страницах журнала «Спортивные игры». За последнее десятилетие по теории и методике волейбола защищен ряд диссертаций, в значительной степени способствующих углубленному представлению о спортивной технике, тактике, методике работы с детско-юношескими группами и тренировке спортсменов высшей квалификации [19, с. 55].

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола. В августе 2008 года новым президентом FIVB был избран китаец Вэй Цзичжун (рисунок 1.1). Был президентом FIVB до 2012 года.

Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша. Действующим чемпионом мира среди мужчин является сборная Бразилии (2006), среди женщин — сборная России (2006).

Руководство FIVB продолжает вести работу над усовершенствованием волейбольных правил. Некоторые изменения были внесены в 2009 г., и в том же году на клубном чемпионате мира в Дохе (этот турнир был возрожден после 17-летнего

перерыва) была опробована так называемая «золотая формула», согласно которой принимающая команда свою первую атаку должна проводить строго с задней линии. «Золотая формула» и другие возможные изменения в правилах будут обсуждаться на конгрессе FIVB в 2011 г. и могут быть приняты по окончании Олимпийских игр в Лондоне [46, с. 66].

В настоящее время правила волейбола пережили серьезные изменения. Согласно официальным правилам волейбола 2017-2020, утвержденные 35-м Конгрессом ФИВБ 2016, капитан имеет право запрашивать разрешение: сменить всю или часть экипировки, проверить расстановки команд, проверить пол, сетку, мяч и многие другие изменения и требования [9, с. 35].

Одним из способов определения касание сетки, мяча площадки это использование системы Челлендж.

Олимпийские Игры 2016 в Рио-де-Жанейро стали настоящим праздником волейбола на арене Мараканазиньо и пляжного волейбола на пляжном стадионе Копакабаны. И игроки, и зрители погрузились в спорт по-новому. Огромную роль в этом процессе сыграло внедрение технологий.

Самым заметным изменением в проведении турниров по классическому и пляжному волейболу после Олимпиады 2012 в Лондоне стало внедрение системы Челлендж. Данная система стала революцией в волейболе, существенно исправив с восприятием игры на и вне площадки. Работа системы представлена на рисунке 1.1.2.

FIVB впервые использовала систему Челлендж на Клубном Чемпионате Мира 2012. После этого она также стала частью таких крупных турниров как Мировая Лига, Мировой Гран-При и Мировой Кубок. В контексте турнира по пляжному волейболу Челлендж протестировали в 2015 году на Рио-де-Жанейро Оупэн. Турнир также стал тестовым перед проведением Олимпиады 2016.

Имея под рукой эту систему, команды в классическом и пляжном волейболе имеют право запросить видео подтверждение решения судьи дважды за партию. Тренера (в классическом волейболе) и игроки могут оспорить попадание мяча в площадку, касание на блоке, касание сетки или антенны, заступы на подаче. Игроки и зрители вместе смотрят повтор на огромном экране, в результате которого запрос удовлетворяется или отклоняется.

Система Челлендж в волейболе – это огромный пример такого улучшения, который позволяет командам запросить пересмотр решения».

Однако видео система Челлендж – это не единственный пример технической помощи судьям на Олимпиаде 2016. Еще на Летних Играх 2012 в Лондоне судьи оценили электронные протоколы, а также планшеты, которые помогают отслеживать состав команд и ход партии, смены, замены и тайм-ауты.

Наушники также играют важную роль – они существенно улучшают качество обмена информации между членами судейской бригады. FIVB продвигает технологические новинки, когда они помогают повысить уровень понимания волейбола и пляжного волейбола по всему миру.

Оба вида спорта пережили существенный рост за последние годы. В 2008 году квалификацию на турниры Олимпиады в Пекине пытались пройти представители 31 страны. В 2012 в Лондон – 143, в 2016 в Рио — 195 [41, с. 155].

Возросший уровень технического оснащения спортивных соревнований влияет на качество самой игры. То же самое можно утверждать о возросших технических возможностях для проведения научных исследований по проблемам волейбола. Все это вместе взятое дает возможность рассматривать проблемы волейбола с разнообразных позиций - от анализа видеозаписей интересных игр и до моделирования технических действий лучших волейболистов и команд. Вполне становится понятным, что для поддержания качества исследований необходимо также иметь соответствующие профессиональные кадры и методическое обеспечение. Последнее является наиболее важной составляющей, т.к. изменившиеся за последние несколько лет условия ведения игры и подготовки волейболистов и команд требуют поиска новых решений назревших проблем. Приоритетные направления исследования представлены в рисунке 3.

Следование данным направлениям исследования, которые являются актуальными в настоящее время, поможет разрешать различные проблемы которые возникают во время подготовки молодых волейболистов. Так же способствует воспитанию сознательного отношения к своему здоровью и стремлению к высоким профессиональным достижениям [45, с. 79].



Рисунок 3 - Приоритетные направления исследования.

Волейбол является одним из самых популярных видов спорта. Проводиться много соревнований, турниров, как среди любителей, так и профессионалов. Учитывая ошибки прошлого, вводятся новые правила, которые направлены на контроль и разрешение конфликтных ситуации возникающих в ходе партии и соревнований. Так же совершенствуется методики, спортивное оборудование и тренажёры, которые повышают развития физической подготовки волейболистов.

1.2. Морфологические и функциональные особенности волейболистов в возрасте 14 – 17 лет

Учитывая возрастные особенности школьников, посещающих секционные занятия по волейболу, поможет грамотно построить тренировочный процесс с учетом возраста и подготовки занимающихся, подобрать упражнения с учетом степени трудности, определить величину нагрузки, гармонично развивать физические качества.

В подростковый период продолжается интенсивное физическое развитие, которое существенно отличается от предыдущего временного отрезка жизни. Заметно увеличиваются размеры тела. Мальчики наиболее интенсивно растут в 13—14 лет (в год 7—9 см), а девочки — в 11—12 лет (увеличение роста в среднем на 7 см). Поскольку девочки начинают «подрастать» раньше мальчиков, в 11—12 лет они имеют большие размеры тела. Однако к 14—15 годам рост у них замедляется, и мальчики снова начинают их опережать.

Процессе полового созревания. В этот период происходит глубокая перестройка в деятельности желез внутренней секреции (в эндокринной системе). Усиленно растут половые железы, возрастает активность надпочечников и щитовидной железы. Особенно большие изменения, связанные с деятельностью эндокринной системы, происходят в первой половине подросткового возраста — в 11—12 лет у девочек и в 12—14 лет у мальчиков. Изменение физиологических систем (центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной) может привести к неблагоприятным отклонениям в состоянии здоровья. Поэтому необходима точная дозировка физических и умственных нагрузок и медицинский контроль за здоровьем и физическим развитием.

В 8—9 классах девочки и мальчики имеют разные темпы полового созревания. В одном классе обучаются школьники, имеющие разные функциональные возможности приспособления к среде.

Процессы кровообращения и дыхания играют основную роль при мышечной деятельности и протекают более напряженно, чем у взрослых. Так, в условиях относительного покоя вам требуется кислорода на 1 кг массы тела 5—6 мл, а взрослому — 4—4,5 мл.

По сравнению с 7—10-летним мальчиком, общие энергозатраты которого составляют 2300 ккал в сутки, у вас они возрастают до 2450 ккал. Большие изменения наблюдаются в сердечно-сосудистой системе. В возрасте от 6 до 14 лет сердце увеличивает свой объем на 30—35%, а в процессе полового созревания — на 60—70%. У вас более выражено увеличение емкостей полостей сердца в сравнении с увеличением просвета сосудов. Это одна из причин появления у юношей гипертонии.

В вашем возрасте, тем не менее, значительно возрастают приспособительные возможности сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. При рационально организованных тренировках многие достигают первых выдающихся спортивных результатов. Но не следует забывать, что еще не завершено формирование механизмов, координирующих разные функции сердца и сосудов, система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономно.

Рассмотрим теперь неблагоприятные явления, связанные с величиной артериального давления (АД). Величину АД определяют сила сердечного сокращения,

просвет сосудов, количество циркулирующей крови и ее вязкость. Она зависит и от таких факторов, как условия жизни, климатогеографические особенности местности. Рост ее уровня обуславливают также нейроэндокринные перестройки, происходящие в вашем возрасте. У ряда школьников имеет место пониженный уровень АД — гипотония. При отсутствии нарушений сердечно - сосудистой системы, пищеварительного тракта, инфекционных заболеваний пониженное АД у подростков расценивают как первичную гипотонию. Это явление вызывает головную боль, слабость, головокружение, боль в сердце, раздражительность [7, с. 17].

Систему кровообращения, и в частности функциональное состояние сердца, характеризуют два важнейших показателя, которые представлены в Рисунке 4.

1) Систолический объем

2) Объём крови за 1 мин

Рисунок 4 – Показатели определяющие систему кровообращения и функциональное состояние сердца,

Минутный объем крови в условиях максимального потребления кислорода (высокая физическая нагрузка) по сравнению с низким возрастает в 4 — 5 раз, достигая 15—20 л в 1 мин (л/мин), у взрослых он возрастает в 6—7 раз (28—30 л/мин). Можно говорить о повышении экономизации работы сердца в покое и возрастании возможностей системы кровообращения при физической работе в этом возрасте.

Режим дыхания у вас еще не такой эффективный, как у взрослых. Так, 1 л кислорода у взрослых извлекается из 24—25 л воздуха, вентилирующего легкие, а у подростков — из 32—34 л. За один дыхательный цикл взрослый потребляет 20 мл кислорода, а подросток — 14 мл [28, с. 134].

Возрастные особенности необходимо учитывать во время занятий физическими упражнениями. Только в этом случае они будут способствовать вашему хорошему физическому развитию и укреплению здоровья.

Морфологические особенности организма волейболистов влияют на комплектование команды, выбор тактического рисунка игры в защите и нападении, на разработку методики тренировки [27, с. 23]. Одним из критериев биологического

возраста является костный возраст. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. В данном возрасте завершается половое созревание. В этой связи проявляются половые и индивидуальные различия в строении и в функциях организма. В 15-16 лет позвоночный столб становится прочнее, а грудная клетка продолжает развиваться. В данном возрасте замедляются рост тела в длину, но происходит увеличение размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5—8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек.

Туловище юношей немного короче, но руки и ноги длиннее, чем у девушек. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Развивается грудная клетка. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие с целью симметричного развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. В этой связи для групп школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом оценку их достижений. Индивидуальный подход важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты. В 15-17 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности.

В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие качеств которые представлены в рисунке 5.

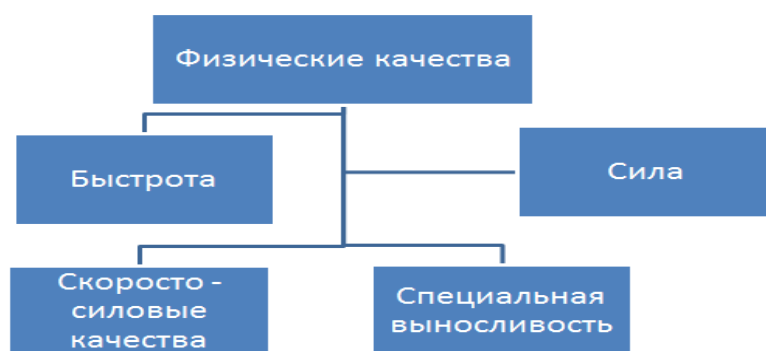


Рисунок 5 – Физические качества.

К 17-18 годам сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Установлено, что поперечник двуглавой мышцы плеча к 6 годам увеличивается в 4-5 раз, а к 17 годам в 6-8 раз. Увеличение массы мышц с возрастом происходит не равномерно: в течении первых 15 лет вес мышцы увеличивается на 9%, а с 15 до 17-18 лет на 12%. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. К 17-18 годам максимальная сила приближается к уровню развития её у взрослых. Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность центральной нервной системы, концентрация в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

Сила мышц в разгибательных движениях значительно превосходит мышечную силу в сгибательных движениях. В возрасте 14-15 лет уже проявляются благоприятные возможности для целенаправленного развития мышечной силы, в том числе с помощью отягощений. Поэтому активно применяются специальные приспособления, отягощения.

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. Для подготовки волейболистов особое значение имеют скоростно-силовые качества, основу которых составляет взаимосвязь быстроты

и силы. Уровень скоростно-силовых качеств начинает заметно увеличивается после 7-8 лет и достигает наибольших показателей к 17-18 годам, при этом в 12-15 лет наблюдается своеобразный скачок [50, с. 14].

Развитие высшей нервной деятельности, двигательных, физических качеств создаёт благоприятные условия для успешного осуществления специализированных занятий, по волейболу начиная с 10-12 лет, и достигает наибольших показателей к 17-18 годам. Физические нагрузки при трудовых процессах, естественных движениях человека, занятиях спортом оказывают влияние на все системы организма, в том числе и на мышцы. Изменяя их строение и функцию. Однако в различных видах спорта нагрузка на мышцы различна как по интенсивности, так и по объёму, в ней могут преобладать статические и динамические элементы. Поэтому учет анатомно – морфологических особенностей учащихся поможет повысить эффективность развитие физической подготовки качеств и развитие и совершенствование индивидуальных качеств личности, что будет способствовать достижению желаемого результата тренировочного процесса.

1.3. Физические качества и подготовка в волейболе

В настоящее время различают общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на повышение физического развития и изучению всех физических качеств, которые создадут предпосылки, обеспечивающие успех в различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка — вид физической подготовки, который направлен на развитие определенных качеств, которые соответствуют спортивной деятельности [56, с. 6].

Физическая подготовленность волейболиста является фактором, от который обеспечит эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным не был волейболист, он ни когда не добьется успеха, не обладая хорошей физической подготовленностью. Физическая подготовленности важна:

1. Потому что в каждом игровом эпизоде волейболисты решают определенную задачу.

2. Потому что в игре волейболист должен быстро и точно оценивать игровую ситуацию и принимать точные решения.
3. Потому что волейбол становится все более атлетичной игрой, поэтому хорошая скоростно-силовая подготовленность – это необходимое качество профессионального волейболиста.
4. Потому что средние показатели продолжительности матча из 5 партий у: Мужчин 115 мин (из них 15-18% делятся активные фазы в игре, что составляет (17 – 20,5 мин); Женщин 118 мин (и соответственно мяч в игре 17,5 – 20,9 мин) [27, с. 32].

К Частным задачам общей физической подготовки (ОФП) относят физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов, повышение психологической подготовленности, создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Основными средствами ОФП волейболистов являются обширный круг общеразвивающих упражнений, как из данного, так и других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и другие. Эти упражнения по своему воздействию направлены принуждать активно работать все органы и системы, что одновременно их укрепляет.

Специальная физическая подготовка. СФП является средством специализированного развития физических качеств. Задачи ее более узки и более специфичны и представлены в рисунке 6.

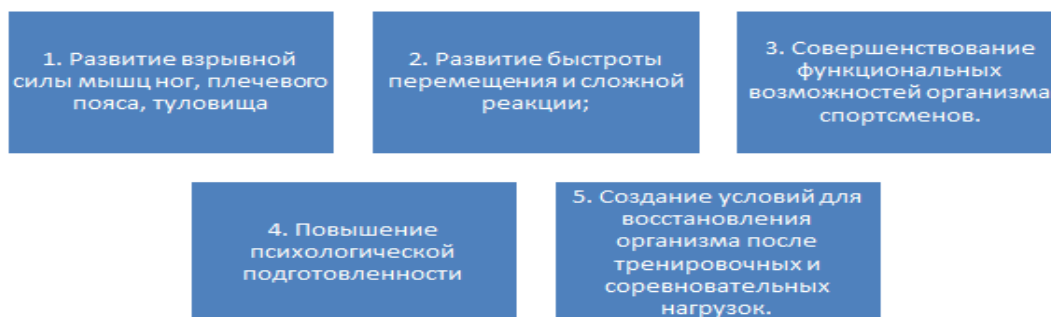


Рисунок 6 – Специфические задачи СФП.

Основными средствами СФП являются: соревновательное упражнение, а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения [6, с. 123].

Современные планы тренировок должны включать контроль за достижениями спортсмена и оценку его потенциальных способностей. На основе оценки состояния волейболистов можно рационально строить тренировочный процесс [59, с. 10].

Выполнение всех технико-тактических действий в волейболе основано на скорости реагирования и перемещения, на проявлении силы и ловкости при выполнении нападающих ударов и блокирования, а чтобы технико-тактические действия эффективно выполнять на протяжении игры, надо быть выносливым. Поэтому, необходимый уровень развития физических качеств, обеспечивающих выполнение того или иного приема волейбола, залог успеха [8, с. 12].

Одним из основных направлений физической подготовки воспитания является развитие физических качеств. Выделяют следующие физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Все эти качества взаимосвязаны, дополняют и влияют друг на друга. Хорошие показатели развития физических качеств поможет сосредоточить внимание на других аспектах подготовки спортсменов. Теперь рассмотрим значение физических качеств для юного волейболиста.

Выносливость – важнейшее физическое качество, необходимое каждому спортсмену. Выносливость понимают как способность к длительному выполнению какой-либо деятельности, не снижая ее эффективности. Специфична, она проявляется при выполнении определенного вида деятельности. В научно-методической литературе встречаются термины, определяющие различные виды выносливости, в частности: статическая и динамическая выносливость; локальная и глобальная выносливость; силовая выносливость; скоростная выносливость; анаэробная и аэробная выносливость [37, с. 7].

Деятельность юного волейболиста обширна, поэтому различными будут характер и механизм утомления. У волейболиста специальная выносливость проявляется при выполнении, например, серии блокирований и нападающих ударов в быстром темпе без снижения интенсивности, высоты прыжка, силы и точности ударов. Выносливость юных волейболистов зависит не только от того, как быстро они устают,

но и от того, как скоро происходит у них восстановление после работы. Для проявления выносливости в играх большое значение имеет экономичность движений, умение не терять напрасно силы [38, с. 8].

Сила – свойство мышц человека, посредством их сокращения преодолевать нагрузку, которая измеряется в весовых единицах измерения. Различают абсолютную и относительную мышечную силу.

Абсолютная сила – это способность конкретного человека выполнять мышечные усилия абсолютной величины. Относительная сила – отношение мышечной силы к ее анатомическому поперечнику (толщине мышцы в целом, которая зависит от числа и толщины отдельных мышечных волокон). В зависимости от режима мышечного сокращения различают: статическую (изометрическую силу, проявляемую при статических усилиях) и динамическую силу [17, с. 18].

Одной из важных задач силовой подготовки является развитие необходимой силы в мышцах, несущих основную нагрузку, в тесной связи с другим ведущим двигательным качеством при условии сохранения специфической для технических приемов волейбола структуры движения. Сохранение внешней и внутренней структуры движения в силовых упражнениях создает основу для развития всех мышечных групп, наиболее важных для игры в волейбол.

В тренировочных занятиях по силовой подготовке должны изменяться: величина сопротивления, скорость движения, величина суставных углов, количество подходов в одной серии, количество серий в одной тренировке, количество применяемых упражнений и их направленность последовательность воздействия упражнений на различные группы мышц, продолжительность и характер пауз отдыха между подходами, сериями. Основными компонентами методики силовой подготовки являются: режим работы мышц, интенсивность выполнения упражнения, средства, методы, величина преодолеваемого сопротивления, количество повторения упражнения в одном подходе, время и характер активного отдыха между подходами (Рисунок 7.).



Рисунок 7 - Основные компоненты методики силовой подготовки.

При создании методики развития скоростной силы необходимо ориентироваться на совершенствование основных факторов, определяющих уровень этого качества, а также на особенности их реализации применительно к специфике волейбола. Следует отметить, что основными факторами, определяющими уровень скоростной силы, являются внутримышечная координация и скорость сокращения двигательных единиц.

Очень важным моментом в методике развития скоростной силы является обеспечение максимально быстрых переключений от напряжения мышц к их расслаблению и наоборот. Темп выполнения упражнений подбирается так, чтобы он, по возможности, соответствовал характеру элементов основного технического приема. Эти упражнения обычно выполняются многократно, до значительного утомления. Продолжительность пауз между упражнениями различна и зависит от длительности упражнений и объема мышц, вовлеченных в работу. Так же эта продолжительность должна быть достаточной для восстановления работоспособности до исходного или близкого к нему уровня. Программа силовой подготовки составляется на каждое тренировочное занятие индивидуально, с учетом амплуа игрока [51, с. 9].

Быстротой или скоростными качествами называется способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. Она зависит от способности нервных центров переходить от состояния возбуждения к торможению и наоборот. Наиболее благоприятным возрастом для развития быстроты является детский и юношеский, но улучшение показателей вполне доступно и в другом возрасте [15, с. 26].

Быстрые движения, выполняемые с большой амплитудой, зависят в определенной степени от подвижности в суставах и способности мышц-антагонистов к

растягиванию. Движение совершается легче и быстрее, если мышцы-антагонисты оказывают меньшее влияние. Вот почему нужно разумно сочетать упражнения на развитие синергистов и мышц-антагонистов.

Быстрота волейболистов проявляется в сложных и простых реакциях в ответ на внешний раздражитель, в совершении технического приема или отдельной его части, в перемещении на площадке. Большое значение для развития быстроты в волейболе имеет умение расслабляться, а также выполнять движение без излишнего напряжения, но с наибольшими волевыми усилиями.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в быстром темпе. Для развития скорости огромные значения имеют упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Развитию скорости в волейболе благоприятствуют упражнения, выполняемые соревновательным методом, который требует концентрированных волевых усилий. Упражнения, способствующие развитию скорости, нежелательно выполнять во время усталости, поскольку при этом значительно нарушается координация движений, а также теряется способность к быстрому их выполнению. Поэтому данные упражнения рекомендуется включать в первую часть тренировки и в небольших объемах. Количество повторений за тренировку не должно быть большим [58, с. 28].

Ловкость - способность быстро и экономно решать двигательные задачи. К основным средствам воспитания ловкости относят физические упражнения повышенной координационной сложности. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п. Упражнения, направленные на развитие ловкости, эффективны пока они не будут выполняться автоматически. Таким образом, развитию ловкости способствуют систематическое разучивание усложненных движений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности: спортивные, подвижные игры, единоборства [36, с. 233].

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Так же очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в без опорном, так и в опорном положении [58, с. 29].

Для развитие ловкости применяют следующие методы, которые представлены в рисунке 8.

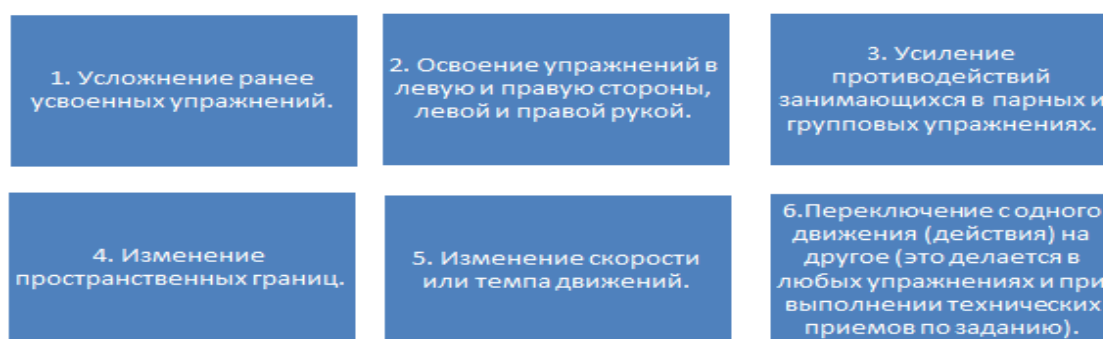


Рисунок 8 – Методы развития ловкости [25, с. 18].

Гибкость – это способность спортсмена выполнять различные упражнения с максимальной амплитудой. Очень важным аспектом в развитии гибкости является состояние мышц и связок. Максимальная гибкость наблюдается в юношеском возрасте и в этот период необходимо дальше развивать и уделять ей особое внимание. Ведь с возрастом гибкость снижается, и никуда ты не денешься от физиологических изменений своего организма. Важно заложить хорошую основу с юных лет. Различают метод активных упражнений и выполнения пассивных упражнений для развития гибкости [23, с. 10].

Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приёмов. Большой эффект в воспитании гибкости у юных волейболистов достигается при целесообразной тренировке в возрасте как у мальчиков, так и у девочек в период от 9 до 13 лет. В 14 лет и позже, если естественные возрастные предпосылки своевременно не были использованы, подвижность в суставах совершенствуется с большим трудом. В период 9-13 лет подвижность в суставах воспитывается в два раза эффективнее, чем

в более старшем возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно - связочного аппарата в этом возрасте.

В процессе многолетней тренировки юных волейболистов воспитание гибкости можно разделить на три этапа (Рисунок 9.).

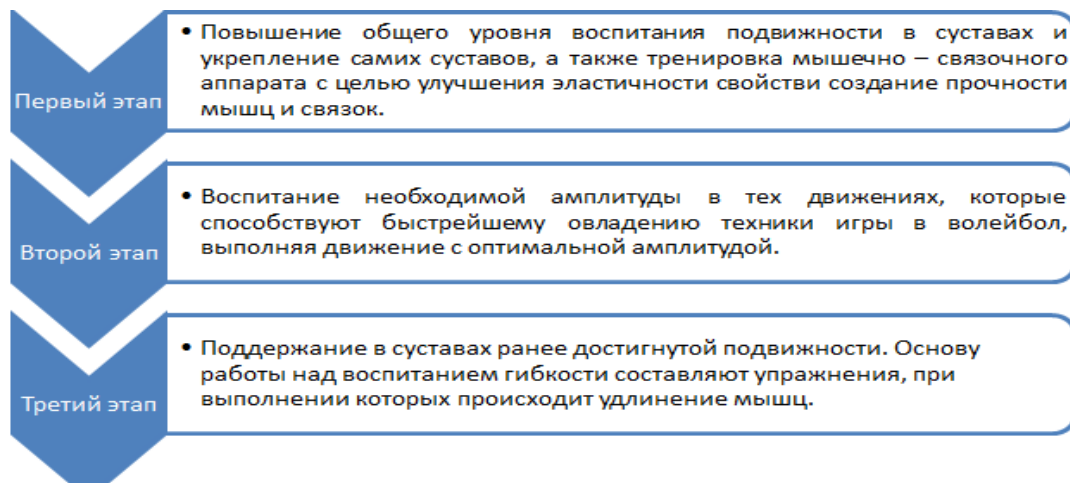


Рисунок 9 – Три этапа воспитание гибкости.

Одним из основных средств развития гибкости у занимающихся является стретчинг. Стретчинг – это подвид фитнеса, представляющий собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела. Нужно заметить, что подобная аэробика является эффективным инструментом для растягивания мышц, нормализации биологических процессов и стимуляции организма в целом. Вот что происходит с мышцами при растягивании. Сначала мышца реагирует на растягивание сокращением. Это означает, что она пытается сжаться. Сжатие — это естественный защитный рефлекс против разрыва. При правильно выбранной силе растягивания это начальное сжатие быстро переходит в расслабление, и мышца начинает растягиваться.

В меньшей степени, но также растягиваются сухожилия, связки, суставные сумки и фасции мышц. В каждой мышце имеется множество так называемых мышечных веретен, чувствительных нервных органов (рецепторов). На них возложена задача, постоянно контролировать и оценивать степень напряжения и растяжения мышц. Если мышца растягивается, то одновременно растягиваются ее мышечные веретена. Сигналы, формируемые ими, поступают в центральную нервную систему. Центральная нервная система обрабатывает сигнал, формирует ответ и посылает его в мышцы, регулируя степень их растяжения. Работа осуществляется по цепочке:

мышечное веретено — чувствительный нерв (альфа-волокна) — спинной мозг — исполнительный нерв (гамма - волокна) — мышечные волокна.

Деятельность всех элементов этой цепи формирует рефлекс растяжения. Если через гамма-волокна к мышце поступает импульсы, то возрастает активность мышечных веретен, в результате чего мышечный тонус повышается [18, с. 5].

Прыгучесть – способность выпрыгивать оптимально высоко для выполнения нападающего удара, блокирования и вторых передач, зависит от развития силы мышечных групп и скорости сокращения мышечного волокна.

Техника прыжка состоит из двух фаз: фазы амортизации (сгибания ног) и фазы отталкивания.

Фаза амортизации характеризуется тем, что центр тяжести идет вниз и приближается к точке опоры. Угол сгибания в коленном суставе, при выполнении прыжка для нападающего удара (н/у), колеблется от 90° до 110°. В этой фазе происходит уступающая работа мышц.

В фазе отталкивания (фаза активного отталкивания) происходит удаление центра тяжести от опоры. Эта фаза характеризуется преодолевающей работой мышц. Максимум усилий возникает в момент перехода от уступающей работы к преодолевающей.

В целенаправленной тренировке главной задачей в совершенствовании прыгучести у хорошо подготовленных спортсменов является специальная подготовка: укрепление групп мышц, которые несут основную нагрузку в прыжках. Мышцы – разгибатели коленного, тазобедренного суставов и сгибателей стопы.

Для развития прыгучести необходимо применять многократные прыжки, которые развивают скорость сокращения мышц-разгибателей коленного и тазобедренного суставов и прыжки с малым отягощением. В тренировках целесообразно использовать разнообразные прыжковые упражнения, чтобы не было однотонной физической работы, которая угнетает психику спортсмена.

Контроль уровня развития прыгучести и прыжковой выносливости у волейболистов в подготовительном периоде необходимо проводить регулярно дважды на каждом этапе подготовки. Данные контроля позволяют судить о возможностях

волейболиста, а, следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи. Для развития прыгучести применяют методы, которые представлены в рисунке 10.

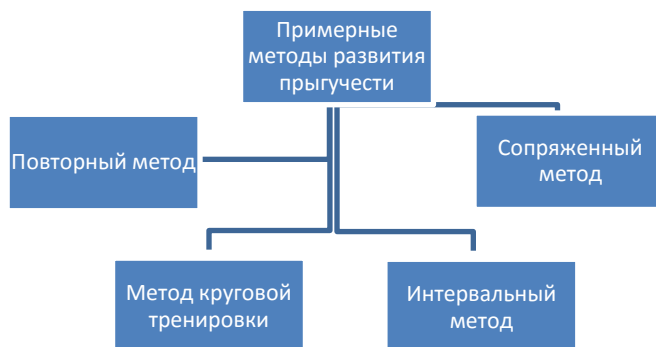


Рисунок 10 - Примерные методы развития прыгучести [47, с. 7].

Хорошие показатели развития физических качеств будет способствовать эффективному усвоению технических элементов, облегчение игры в нападении и на блоке и многое другое. Помимо физической подготовки особое место занимает и теоритическая Теоретическая подготовка в волейболе направлена на изучение значений спортивных игр в решении задач физического воспитания и спортивной подготовки, методик обучения технике, тактике волейбола, физической подготовки. Процесс формирования знаний вырабатывает у обучаемых умения применять полученные теоретические знания на практике [42, с. 55].

Техника является фундаментом для дальнейшей тактической и интегральной подготовки, построения командной игры. Техническая подготовка по своей сути является обучением и совершенствованием отдельных двигательных навыков специального волейбольного характера и их гармоничное соединение в систему целенаправленных двигательных действий тактического характера. Среди основных понятий можно выделить: техника волейбола, технический прием, техническая подготовка волейболистов, техническая подготовленность. Теперь рассмотрим эти понятия более подробно [33, с. 14].

Техника волейбола – это совокупность приемов и действий, которые обеспечат эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой волейбола.

Техническая подготовка волейболистов – это процесс, направленный на овладение основными приемами игры, навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Техническую подготовленность следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психологическими, тактическими возможностями игрока [55, с.7].

Под тактикой игры в волейбол понимают целесообразное (адекватное игровой ситуации) использование техники игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с соперником. Четкая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается подбором игроков и их расстановкой на площадке, т. е. с учетом игровых функций, позволяющих наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности [21, с. 11].

В то же время тактическая направленность техники не должна приводить к бездумному «натаскиванию», попыткам как можно быстрее начать выигрывать. Это часто по ряду объективных игровых причин «ломает» еще неустойчивую технику молодых игроков, закрепляя неправильные двигательные навыки. Следует упомянуть и о психологических аспектах технической подготовки. Она должна быть максимально адаптирована к будущей соревновательной деятельности, умению игрока технически правильно и стабильно, тактически эффективно выполнять игровые действия в условиях жесткого соревновательного стресса [30, с. 133].

На тактической подготовке можно выделить два этапа.

На первом этапе тактическая подготовка направлена на развитие определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Второй этап — формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приёмам. Обучение следует построить так, чтобы в игре в единстве реализовались техника и тактика. Достигается это двумя путями. Во-первых, овладение техническим приёмом соединяют с решением задач, развивающих качества и способности, обуславливающие успех тактических действий. Во-вторых, волейболист должен быть отлично подготовлен не только технически, но и теоретически, чтобы быстро и грамотно оценивать расположение игроков (своих и противника) на площадке, положение и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и замысел соперника, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

Поэтому на втором этапе технические задачи усложняют с целью формирования тактического мышления [57, с. 44].

Среди основных понятий, связанных с тактической подготовкой, можно выделить: тактическая подготовка волейболистов, тактические действия. Теперь рассмотрим данные понятия более подробно.

Тактическая подготовка волейболистов – это процесс, направленный на овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактические действия – это рациональное использование приёмов игры, формы организации соревновательной деятельности волейболистов, направленных на победу над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактические действия прямо зависят от технического мастерства волейболистов и их физической подготовленности [55, с. 10].

Вести игру на высоком тактическом уровне возможно только при условии отличной подготовки игроков в физическом, техническом и волевом отношении. Успешность индивидуальных тактических действий зависит от своевременности, быстроты и активности действий игрока, ориентировки на площадке и взаимопонимания между партнерами [20, с. 13].

Техническая подготовка волейболистов это важнейшая и ответственная задача. Ведь одним из условий повышения спортивного мастерства – отличное владение техникой. Одним из основных направлений технической подготовки является обучение техническим элементам в данном виде спорта. Основными техническими элементами волейбола являются: стойка, подача, передача, нападающий удар, приём, блок. Теперь рассмотрим эти элементы более подробно.

Стойка – это поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Особенности стойки в волейболе представлена в рисунке 11.

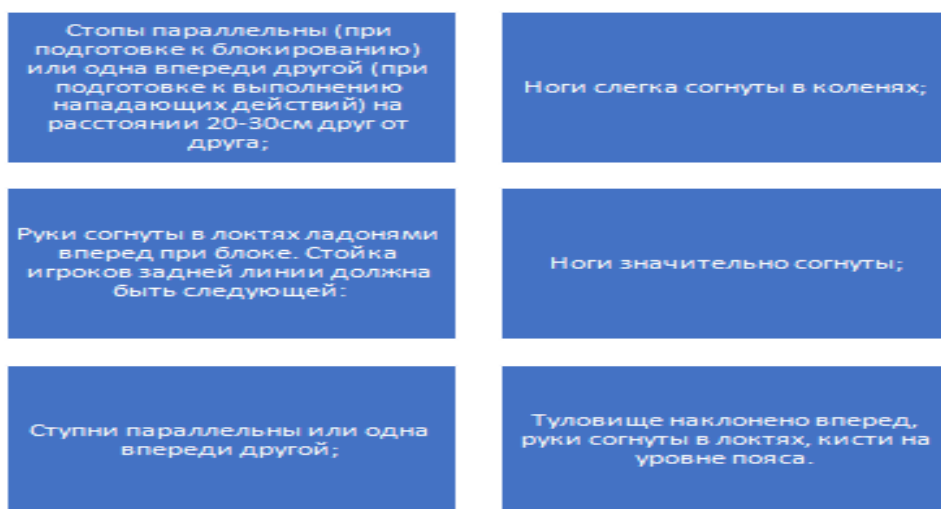


Рисунок 11 – особенности стойки в волейболе.

Перемещение по площадке осуществляется следующим образом: Ходьба приставным и скрестным шагом; бег – рывок; скачок; прыжок. Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками [55, с. 13].

Основные ошибки в стойке это ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях. Руки опущены. Чрезмерный наклон туловища вперед. Неустойчивые положения перед приемом мяча [22, с. 17].

В современном волейболе подача уже давно является средством введения мяча в игру и первым шагом сразу выиграть очко или если подача агрессивна она исключает хороший приём, и соперник вынужден нападать с краев сетки с высоких или отдаленных передач. Классификация подач представлена в рисунке 12 [55, с. 16].

Нижняя прямая подача — основной способ подачи для начинающих, особенно для детей. Больших трудностей в обучении нижней подаче нет, а польза от этого большая. Во-первых, появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приема мяча с подачи, и, во-вторых, учебная двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно.

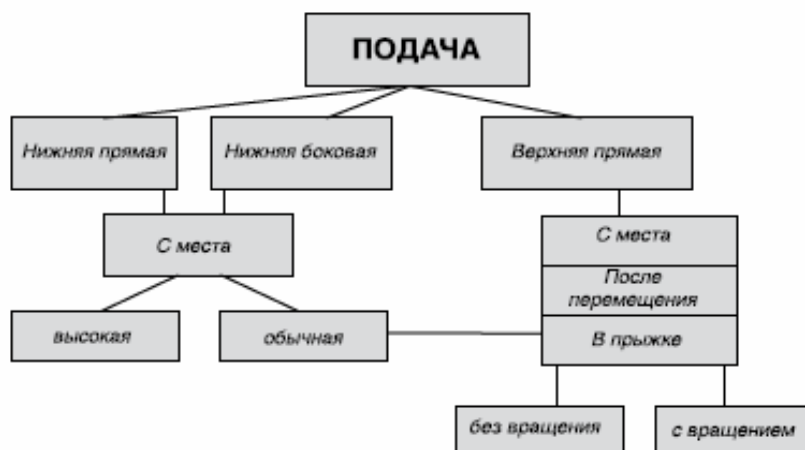


Рисунок 12 - классификация подач.

В исходном положении игрок стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Одновременное подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз - назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса, при этом тяжесть тела переносится на левую ногу, и игрок после удара делает правой ногой шаг в площадку.

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность. Игрок стоит лицом к сетке. Ноги слегка согнуты, левая нога (разноименная с ударяющей рукой) выставляется вперед, мяч удерживается левой рукой, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище наклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища правая рука, согнутая в локте, отводится за голову. При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука вначале перемещается локтем вперед, затем нарастает скорость перемещения предплечья и рука полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление. Мяч надо подбросить над собой и чуть впереди. Если мяч после подбрасывания опускается далеко впереди от игрока, то правильной подачи не получается — мяч попадает в сетку. Трудно выполнить подачу если мяч заброшен за голову.

В качестве нацеленной подачи начинающим можно рекомендовать верхнюю прямую, но удар по мячу наносят ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах

делают коротким, а при ударе предплечье и кисть представляют одно целое, кисть напряжена [29, с. 26].

Силовая подача в прыжке. Скорость полета мяча при выполнении силовой (скоростной) подачи у российских волейболистов (мужчин) достигает 120-130 км/ч, время полета мяча от 0,50 до 0,75 сек. Особенности силовой подачи представлены в рисунке 13 [4, с. 12].



Рисунок 13 – Особенности силовой подачи.

Планирующая подача в прыжке. Удар по мячу строго контролируется и для получения желаемой «планирующей» траектории, необходимо бить точно по центру мяча отрывисто без сопровождения мяча. Основной ошибкой при выполнении этой подачи является – удар по мячу не по центру, а несколько ниже или сбоку.

Особенности при выполнении планирующей подачи в опоре:

- Подбросить мяч так, чтобы он опускался не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшить,
- При замахе значительно уменьшить амплитуду движения бьющей руки, что обеспечивает точное попадание мяча в нужное место,

- По мячу следует ударять плоской напряженной ладонью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета, в противном случае он не будет планировать, поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозится – она мгновенно останавливается (сопровождающее движение отсутствует), в другом – так же резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше [55, с. 17].

Передача мяча сверху двумя руками применяется для приема подач, передач для нападающего удара и перебивания через сетку. Основные передачи: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке.

Техника передачи сверху двумя руками вперед в опоре следующая:

- Перемещение к месту встречи с мячом шагом или бегом, последний шаг выполняется как стопорящий
- Стопы параллельно друг другу, на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях;
- Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены;
- Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала (Рисунок 14.);



Рисунок 14 - передача сверху двумя руками вперед в опоре

При обучении передачи мяча сверху двумя руками следует обращать на выход под мяч и положение кистей рук и пальцев на мяче – это залог успешного управления

мячом. Важно, чтобы основная нагрузка приходилась на первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Все пальцы расставлены оптимально широко и большие пальцы находились на уровне бровей. Во время передачи безымянный и мизинец поддерживают мяч сбоку. Передачу мяча осуществляют плавным выпрямлением ног, туловища и рук. Усиление ног при передачах обусловлено расстоянием, на которое выполняется передача. Кисти регулируют направление полета мяча.

Передача мяча сверху двумя руками назад. После перемещения игрок принимает такое же исходное положение как и при передаче мяча вперед. Отличие – в ударном движении разгибаются ноги, руки с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях тела. Руки разгибаются вверх – назад

Техника выполнения передач в прыжке вперед и назад в принципе такая же, как и в опоре. Во время прыжка руки выносят, так, чтобы кисти были над головой игрока. Ноги и корпус не участвуют в передаче. Передача выполняется только работой рук (разгибание в локтях) и главным образом работой кистей и пальцев. Контакт с мячом производится в высшей точке подъема тела игрока [55, с. 19].

Последовательность обучения:

1. Показать верхнюю передачу. Обратить внимание на своевременное расположение рук в виде чаши. Описать эффект упругого выталкивания мяча. Обратить внимание на первые два ключа «руки раньше» и «кисти чашкой» (3-4 мин).
2. Игроки в парах, лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. Один игрок бросает мяч другому снизу двумя руками. Принимающий игрок пасует обратно к бросающему, каждый игрок передает 5-10 мячей до смены ролей. Упор на первые два ключа (8-10 мин).
3. Игроки возвращаются. Снова показать верхнюю передачу с акцентом на первые два ключа. Теперь обратить внимание на гибкую позицию готовности и вытягивание рук по направлению к цели: «лицом к цели», «вытянись и молись» (1-2 мин).
4. Игроки бросают и передают мяч, следя за позой и вытягиванием рук (6 мин).

5. Игроки возвращаются и повторяют все 4 ключевых пункта: «руки раньше», «кисти чашкой», «лицом к цели» и «вытянись и молись». Показать передачу снова. При этом пусть бросающий набрасывает мяч на 2-3 шага в стороны и вперед-назад. Следить за работой ног, остановкой и стойкой лицом к цели до появления мяча. Показать эту технику. Затем подчеркнуть важность положения. Своевременно поднимать руки, кисти в виде чаши. До касания вытянуть руки и дать мячу удариться о голову. Если положение правильное, то мяч отскочит к цели. Это упражнение подчеркивает необходимость достичь точки касания и встать лицом к цели до появления мяча (3-5 мин).
6. В парах, один игрок бросает другому, заставляя его перемещаться на 2-3 шага. Передающие следят за правильным движением ног, достигая точки касания еще до мяча и стоя лицом к цели. Сначала надо повторять весь прием, а затем – упражнение с «головой», чтобы понять важность позиции (5 мин).
7. Игроки возвращаются. Показать как использовать верхнюю передачу для передачи на удар, обращая внимание на описанные выше принципы. Мяч следует пасовать высоко и смотреть на его верх как будто он летит с водопада. Показать передачу с места связующего в команде, но обратить внимание, что она может выполняться с любого места площадки и должна быть высокой между нападающим и сеткой (3 мин).
8. Игроки расходятся в парах и тренируются, обращая внимание на высокие передачи (6 мин).
9. Игроки возвращаются и повторяют все ключи по верхней передаче. Пусть они повторят, что верхняя передача основной техникой прием в тактическом мастерстве связующего (1 мин).
10. Тренировка верхней передачи вместе с нижней передачей и атакой [31, с. 47].

Примерные упражнения для обучения:

- В стойке имитация передачи.
- В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед вверх; назад вверх с опоры и в прыжке [34, с.115].
- В парах: один партнер набрасывает волейбольный мяча, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке) [55, с. 21].

- Передачи на различном расстоянии от стены, с различной скоростью, из различных исходных положений: лицом, боком, спиной к направлению передачи, сидя, в прыжке, переходя из одного исходного положения в другое.
- То же, но на точность. С этой целью необходимо использовать различные мишени, которые чертятся на стене на разной от пола высоте [32, с. 66].
- Толчки набивного мяча весом 1 -2 кг вперед-вверх и за голову (исходное положение - мяч вверху над лицом) [39, с. 25].

Нападающие удары – основное средство набора очков. Различают прямой и боковой. Нападающий удар наиболее сложный технический приём в волейболе, для выполнения которого помимо координационных способностей волейболист должен обладать достаточно высоким уровнем развития специальных физических качеств – силы, быстроты и прыгучести.

Техника прямого нападающего удара (рис. 15) состоит из разбега, прыжка, удара по мячу, приземление.

Разбег 3 шага – определяется с высотой скоростью передачи мяча для нападающего удара. Игрок из высокой стойки, определив траекторию полета мяча выполняет один – два ступающих (не быстрых) шага, последний шаг разбега выполняется очень быстро (стопорящий шаг) – нога (правая, левая) ставится на пятку (с каждым шагом скорость разбега увеличивается), ноги сгибаются в коленном суставе, руки отводятся вниз – назад.



Рисунок 15 - Нападающий удар в волейболе

Прыжок выполняется на оптимальную высоту резким разгибанием ног в коленном суставе и активным маховым движением рук. Бьющая рука отводится вверх – назад, делая так называемый замах, а не бьющая рука задерживается на уровне плеч.

Время разбега для выполнения нападающего удара и время прыжка чрезвычайно важно для оптимального исполнения самого удара – то есть обработки мяча на максимально возможной высоте.

Удар по мячу производится сверху на максимальной высоте прямой рукой и активной работой кисти при ударе по мячу.

При выполнении прямого нападающего удара по ходу – траектория полета мяча является продолжением направления разбега игрока.

Приземление после выполнения нападающего удара производится на полусогнутые ноги.

Прямой нападающий удар с переводом влево – разбег и прыжок обычный. Замах, как при нападающем ударе по ходу, но перед соприкосновением с мячом резким движением предплечья и особенно кисти, перевести мяч влево.

Прямой нападающий удар с переводом вправо – разбег, прыжок, замах обычные, но при выполнении удара по мячу игрок поворачивает туловище влево, а бьющая рука разворачивается несколько к наружи и резким движением кисти в этом же направлении производится перевод мяча вправо.

Обманный удар (рис. 12) – разбег, прыжок, замах также и при прямом нападающем ударе. Удар по мячу выполняется на максимальной высоте резким движением кисти – мяч обрабатывается кончиками пальцев [55, с. 23].

Каждый игрок любит бить по мячу и каждый должен получить шанс делать это во время каждой тренировки, даже защитники и связующие, делая это как развлечение.

Обучение нападающему удару:

1. Показать удар. Сосредоточьте внимание игроков на работе ног при разбеге. Затем попросите их описать это.
2. Игроки встают в ряд. Скажите им «разбегайтесь - я подбрасываю». Как только каждый игрок доходит до сетки, вы бросайте мяч довольно высоко перед игроком, так чтобы он мог ударить его через сетку.

3. Снова покажите нападающий удар, обратите внимание игроков на прыжок. Они должны быть способны описать, как двигаются руки, также сделайте им замечания по работе ног, положению ступней.
4. Снова выполните упражнение «разбегайтесь - я бросаю». Пусть они следят за прыжком.
5. Покажите нападающий удар снова. Сосредоточьте внимание игроков на ударе. Спросите их: что делают руки? Что делает ударная рука? Где происходит контакт с мячом?
6. Продолжайте упражнение «разбегайтесь - я бросаю». Сосредоточьте внимание игроков на ударе по мячу.
7. Покажите нападающий удар после передачи мяча. Сосредоточьте внимание игроков на времени, когда начинается разбег и когда производится согласование движений.
8. Игроки занимают позицию в линии нападения для удара после передачи. Они должны сосредоточить внимание на том, когда и где следует разбегаться.
9. Начинайте тренировочный процесс [32, с. 97].

Приём мяча является наиболее важным элементом в волейболе, так как с приёма начинается атака команды. При хорошем приёме мяча, процент удачного завершения атак увеличивается. Большинство команд используют основной способ приёма мяча в современном волейболе – приём мяча снизу двумя руками. Техника выполнения приёма снизу двумя руками представлена в рисунке 16 [55, с. 25].

На тренировочных занятиях вначале подавать не сложные подачи а затем усложнять.. Принимающий силовую подачу игрок может закрывать только какую-то определенную зону и техническое исполнение приема мяча сводится только к подставке рук для приема мяча. Если сравнить с силовой подачей, то скорость полета мяча при планирующей подаче меньше, но траектория полета мяча непредсказуема. Поэтому необходимо уделять особое внимание приему планирующих подач [52, с. 14].

Скоростная организация атаки с широким применением различных комбинаций, скоростных передач для нападающих ударов и увеличение количества нападающих – отличительная особенность современного волейбола. Поэтому блокирующие нередко

бывают вынуждены в одиночку вести борьбу над сеткой с нападающими соперника. На этот случай необходимо обеспечивать страховку блокирующих игроков.

Техника приема мяча снизу

- Перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;
- В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча;
- При приближении мяча руки вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с незначительным движением рук вперед-вверх;
- Прием мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча;
- При приеме мячей, летящих сбоку от игрока, делается выпад в сторону ближней к траектории полета мяча ногой и плоскость рук должна быть направлена под углом к площадке (вправо – поднять правое плечо, влево – левое).
- Ноги – это выход на позицию: для выбора позиции при приеме мяча необходима постоянная работа ног; необходимо всегда доходить до мяча ногами (при планирующих подачах); при движении к точке приема не следует размахивать руками, в то же время не нужно соединять их раньше времени (это делается на последнем шаге), так как в случае изменения направления полета мяча, дальнейшие действия руками будут не верными; перемещение по площадке не должны быть скачкообразными.
- Руки – это техника и контроль мяча: выносить руки к мячу нужно кратчайшим путем. Руки при приеме мяча должны находиться в удобном положении, без напряжения в плечевом поясе, а руки при контакте с мячом и, даже некоторое время после него, не должны расходиться. Плотные соединенные руки, дают возможность лучше контролировать мяч; корпус принимающего должен быть в равновесии.

Рисунок 16 – Техника приема мяча снизу.

Различие между защитными действиями и страховкой определяется характером полета мяча, а в ряде случаев положением игрока на площадке. Если мяч, задев руки блокирующих, изменил направление полета или последовал обманный удар, т. е. когда вступает в действие фактор неожиданно новой игровой ситуации, защитник выполняет функцию страхующего игрока. Эти функции сохраняются при ударе своего партнера в сетку или в блок после первой передачи или по мячу, непосредственно переправленному противником. К страховке относятся и приемы мячей, неудачно взятых партнером в защите или при страховке [1, с. 1].

При приеме нападающих ударов используется в основном три системы расстановки игроков защиты:

- в линию - при страховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии;
- углом вперед - при страховке игроком зоны б;

- углом назад - при страховке блокирующих игроками зон 5 или 1

При страховке игроками передней линии, игрок зоны 6 находится в середине площадки, куда зачастую направляется обманный удар в игре команд-новичков. При страховке игроком зоны 6, крайние защитники оттягиваются дальше к лицевой линии. И, наоборот, к лицевой линии отходит игрок зоны 6 в том случае, если страховку осуществляют крайние защитники. В командах высокой квалификации каждая из систем может не только корректироваться в зависимости от особенностей постановки блока и атакующих действий соперника, но и модифицироваться с учетом специализации игроков на блоке и в защитных действиях. В организации защитных действий команды во внимание принимаются главные характеристики систем: первая применяется на начальном освоении взаимодействия, вторая - при использовании соперником частых обманных ударов за блок, третья - при мощных атакующих действиях соперника.

Страховка нападающего игрока - один из наиболее сложных аспектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук блокирующих и вариативностью направления его полета. Здесь конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты [43, с. 102].

Техника блокирования (рис. 17). Располагаясь лицом к сетке блокирующий принимает стойку готовности – ноги расставлены на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, ноги незначительно согнуты в коленном суставе. Руки на уровне лица согнуты в локтевых суставах под прямым углом, а раскрытые ладони представляют собой естественное продолжение предплечий. Для придания указанной стойки готовности динамичности, можно рекомендовать игроку различные движения небольшой амплитуды переступания с ноги на ногу, покачивание из стороны в сторону и т.д. Перемещение к предполагаемому месту встречи с мячом осуществляется приставным, скрестным, смешанным (первый скрестный шаг) далее приставным шагом, скачком или бегом.

Техника отталкивания с места, с исходной готовности, предлагает синхронную работу частей опорно – двигательного аппарата. Перед отталкиванием игрок выполняет приседание.

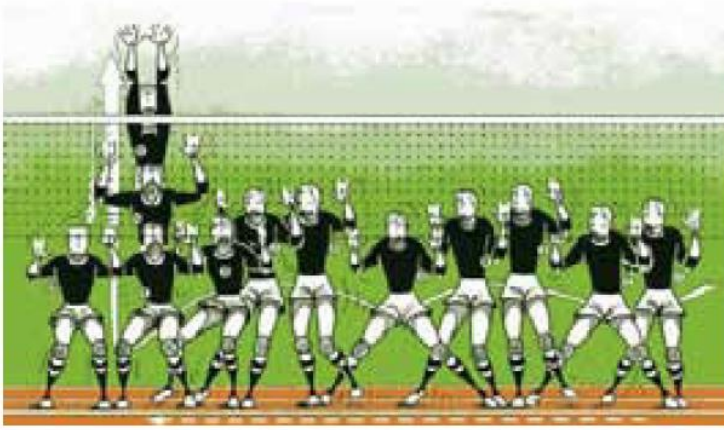


Рисунок 17 - Техника блокирования

При отталкивании от опоры происходит резкое разгибание коленных и тазобедренных суставов (сгибание в голеностопном суставе) с одновременным быстрым разгибанием рук в локтевых суставах и движением рук вверх – вперед. Руки центрального блокирующего должны опережать подъем тела и выноситься над сеткой раньше. Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук, чуть меньше диаметра мяча. Затем происходит приземление на согнутые ноги и готовность игрока к дальнейшим действиям [55, с. 45].

В начале упражнения, которые применяются для выполнения блокирования, выполняются медленно, а затем все быстрее и быстрее. При этом нужно сохранять постепенность, то есть от простого к сложному [8, с. 35].

Психологическая подготовка спортсмена — это процесс, от которого зависит успешность выполнения ряда общепедагогических принципов, среди которых выделяют принципы воспитывающего обучения, сознательности и активности, систематичности и последовательности, всесторонности и прочности [24, с. 64].

Психологически сильный игрок – это не тот, у которого сейчас «счастливый день», а тот игрок, который способен проявить себя с полной отдачей, показать все свои возможности и способности в каждой игре!

В данном смысле перед каждым игроком стоят две задачи (цели):

1. Научиться стабильной реализации своих возможностей.
2. Добиться максимума (или почти максимума) того, на что они способны.

Кроме того психологически сильный игрок, помимо выше сказанного, обладает следующими характеристиками:

1. «берет ум» с собою на игру, а не «оставляет его дома» или в раздевалке.
2. психологическая работа продолжается до финального свистка.
3. знает, что игра волейболиста начинается не со свистка судьи.
4. понимает, что следующая игра начинается сразу же после того, как прозвучит финальный свисток этой [53, с. 37].

Психологически подготовленный спортсмен умеет бороться со стрессом и поддерживать уровень мотивации к занятию спортом на высшем уровне. Мотивация достижения — это тенденция стремления к успеху, настойчивость перед лицом неудач и гордость за выполнение поставленной цели. Мотивация достижения и соревновательность касаются не только заключительного результата или стремления к совершенству, они также связаны с психологическим «путешествием» к заключительному результату или совершенству. Стресс представляет собой процесс, последовательность явлений, которые приводят к определенному результату (концу). Его определяют существенный дисбаланс между потребностью (физиологической и/или психологической) и способностью к реакции в условиях, когда невозможность удовлетворения потребности имеет существенные последствия [48, с. 277].

Преодоление трудностей, характерных для соревнований, зависит от степени развития волевых качеств у каждого игрока. Однако особенное значение здесь приобретают качества целеустремленности, выдержки и самообладания, самостоятельности, инициативности, решительности и смелости [12, с. 5].

Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, порождают новые задачи и связанные с ними трудности психологической подготовки [2, с. 71]. Изучение значения основных терминов поможет более углубленно изучить данный вид спорта. Хорошие показатели развития физической подготовки, обеспечат фундамент для изучения основных технических элементов в волейболе. Изучение всех технических элементов позволит применять различные тактики и стратегии, что позволит объединить все элементы в единую систему. Так же хорошие показатели развития физической и технической подготовки улучшат психическое состояние, что активно позволит бороться со стрессом.

1.4. Особенности организации внеклассных занятий по волейболу в школе.

Самой сильной мотивацией молодежи к занятиям физической культуры является возможность укрепления здоровья и профилактика заболеваний. Положительное воздействие физических упражнений известно очень давно и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней [16, с. 77].

Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата: помогает выработке таких жизненно необходимых физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; укрепляет дыхательную, сердечно - сосудистую и мышечную системы; снимает умственную усталость. Тренировочный процесс оказывает влияние на сердечный ритм [40, с. 129].

Игровые приемы, выполняемые в прыжке (блокирование или нападающий удар) являются хорошим средством для развития координации. Волейбол оказывает положительное воздействие на организм и развивает умение работать в команде, учит быть дисциплинированным и спокойным, расчетливым [11, с. 37]. Упражнения из волейбола применяются практически во всех формах физического воспитания, согласно школьной программой по физической культуре [3, с. 244].

В физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня средства волейбола применяются на удлиненных переменах и во время ежедневных физкультурных мероприятий в группах продленного дня. На уроках физической культуры в 6-7 классах волейбол (8 ч) изучается вместе с другой, избранной из трех, спортивной игрой (баскетбол, гандбол, футбол) [49, с. 45]. В 8-11 классах может изучаться один волейбол (16 ч) – из четырех, включенных в программу игр. Во внеклассной работе по волейболу организуются спортивные секции, а также группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ для учащихся, пожелавших заниматься волейболом. Выбор средств здесь весьма широк: от отдельных упражнений и подготовительных к волейболу игр до двусторонней игры и соревнований по волейболу – в зависимости от названных выше форм физического воспитания и условий проведения занятия [44, с. 75].

Главная направленность уроков по волейболу – решение задач физического воспитания школьников занятиями по волейболу, обучить основам навыков этой игры и развить привычку к занятиям физическими упражнениями во внеурочное время. На уроках нельзя отдавать предпочтение тем учащимся, которые научились играть в волейбол в секции или спортивной школе [54, с. 5].

Основными задачами учебно-тренировочного процесса внешкольной спортивной секции по волейболу представлены в рисунке 18.



Рисунок 18 - Основные задачи учебно-тренировочного процесса внешкольной спортивной секции по волейболу

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и относительно самостоятельных частей: подготовительной (разминка) части; основной части; заключительной части.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- Обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- Формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- Развитие физических способностей.

В заключительной части занятия подводятся итоги, отмечают положительные моменты и допущенные ошибки, дают задание или упражнения для самостоятельной работы.

Для быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние задания по:

- физической подготовке.
- технической подготовке.
- тактической подготовке [26, с. 14].

Организация работы волейбольной секции на первый взгляд может показаться сложной и доступной только для тренеров или учителя-волейболиста. Это не так. Достаточно внимательно изучить настоящее пособие и убедиться, что такую работу могут проводить и учителя – неспециалисты по волейболу [10, с. 255].

Чтобы привлечь к занятиям как можно больше желающих, целесообразно проводить в коллективе разнообразные мероприятия. Начать можно с показа кинофильма о соревнованиях по волейболу, например о чемпионате мира. Проводить встречи с известными волейболистами страны, города, лучшими тренерами, которые рассказывают о волейболе, об интересных эпизодах из их спортивной практики. Все это развивает у присутствующих большой интерес к волейболу, который очень важно затем упрочить и углубить за счет умелого проведения практических занятий [13, с. 155].

По своей направленности в работе волейбольной секции можно выделить три возрастных этапа и представлены в рисунке 19.

Благоприятные результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в секции постоянный состав. Вот почему нужно серьезно относиться к комплектованию учебных групп. Их должно быть четыре: для занятий мини-волейболом создаются группы 8-10 лет. младшая (11-12 лет), подростковая (14-15 лет) и юношеская (16-17 лет). Количество учащихся в одной группе до 20 человек.

Расписание занятий должно быть стабильным. Надо стремиться к тому, чтобы во всех группах занятия проводились 3 раза в неделю: по 90 мин в группе 15-17 лет.

Успешная работа секции зависит от умелого планирования материала. Распределять его нужно так, чтобы основная работа по обучению технике и тактике игры приходилась на первое полугодие, а на второе – совершенствование. Нельзя забывать об общей и специальной физической подготовке, о подводящих упражнениях и специально подобранных играх (особенно на начальном этапе обучения).

Физическая подготовка должна органически входить в учебно-тренировочный процесс в течение всего года.

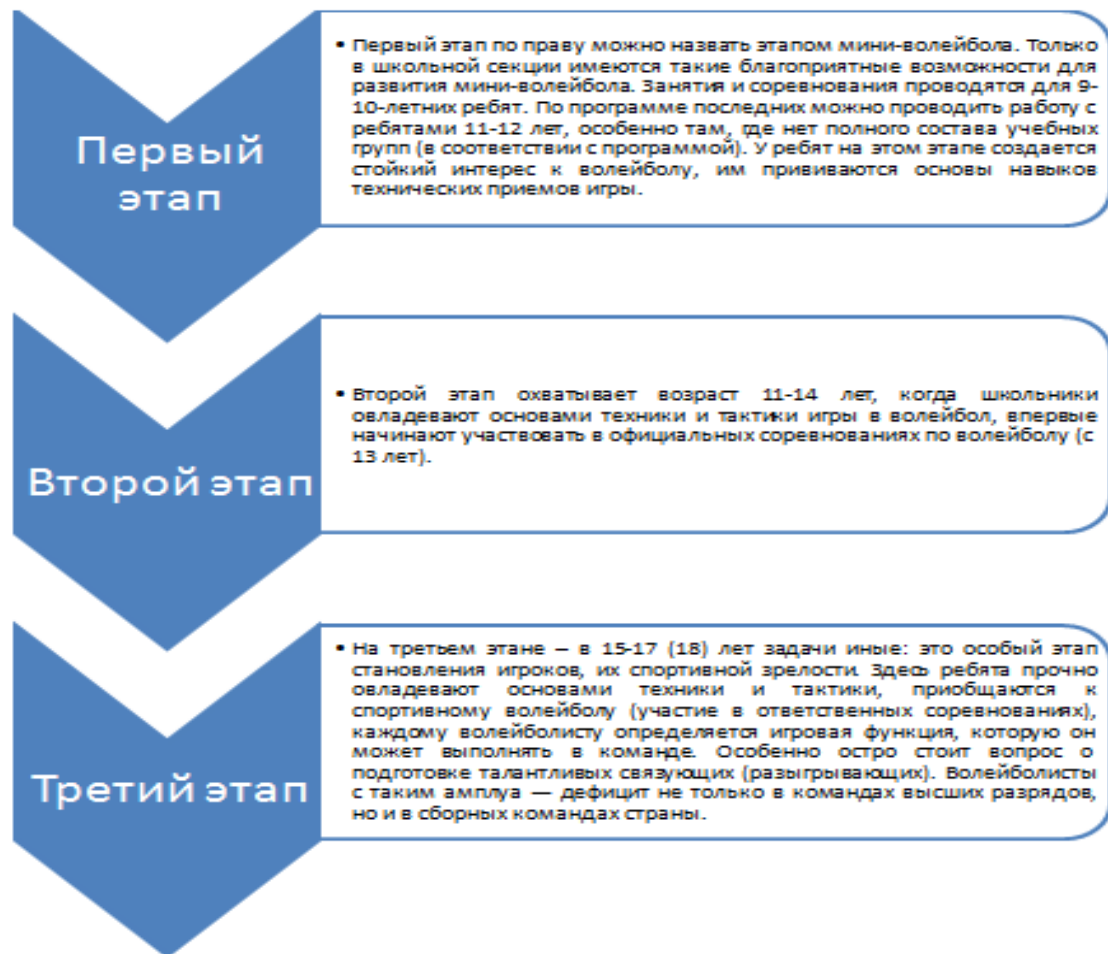


Рисунок 19 – Возрастные этапы в работе волейбольной секции.

Распределение учебного времени по разделам работы раскрывается в учебном плане, более детально это отражается в графиках, поурочных планах и конспектах тренировочных занятий. Одним из основных приемов организации обучения и совершенствования юных волейболистов является комбинированная форма проведения занятий. Данная форма заключается в том, что несколько подгрупп выполняют различные задания (отработка верхней передачи.(отработка верхней передачи, нижнего приема, блокирования, подачи, нападающего удара и др. заданий).

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

совершенствованию во второй передаче. При таком построении занятий время используется производительно. Проводить занятия можно в маленьком спортивном зале или на открытом воздухе, когда в школе всего одна площадка. В содержание работы групп общей физической подготовки в 8 - 11 классах наряду с другими средствами включается и волейбол как высоко эмоциональное средство, поддерживающее интерес учащихся к занятиям в этих группах.

В программе дней здоровья и спорта в 1 - 7 классах большое значение имеют подвижные игры, среди которых определенное место занимают игры, подготовительные к волейболу, в 8 - 11 классах значительное место отводится спортивным играм, особенно волейболу. Главным образом это упражнения с волейбольным мячом, проводимые в виде игры и соревнований, а также двусторонние игры в волейбол.

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

Выполнение требований комплексной школьной программы по физической культуре существенным образом зависит от того, насколько учащиеся овладели знаниями, умениями и навыками самостоятельных занятий.

Основные формы самостоятельных занятий учащихся можно выделить следующие: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки во время приготовления уроков дома, игровые задания на удлиненных переменах, упражнения и игры во время физкультурных занятий в группах продленного дня и т.д.

Процесс формирования у учащихся знаний, умений и навыков самостоятельных занятий включает в себя следующие взаимосвязанные составные части: воспитание у школьников интереса к занятиям физическими упражнениями, в частности волейболом, формирование у школьников убеждения в необходимости систематических занятий физическими упражнениями, волейболом, вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками самостоятельно заниматься физическими

упражнениями, волейболом. Главную роль в этом процессе играет учитель физической культуры, тренер секции волейбола, родители учащихся [54, с. 20].

Содержание упражнений для самостоятельных занятий подбирается из программного материала уроков физической культуры, на которых изучаются приемы волейбола, и из программы для школьной волейбольной секции.

Так же с учащимися должны проводиться воспитательные занятия. Содержание и направленность работы по формированию личности юного спортсмена, морально-волевой подготовки диктуются целями коммунистического воспитания и подготовки спортсменов, способных показывать высокие спортивные достижения на мировой арене. На этой основе формулируют задачи, подбирают формы, средства и методы воспитательной работы с учетом возраста юных волейболистов, этапа многолетней подготовки, периода и этапа в годичном цикле на основе организационной специфики тренировки юных волейболистов.

Основные слагаемые успешной воспитательной работы — высокое качество учебно-тренировочного процесса, профессиональное мастерство тренера, его моральные качества, умение эффективно использовать возможности коллектива, специфику игровых видов спорта, силу положительного примера, а также систематическое использование средств идеологического воздействия — печати, радио, телевидения, разнообразных форм политического самообразования. Самой распространенной и действенной формой в работе с юными спортсменами являются беседы на этические темы. На учебно-тренировочных сборах и соревнованиях ежедневно проводятся политинформации при активном участии юных спортсменов на протяжении всего года, особенно в школах-интернатах спортивного профиля.

Важное место занимает воспитание на традициях. Большую роль играют здесь рассказы о выдающихся спортсменах, в частности выпускниках данного коллектива, встречи с известными спортсменами, тренерами, показательные выступления известных спортсменов, совместные тренировки и т. п. [14, с. 86].

Необходимо отметить, что волейбол, органично сочетая в себе бег, прыжки и метания, является хорошим средством физической подготовки, поэтому надо стараться строить занятия так, чтобы изучение техники и тактики игры обеспечило

необходимую для игры физическую подготовку занимающихся и вместе с занятиями по другим видам спорта способствовало сдаче норм комплекса ГТО [35, с. 67].

Таким образом, организация занятий по волейболу в школе поможет учащимся более углубленно изучить данный вид спорта. Совершенствовать общую и специальную физическую подготовку, а также и техническую подготовку. Хорошо построенные занятия повысят эффективность формирования всех необходимых навыков и умений, что скажется на психическом состоянии занимающихся. Хорошо подготовленный волейболист тихий и рассудительный и в ответственный момент примет правильное решение и будет более устойчив к стрессовым ситуациям. Так же занятия развивают мотивацию к систематическим занятиям, как в урочное, так и внеурочное время. Так же занятия укрепляют мышцы, повышают устойчивость организма к физическим нагрузкам, формируют мотивацию заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Так же занятия позволяют выявить талантливых, одаренных волейболистов для отбора в спортивные школы.

Выводы по первой главе

На основании изученной и проанализированной литературы по первой главе были сделаны следующие выводы:

1) Волейбол является одним из самых популярных, доступных, техничных видов спорта. С момента открытия, данный вид спорта, пережил серьезные изменения. Введение атакующего удара и силовой подачи в прыжке в 1916 году Филиппинах. Регламентирование количество игроков на площадке: шесть в 1918 году. Либеро — принимающий, игрок первого темпа — пасующий, двое игроков второго темпа — атакующие и блокирующие, а также двое диагональных. Данное правило не изменилось до сих пор. В настоящее время волейбол так же развивается. Проводиться много соревнований, турниров, как среди любителей, так и профессионалов. Учитывая ошибки прошлого, вводятся новые правила, которые направлены на контроль и разрешение конфликтных ситуации возникающих в ходе партии и соревнований. Так же совершенствуется методики, спортивное оборудование и тренажеры, которые направлены на развития физической,

технической, теоретической, психологической и других видов подготовки волейболистов, как среди профессионалов, так и начинающих спортсменов. Популяризация данного вида спорта происходит как среди взрослых, так и молодого поколения. Для обучения игры в волейбол создаются различные секции, спортивные школы, в образовательных учреждениях организуются дополнительные занятия. Основная задача это привлечения внимания к волейболу, организация свободного времени, формирование мотивации вести здоровый образ жизни и заниматься данным видом спорта, развитие культуры и патриотизма, популяризация данного вида спорта среди учащихся образовательных учреждений, поиск и отбор одаренных и молодых спортсменов.

2) Физическое развитие тесно связано с возрастом. Каждому возрасту соответствуют свои физические нагрузки. Поэтому разработка тренировочной программы должна основываться на возрастных особенностях учащихся: анатомические, морфологические, физиологические, биохимические особенности организма.

3) Учитывать возрастные особенности стоит так же при организации общей физической подготовки. Основной задачей общей физической подготовки является повышение работоспособности организма. К частным задачам относят: разностороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических, повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов, повышение психологической подготовленности, создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок. Хорошие показатели развития общей физической подготовки станут фундаментом, который повысит эффективность развития технической, тактической, психологической и др. видов подготовки волейболистов, как среди профессионалов, так и начинающих спортсменов.

4) Первое знакомство учащихся с волейболом начинается в образовательной школе. Занятия проходят по строгой программе, что не позволяет более углубленно изучить данный вид спорта. На помощь приходят внеклассные занятия, которые позволяют выйти за рамки образовательной программы и сделать занятия сложнее, интереснее. Занятия можно проводить по разному: проведение экскурсий, Нет,

ограничений временных рамок и, проходят как принято, после уроков. Группа может состоять из не скольких человек, что позволяет подойти к организации более индивидуально и развить личностные качества с учетом интереса занимающихся. Так же занятия позволяют раскрыть истинный потенциал учащихся, повысить мотивацию к занятиям спортом, укрепить здоровье и вести здоровый образ жизни.

Глава 2. Экспериментальная работа по реализации методики, направленная на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе.

2.1 Цель, задачи, организация экспериментальной работы по реализации методики, направленная на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе.

Цель исследования. Выявить эффективность воздействия методики, направленная на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе.

Задачи исследования:

1. На основе изученной литературы разработать тесты для оценки уровня развития общей физической подготовки у учащихся контрольной и экспериментальной группы.

2. Разработать и реализовать методику, которая направлена на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе, экспериментальной группе.

3. Анализ результатов контрольной и экспериментальной группы по реализации методики, которая направлена на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе.

Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольные испытания.
3. Методы математической статистики.
4. Наблюдение.
5. Тестирование.
6. Педагогический эксперимент.

Объект исследования. Процесс организации внеклассных занятий по волейболу в школе.

Предмет исследования. Методика, направленная на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе.

Гипотеза исследования. Разработанная и внедренная методика специальных упражнений в процесс организации внеклассных занятий по волейболу в школе повысит эффективность формирования общей физической подготовки у учащихся.

База исследования. Исследование проводилось на базе МКОУ СОШ № 26 поселка Кропачево Ашинского муниципального района Челябинской области.

Этапы Исследования:

Подготовительный этап – (Сентябрь 2018 года - Ноябрь 2018 года) На данном этапе определяется тема выпускной квалификационной работы и направление научного поиска, конкретизируется тема исследования, изучается литература и методики развития общей физической подготовки по волейболу.

Основной этап – (Декабрь 2018 года - Апрель 2019 года) На данном этапе проводилась экспериментальная часть работы, осуществлялся отбор учащихся для исследования, применялась разработанная методика, фиксирование результатов учащихся, использовался метод математической статистики, чтобы выявить уровни развития специальных физических качеств и их динамика в течение.

Заключительный этап – (Апрель 2019 года – Май 2019 года), На данном этапе осуществлялся контрольный эксперимент, обработка полученных данных, их описание, подведение итогов и выработка практических рекомендаций по проведению внеклассных занятий по волейболу в рамках общеобразовательной школы, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Основой контроля над подготовкой юных спортсменов являются контрольные испытания и тесты.

Для изучения специальной физической подготовки для каждого участника эксперимента (учеников) была заполнена карточка, в которой были указаны данные о двигательных навыках, результаты контрольных упражнений.

Предполагаемый результат. Разработанная и внедренная методика повысит эффективность развития и совершенствования общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу.

Суть эксперимента. Эксперимент проводился на двух группах. Для исследования были выбраны 12 юношей в возрасте 15–17 лет для контрольной группы

и 12 юношей того же возраста для экспериментальной группы. Все ученики регулярно посещали внеклассные занятия по волейболу.

Контрольная группа занимается по образовательной программе (традиционная методика). Экспериментальная группа занимается по разработанной методике (нетрадиционная методика), в которой применялся спортивный инвентарь: утяжеленный мяч, координационная дорожка nike, теннисные мячи, волейбольный мяч на растяжках. Разработанная методика упражнения эффективность развития и совершенствования как технической, так и общей физической подготовки по волейболу. Эксперимент включал в себя следующие стадии:

- констатирующий эксперимент;
- преобразующий эксперимент;
- проверочный эксперимент.

На первой стадии задачами констатирующего эксперимента является определение уровня физической подготовленности школьников при обучения волейболу, с применением традиционной методики. Для проведения тестирования были сформированы две группа (КГ) контрольная группа и (ЭГ) экспериментальная. Перед применением опытно – экспериментальной программы по реализации традиционной и нетрадиционной методик обучения волейболу мы провели первоначальное тестирование. Опираясь на изученную литературу, мною были выделены следующие упражнения для тестирования:

1. Бег с высокого старта 30 м (с);
2. Прыжок в длину с места (см);
3. Бег 30 м (6х5) (с);
4. Прыжок вверх с места толчком двух ног (см);
5. Метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см).

Тестирование проводилось дважды: начальное тестирование в середине сентября - для определения начального уровня общей физической подготовленности учащихся и итоговое тестирование в начале мая для определения изменений в физической подготовленности, произошедших в течение учебного года. При тестировании условия для учащихся были одинаковыми. Результаты исследования были обработаны методом математической статистики, и были определены следующие характеристики:

1. Среднее арифметическое значение;
2. Стандартная ошибка среднего арифметического;
3. Ошибка стандартного отклонения;
4. Определение динамики роста;

Для оценки показателей развития общей физической подготовки в контрольной и экспериментальной группе, было проведено начальное тестирование, результаты которого представлены в таблице 2.1. и 2.2.

Таблица 1.

Результаты начального тестирования общей физической подготовленности учащихся из контрольной группы

№п/п	Бег с высокого старта 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (6х5) (с)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	Метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см)
1	5.3	208	11.5	50	690
2	5.0	206	11.0	55	700
3	5.4	208	10.9	58	710
4	5.5	230	10.9	55	720
5	5.0	220	11.4	56	220
9	5.0	215	12.0	49	700
10	4.9	205	11.0	46	725
11	5.0	190	10.9	40	720
12	5.4	206	11.6	42	680
Mi± mi	5.2±0.02	207.8±4.4	11.2±0.42	48.8±1.9	705±7.7

Таблица 2.

Результаты начального тестирования общей физической подготовленности учащихся из экспериментальной группы

№ п/п	Бег с высокого старта 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (6х5) (с)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	Метание набивного мяча 1 кг (сидя, см)
1	5.1	210	11.0	56	710
2	5.3	200	11.8	50	695
3	5.0	230	10.8	58	740
4	5.5	225	10.9	52	735
5	4.9	234	11.3	57	700
6	5.4	199	11.5	43	680
7	5.2	201	12.0	49	690
8	5.6	190	11.1	42	720
9	5.1	216	12.2	48	725
10	4.8	205	11.4	45	745
11	5.0	195	10.9	40	730
12	5.5	190	11.6	39	650
Mi± mi	5.2±0.02	207.9±4.4	11.4±0.42	48.4± 1.9	710±7.7

Для определения изменений показателей общей физической подготовленности в течение учебного года была рассчитана динамика роста показателей для каждого теста и группы, результаты которых продемонстрированы на рисунке 2.1.

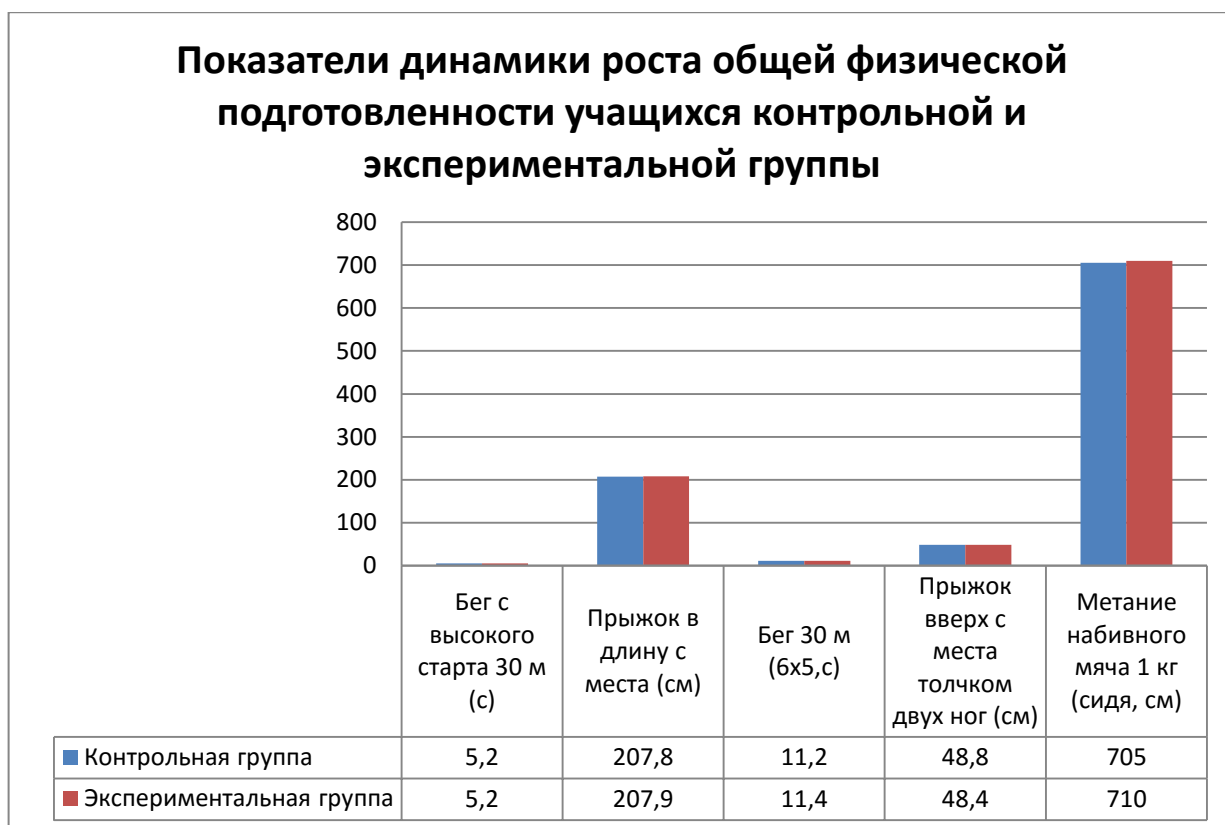


Рисунок 20 – Показатели динамики роста общей физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной группы.

С помощью тестирования мы определяли уровень общей физической подготовки обучающихся в контрольной и экспериментальной группы. Результаты показателей обеих групп на начальном этапе почти одинаковы.

Данные результаты создают благоприятную обстановку для реализации методики, которая направлена на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе, в экспериментальной группе.

2.2. Реализация методики, направленная на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе.

Используя программу обучения и методический материал учебного года, мы сформулировали следующие разделы и темы программы для подготовки школьников контрольной группы. Методические условия доступности: оптимальная преемственность с предыдущим программным материалом.

Обучение волейболу осуществляется по школьной образовательной программе. Основным принципом является совместная деятельность учителя и ученика. Занятия организуются так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебных занятий по 2 часа в неделю.

Описание тем занятий:

Раздел: Теоретические сведения.

Тема. Правила безопасного поведения учащихся на уроках физкультуры при занятиях волейболом, предупреждение травматизма. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям волейболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках.

Тема. Правила соревнований, судейство и игры. Желтая и красная карточки. Игровые амплуа и расположение игроков на площадке согласно игровому амплуа. Судейская бригада. Жесты судей. Дополнительно теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельное время в процессе подготовки, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Раздел: Основы игровой техники.

Тема. Передвижения игрока. Стойки и перемещения - позы готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Техника выполнения. Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса. Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме

нападающих ударов и страховке. Перемещения и движение игрока при выборе места на площадке. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе использовать различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение стойкам волейболиста: - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; - приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; - двойной шаг вперёд, назад.

Раздел: Техническая подготовка с мячом.

Тема. Техническая подготовка с мячом. Упражнение для развития верхней подачи:

1. Бросание волейбольного мяча в стену левой, правой рукой (партнеру).
2. Бросание волейбольного мяча в стену двумя руками (партнеру).
3. Один волейболист лежит на груди с вытянутыми руками и ногами. Другой волейболист находится перед ним, стоя на одном колене с мячом в руках на расстоянии около 3-х метров. Волейболист, который стоит на колене, набрасывает мяч в направлении правой руки. Волейболист, который лежит, должен выполнить ударное движение, поднимая туловище, скручиваясь вправо и выполняя замах.
4. Волейболист непрерывно выполняет удар по мячу в пол в направлении стены, обращая внимание на работу запястья, а после того, как осуществил удар, на максимальное сгибание запястья.
5. Отработка верхней подачи у стены с постепенным увеличением расстояния от неё.
6. Выполнение верхней подачи через сетку сначала с небольшого расстояния, потом небольшим увеличением и так до зоны подачи.
7. Выполнение верхней подачи по зонам на точность, задание тренера.

Упражнение для развития верхней подачи:

1. Бросание волейбольного мяча в стену левой, правой рукой (партнеру).
2. Бросание волейбольного мяча в стену двумя руками (партнеру).
3. Один волейболист лежит на груди с вытянутыми руками и ногами. Другой волейболист находится перед ним, стоя на одном колене с мячом в руках на расстоянии около 3-х метров. Волейболист, который стоит на колене,

набрасывает мяч в направлении правой руки. Волейболист, который лежит, должен выполнить ударное движение, поднимая туловище, скручиваясь вправо и выполняя замах.

4. Волейболист непрерывно выполняет удар по мячу в пол в направлении стены, обращая внимание на работу запястья, а после того, как осуществил удар, на максимальное сгибание запястья.
5. Отработка верхней подачи у стены с постепенным увеличением расстояния от неё.
6. Выполнение верхней подачи через сетку сначала с небольшого расстояния, потом небольшим увеличением и так до зоны подачи.
7. Выполнение верхней подачи по зонам на точность, задание тренера.

Упражнения для развития нижнего приема мяча:

1. Подброс мяча и ловля его в стойку нижнего приема. 3/12
2. Отработка нижней передачи у стены. 3/12
3. Игрок выполняет верхнюю подачу в стену и нижний прием мяча. 3/12
4. Упражнение в парах. Один набрасывает мяч перед игроком, влевую и правую сторону, а другой выполняет нижний прием мяча. 3/12
5. В паре – один кладет мяч на предплечья второму и давит слегка на мяч, второй имитирует приём. 3/12
6. В паре, от сетки – один ударяет мяч о пол, второй перемещается к мячу и выполняет приём снизу двумя руками, направляя его к сетки. 3/12
7. Упражнения в паре. Один ударяет по мячу в партнера. А другой осуществляет нижний прием. 3/12
8. Упражнения в паре. Один ударяет по мячу, стоя на платформе на обратной стороне сетки, в партнера. А другой осуществляет нижний прием. 3/12
9. Упражнение в парах. Один игрок выполняет подачу. А другой игрок осуществляет прием мяча. 3/12

Упражнения на развитие верхней передачи:

1. Выполнение имитации верхней передачи. 3 подхода по 10 повторений (3/10)
2. Высокое подбрасывания и ловля мяча над головой волейбольного мяча в стойку верхняя передача. 3 подхода по 12 повторений (3/12)

3. Подбрасывание мяча на уровень высоты волейбольной сетки и ловля его над головой в стойку верхняя передача. 3/12
4. Упражнение выполняется в парах: Один партнер подбрасывает волейбольный мяч прямо на партнера. Второй ловит волейбольный мяч в стойку верхняя передача. 3/12
5. Упражнение выполняется в парах: Один партнер подбрасывает волейбольный мяч в левую и правую сторону. Второй ловит волейбольный мяч, при этом перемещается в ту сторону которую летит мяч. Суть упражнения заставить двигаться игрока. 3/12
6. Упражнение выполняется в парах: Один партнер подбрасывает волейбольный мяч перед игроком и за его спину. Второй ловит волейбольный мяч, при этом перемещается в ту сторону, которую летит мяч. Суть упражнения заставить двигаться игрока: приближаться и отдаляться. 3/12.
7. Выталкивание волейбольного мяча вперед вверх. 3/12
8. Выталкивание волейбольного мяча вперед в вверх в прыжке . 3/12
9. Выполнение верхней передачи над собой. 3/12
10. Выполнение верхней передачи над собой в положении сидя. 3/12
11. Выполнение верхней передачи над собой в положении лежа. 3/12
12. Выполнение верхней передачи у стены. Стоять на не большом расстоянии. 3/20
13. Выполнение верхней передачи у стены. 3/12
14. Выполнение верхней передачи у стены с постепенным изменением расстояния от неё. 3/12
15. Упражнение в парах. Выполнение верхней передачи партнеру на коротком расстоянии друг от друга. 3/12
16. Упражнение в парах. Выполнение верхней передачи партнеру. 3/12
17. Упражнение в парах. Выполнение высокой верхней передачи (выше высоты мужской сетки) партнеру. 3/12
18. Упражнения в парах. Выполнение верхней передачи над собой потом вперед партнеру. 3/12

19. Упражнение в зонах. Один игрок находится в 3 зоне, а другой в 2. Выполнение верхней передачи партнеру точно его зону. 3/12
20. Упражнения в зонах. Игроки располагаются в 3, 1 и 5 зоне. Игроки 1 и 5 зоны выполняют верхнюю передачу в 3 зону. Игрок 3 зоны выполняет верхнюю передачу сначала игроку в 1 зоне, а потом игроку 5. 3/12
21. Упражнение на точность. Выполнение высокой верхней передачи с попаданием в обруч, который лежит на полу. (узкая верхняя передача мяча) 3/12
22. Упражнение на точность. Выполнение высокой верхней передачи с попаданием в обруч, который лежит на полу. (широкая верхняя передача мяча) 3/12
23. Упражнение в парах. Выполнение верхней передачи через сетку. 3/12
24. Выполнение верхней передачи над собой из положение сидя в стоя. И наоборот из положение стоя в сидя. 3/10
Упражнения для развития нападающего удара:
 1. Имитация нападающего удара с места. 3/12
 2. Выполнение нападающего удара по мячу стоя у стены на небольшом расстоянии. При этом мяч вы держите одной рукой перед собой, а другой бьете. 3/12
 3. Выполнение нападающего удара по мячу с места с собственного подброса у стены. 3/12
 4. Выполнение нападающего удара по мячу стоя на правом или лево колене. 3/12
 5. Выполнение нападающего удара по мячу с места в волейбольную сетку. 3/12
 6. Выполнение нападающего удара по мячу через сетку, стоя на возвышении с собственного подброса. 3/12
 7. Широкий шаг вперед на пятку – руки отвести назад и приставить другую ногу. 3/12
 8. Прыжок с места в вверх с махом руками. 3/12
 9. Прыжок вверх с одного шага. 3/12

10. Прыжок вверх с двух шагов. 3/12
11. Прыжок вверх с трех шагов. 3/12
12. Прыжок в верх с двух или трех шагов, разбег выполнять быстро. 3/12
13. Разбег – прыжок – имитация нападающего удара. 3/12
14. Нападающий удара по мячу через сетку с собственного подбрасывания. 3/12
15. Нападающий удар по мячу через сетку с подбрасывания партнера. 3/12
16. Нападающий удар по мячу через сетку с передачи партнера. 3/12
17. Упражнение в парах. Один стоит близко к сетке на одной стороне. А другой на не большом расстоянии от сетки с мячом напротив партнера. Игрок у которого мяч набрасывает его на трос сетки. Игрок напротив выпрыгивает вверх и совершает нападающий удар (переходящий мяч). 3/12
18. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания по прямой и в диагональ. 3/12
19. упр. 18 только с передачи партнера. 3/12

Упражнения для развития блока:

1. Имитация блока у стены, на месте, у сетки. 3/12
2. Имитация блока после приставного, скрестного шага. 3/12
3. Выполнение блока в прыжке в парах с касанием ладоней друг друга. 3/12
4. В парах через сетку. Один игрок имитирует нападающий удар. Другой выполняет блок по направлению разбега. 3/12
5. В парах через сетку. Игроки передают мяч в прыжке перемещаясь на один шаг вправо, влево. 3/12
6. В парах через сетку. Блокирование мяча после подброса. 3/12
7. Выполнение блокирование мяча после передачи. 3/12
8. Выполнение блокирование мяча в 2, 3, 4 зоне. 3/12

Раздел: Воспитание физических качеств.

Тема. Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений, направленные на подготовку и развитие: - силовых способностей - скоростных способностей - координационных и кондиционных способностей - психомоторных способностей -

гибкости. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высокие и далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3*20м, 3*30м. Бег 60 м с низкого старта(100м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег 100м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300м). Бег или кросс (до1000м).

Тема. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом – отягощением или куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки .

Упражнения для развития прыгучести:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 3/12
2. Прыжки на одной, двух ногах по лестничным ступенькам. 3/12
3. Прыжки на одной, двух ногах с подтягиванием коленей к груди. 3/12
4. Прыжки из положения полуприседа, приседа. 3/12
5. Прыжки на носках в как на месте, так и в разных направлениях. 3/12
6. В парах, взявшись за руки прыжки в разных направлениях. 3/12
7. Прыжки через скамейку. 3/12
8. Прыжки вверх с места с доставанием разметки. 3/12

9. Подскоки с выпрямленными коленями. 3/12
10. Имитация нападающего удара, блокирования с места и с перемещением. 3/12
11. Прыжки правым и левым боком. 3/12
12. Запрыгивание на тумбу. 3/12
13. Спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую. 3/12

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Раздел: Тактическая подготовка.

В экспериментальной группе применялись следующие методы физического воспитания:

- Словесный метод – Данный метод применялся для объяснения целей и задач тренировочного процесса, упражнения, разнесение ошибок.
- Наглядный метод – Данный метод применялся для показа упражнения, показа спортивного инвентаря и выполнение упражнений на нем.
- Расчленено – конструктивный метод – Данный метод позволял более подробно изучить действие или технический элемент, потому что разделял его на отдельные части.
- Целостно - конструктивный метод – Данный метод применялся для изучения действия или технического элемента без его деления на части.
- Метод сопряженного воздействия – Данный метод применялся для совершенствования двигательного действия. К примеру бросание утяжеленного волейбольного мяча из стойки верхняя передача.
- Повторный метод – Данный метод применялся для выполнения упражнений определенное количество раз через интервалы отдыха, в течении

которого происходит восстановление работоспособности организма для следующей серии.

- Игровой метод – Данный метод позволял применить все полученные навыки и изученные технические элементы в игре (волейбол). Во время игры можно было увидеть ошибки и аспекты на которые стоит обратить внимание при подборе и организации следующих тренировочных занятий.

Основным принципом физического воспитания в экспериментальной группе является постепенности. Данный принцип применялся для постепенного изучения действия или технического элемент, от простого упражнения к сложному.

В контрольной группе данные методы тоже применялись, но принцип почти не реализовывался.

В программу тренировки входит разминка (растяжка основных мышц) и 7 упражнений (основная программа): 4 упражнения направлены на развитие определенного качества, действия или технического элемента; 3 упражнения направлены на поддержание других качеств, действий, технических элементов. Проходил подробный рассказ о данном техническом элементе, который изучался на тренировке. Программа тренировок была направлена на гармоничное развитие всех необходимых качеств и технических элементов в волейболе. Отдых между упражнениями 40 секунд – 1 минуты. В программу тренировки входили следующие упражнения:

В экспериментальной группе была использована программа, что и в контрольной, но были добавлены занятия с теннисными мячами, утяжеленным мячами, координационной дорожке nike, волейбольным мячом на растяжках (Приложение 1). Теннисные мячи помогают развивать координацию, укрепляют работу кисти, много упражнения для развития нападающего удара. Утяжеленные мячи укрепляют мышцы и развивают силу, помогают совершенствовать технические элементы. Координационная дорожка nike помогает усложнить передвижения, в результате развивается и совершенствуется подвижность, выносливость, хорошо сочетается с упражнениями для развития технического элемента (нижний прием, верхняя передача и т.д.). Волейбольный мяч на растяжках помогает учащимся

совершенствовать нападающий удар. Выполнения упражнения на данном спортивном инвентаре у учащихся развивается так же прыгучесть.

Упражнения для растяжки:

1. Растягивание мышц, приводящих плечо, и мышц, участвующих в боковых наклонах туловища .
2. Растягивание грудных мышц, сгибателей плеча и предплечья.
3. Растягивание мышц туловища, участвующих в боковых, наклонах; отводящих (а) и приводящих (б) бедро, разгибателей плеча.
4. Растягивание мышц туловища, приводящих и разгибающих плечо; мышц, участвующих в боковых наклонах туловища и отводящих бедро.
5. Растягивание мышц плечевого пояса.
6. Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц.
7. Растягивание мышц, разгибающих и отводящих бедро.
8. Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра.
9. Упражнения для развития нижней подачи:
10. Подбрасывание волейбольного мяча левой и правой рукой.
11. Бросание волейбольного мяча левой и правой рукой.
12. Отработка нижней подачи у стены с постепенным увеличением расстояния от неё.
13. Упражнение в паре. Стоя друг напротив друга отработка нижней подачи.
14. Выполнение нижней подачи через сетку сначала с небольшого расстояния, потом небольшим увеличением и так до зоны подачи.

Данные упражнения входят в программу как контрольной, так и экспериментальной группы.

Упражнения с применением специального инвентаря применяли только в экспериментальной группе. В программу тренировки входили следующие упражнения.

Упражнения с утяжеленным мячом:

1. Выполнение имитации верхней передачи. 3 подхода по 10 повторений (3/10)
2. Высокое подбрасывания и ловля мяча над головой волейбольного мяча в стойку верхняя передача. 3 подхода по 10 повторений (3/10)

3. Подбрасывание мяча на уровень высоты волейбольной сетки и ловля его над головой в стойку верхняя передача. 3/10
 4. Упражнение выполняется в парах: Один партнер подбрасывает волейбольный мяч прямо на партнера. Второй ловит волейбольный мяч в стойку верхняя передача. 3/10
 5. Упражнение выполняется в парах: Один партнер подбрасывает волейбольный мяч в левую и правую сторону. Второй ловит волейбольный мяч, при этом перемещается в ту сторону которую летит мяч. Суть упражнения заставить двигаться игрока. 3/10
 6. Упражнение выполняется в парах: Один партнер подбрасывает волейбольный мяч перед игроком и за его спину. Второй ловит волейбольный мяч, при этом перемещается в ту сторону, которую летит мяч. Суть упражнения заставить двигаться игрока: приближаться и отдаляться. 3/10.
 7. Выталкивание волейбольного мяча вперед в вверх. 3/10
 8. Выталкивание волейбольного мяча вперед в вверх в прыжке . 3/10
 9. Выполнение верхней передачи над с собой. 3/10
 10. Выполнение верхней передачи над с собой в положении сидя. 3/10
 11. Выполнение верхней передачи над собой в положении лежа. 3/10
 12. Выполнение верхней передачи у стены. Стоять на не большом расстоянии. 3/20
 13. Выполнение верхней передачи у стены. 3/10
 14. Подбрасывание и ловля мяча в положении полу присед, присед. 3/12
 15. Подбрасывание и ловля мяча в стойку нижняя передача. 3/12
- Упражнения с теннисным мячом:
1. Волейболист, лежа на полу на груди, выполняет бросок теннисного мяча с максимальной скоростью. 3/12
 2. Бросание теннисного мяча с максимальной скоростью. Имитация нападающего удара с места. 3/12
 3. Бросание теннисного мяча партнеру. 3/12

4. Волейболист стоит рядом с сеткой. Выполняет прыжок и бросает мяч через сетку. Имитация нападающего удара с места в прыжке. 3/12
5. Разбег – прыжок и в прыжке теннисного мяча в воздухе. Имитация нападающего удара. 3/12
6. Такое же упражнения как и 5, только бросание мяча по прямой или в диагональ.

Упражнение с мячом на растяжках:

1. Удар по мячу на растяжках с места. Имитация нападающего удара. 3/12
2. Нападающий удар по мячу на растяжках с места в прыжке. 3/12
3. Нападающий удар по мячу на растяжках с одного, не скольких шагов. 3/12
4. Упражнения в парах. Один выполняет нападающий удар по мячу на растяжках с одного, не скольких шагов. А другой блокирует его. 3/12

Упражнения с теннисным мячом:

1. Бросание мяча партнеру левой и правой рукой.
2. Бросание мяча в пол маховым движением (имитация нападающего удара с места).
3. Выпрыгивание и бросание мяча через сетку (имитация нападающего удара с места в прыжке).
4. Выпрыгивание и бросание мяча через сетку по прямой, в диагональ (имитация нападающего удара).

Упражнения на координационной дорожке nike:

1. Прыжки на одной ноге. 3/12
2. Прыжки на двух ногах. 3/12
3. Комбинированные прыжки. 3/12
4. К упражнению 1 добавить нижний прием мяча, после того как игрок пройдет кардио дорожку. 3/12
5. К упражнению 1 добавить верхний прием мяча, после того как игрок пройдет кардио дорожку. 3/12
6. Выполнение выпадов на дорожке. 3/12
7. Выполнение боковых выпадов на дорожке. 3/12
8. Бег по координационной дорожке. 3/12

В течение учебного года внеклассные занятия по волейболу с учащимися экспериментальной группы проводились в соответствии с предложенным нами комплексом упражнений, а с контрольной группой школьников в соответствии с рабочей школьной программой по волейболу. В мае мы провели итоговое тестирование. Результаты тестирования представлены в таблице 2.3 и таблице 2.4.

Таблица 3.

Результаты итогового тестирования общей физической подготовленности учащихся из контрольной группы

№ п/п	Беге высокого старта 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (6х5) (с)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	Метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см)
1	5.6	214	11.4	52	700
2	5.1	200	11.2	52	690
3	4.9	230	10.9	50	720
4	5.5	219	11.7	52	740
5	4.9	236	11.6	56	710
6	5.7	202	11.4	49	701
7	5.3	200	11.4	55	700
8	5.2	194	11.9	49	729
9	5.4	217	11.5	52	731
10	4.9	204	11.3	46	740
11	4.9	201	10.9	44	725
12	5.2	206	11.2	46	715
Mi±mi	5.2±0.2 1	210.3±4.4	11.2± 1.2	52.3± 1.6	716.8±6.6

Для определения изменений показателей общей физической подготовленности в течение учебного года была рассчитана динамика роста показателей для каждого теста и группы, результаты которых продемонстрированы на рисунке 21.

Таблица 4.

**Результаты итогового тестирования общей физической
подготовленности учащихся из экспериментальной группы**

№ п/п	Бег с высокого старта 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (6х5) (с);	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см);	Метание набивного мяча 1 кг (сидя) (см);
1	4.9	218	10,8	57	720
2	5.0	207	11,3	53	700
3	4.8	238	10.6	59	750
4	5.3	229	10.7	54	748
5	4.9	237	11.6	57	713
6	5.5	202	11.2	49	695
7	5.1	200	11.9	56	710
8	5.2	195	11.4	49	735
9	5.1	219	11.2	53	735
10	4.7	204	11.1	46	750
11	4.8	199	10.5	42	750
12	5.1	201	11.3	44	690
Mi±mi	5.03±0.21	212.4±4.4	11.1±1.2	52.4±1.6	724.7±6.6

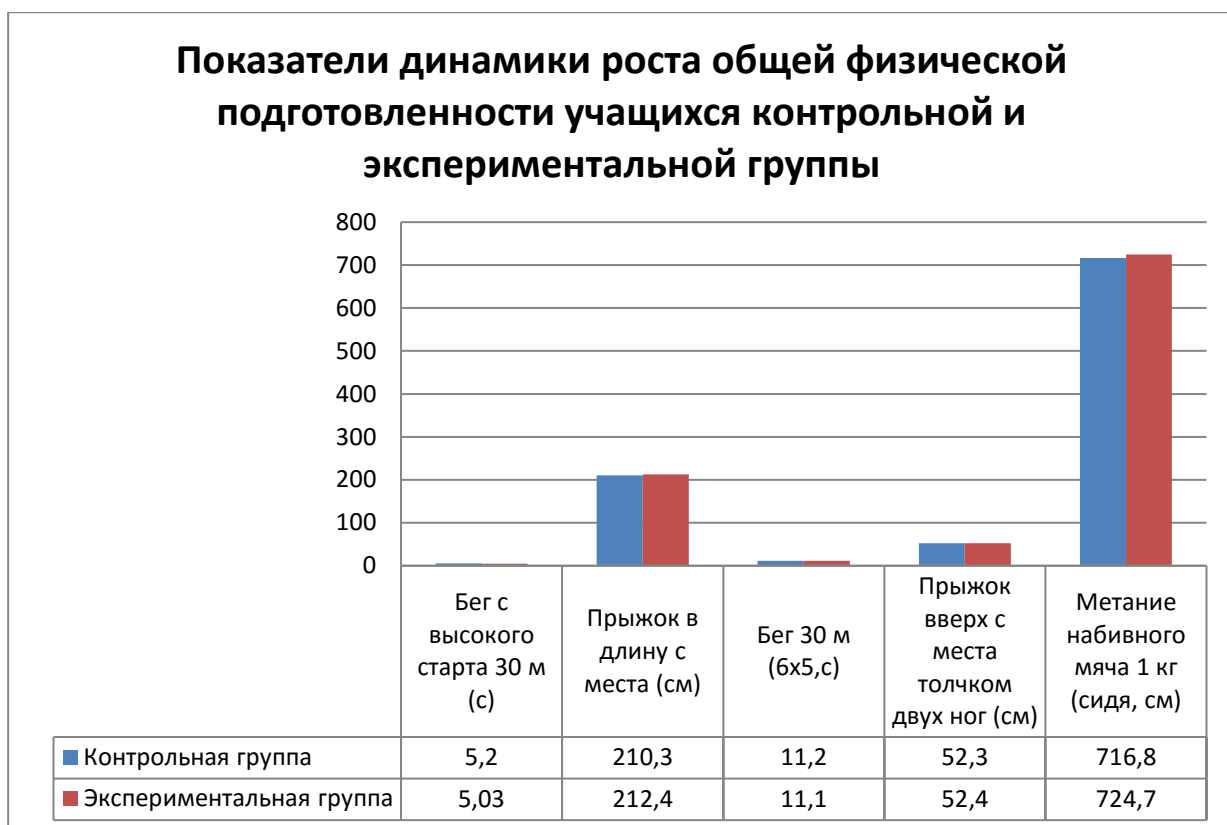


Рисунок 21 – Показатели динамики роста общей физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной группы.

Анализ данных, полученных в ходе исследования, показал, что у 50% протестированных школьников из экспериментальной группы показатели общей физической подготовки высоки, а у еще 50% - средние. Сравнение начального и финального тестирования у экспериментальной группы показало увеличение почти всех тестируемых показателей.

2.3. Анализ результатов экспериментальной работы по реализации методики, которая направлена на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе.

Сравнение начального и финального тестирования у экспериментальной группы (рисунок 2.3.) показало увеличение почти всех тестируемых показателей. Более того, учитывая изменения в экспериментальной группе, можно отметить, что увеличение показателей развития вовлеченных двигательных качеств не является равномерным. Например, мы видим наибольшее увеличение прыжков в высоту с места. Это связано с большим количеством прыжковых упражнений в основной части - упражнения на технику атакующего удара, блокировки, верхних передач.

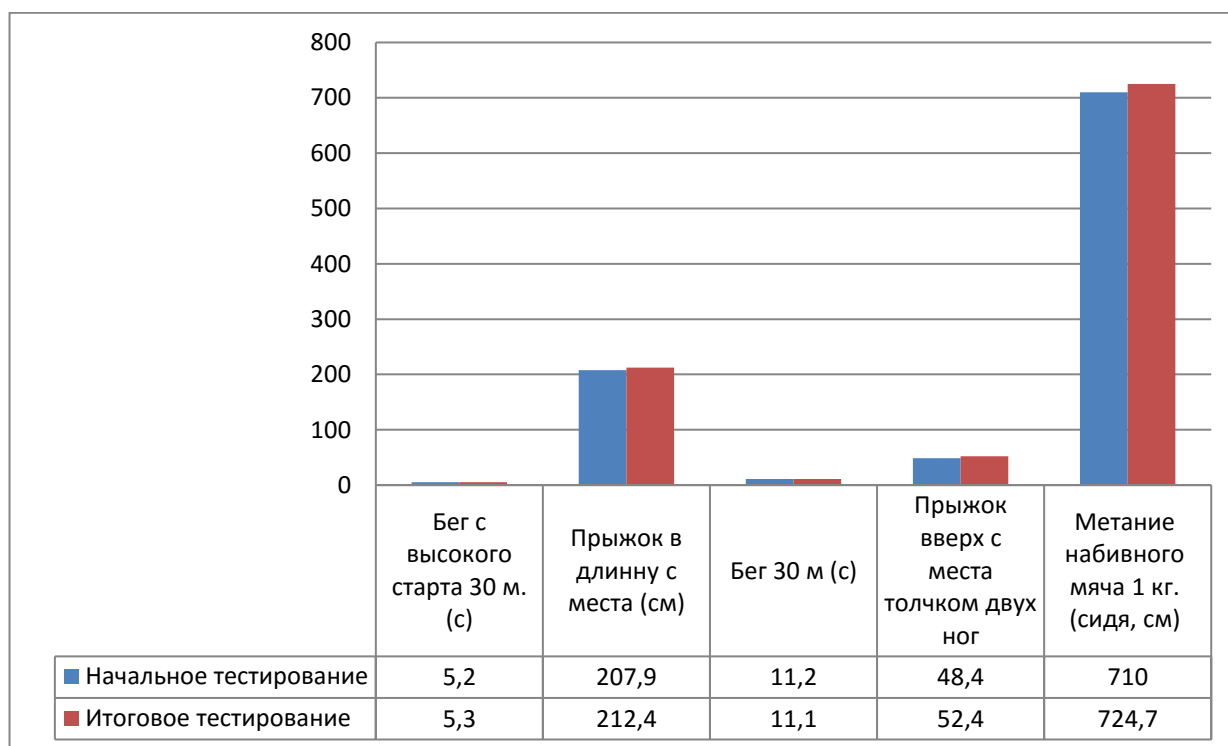


Рисунок 22 – Показатели динамики роста общей физической подготовленности учащихся из экспериментальной группы.

При проведении тестирования метание мяча сидя весом 1 кг. показатели отразили не большое увеличение. Можно сделать вывод, что необходимо уделять больше внимания развитию этого качества и вводить больше упражнений на гибкость, растяжку.

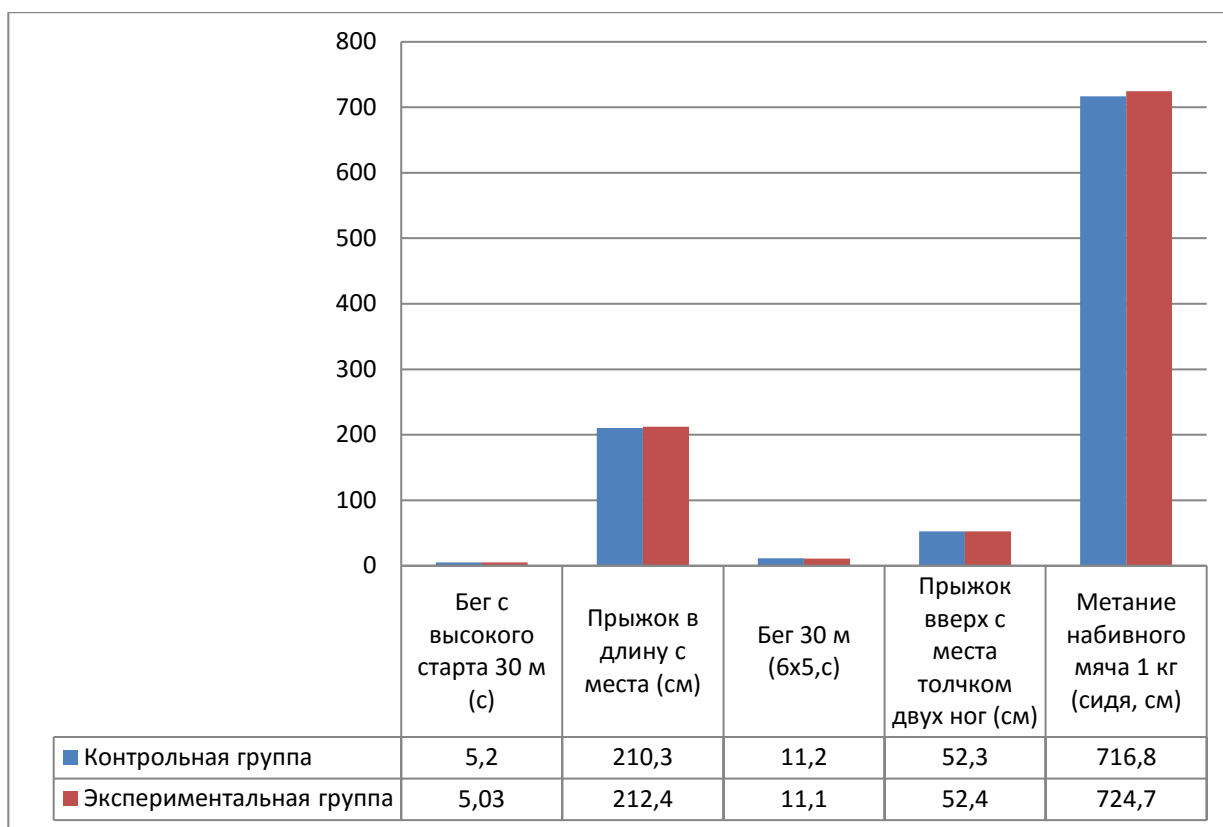


Рисунок 23 – Показатели динамики роста общей физической подготовленности учащихся из контрольной и экспериментальной группы.

При проведении теста в прыжках в длину исследование показало небольшую динамику, это зависит от неправильной техники выполнения прыжков. Стоит уделять больше внимания этому упражнению, поскольку прыжок является неотъемлемой частью атаки. Проведение тестов на бег исследования показали средние результаты. Стоит обращать внимание на развитие скоростных и координационных способностей, поскольку эти качества очень важны в постоянно меняющихся игровых ситуациях в спортивных играх, в частности в волейболе.

Анализ показателей динамики обеих групп (рисунок 23) показывает, что результаты экспериментальной группы по всем показателям выше, чем в контрольной группе. Так, в беге с высокого старта 30 м динамика результатов экспериментальной группы выше на 3,3%, в прыжках в длину с места - на 0,9%, в беге 30 м. - на 2,6%, при прыжке с места толкнуть двумя ногами - на 1,3%, а при метании набивного мяча - на 0,5%. Эти результаты подтверждают эффективность предложенной нами методики и подтверждают гипотезу исследования.

Выводы по второй главе

На основании проведенной опытно – экспериментальной работы можно сделать следующие выводы:

1. На основе изученной литературы были разработаны тесты для оценки уровня развития общей физической подготовки у учащихся контрольной и экспериментальной группы. Для исследования были выбраны 12 юношей в возрасте 15–17 лет для контрольной группы и 12 юношей того же возраста для экспериментальной группы. Все ученики регулярно посещали внеклассные занятия по волейболу. При проведении начального тестирования показатели контрольной и экспериментальной группы были почти одинаковые.
2. Данные результаты, начального тестирования контрольной и экспериментальной группы, создают благоприятную обстановку для реализации методики, которая направлена на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе, в экспериментальной группе. Была разработана и реализована методика, которая направлена на развитие общей физической подготовки учащихся на внеклассных занятиях по волейболу в школе, экспериментальной группе. Анализ данных, полученных в ходе исследования, показал, что у 50% протестированных школьников из экспериментальной группы показатели общей физической подготовки высоки, а у еще 50% - средние. Сравнение начального и финального тестирования у экспериментальной группы показало увеличение почти всех тестируемых показателей.
3. Анализ показателей динамики обеих групп показывает, что результаты экспериментальной группы по всем показателям выше, чем в контрольной группе. Эти результаты подтверждают эффективность предложенной нами методики и подтверждают гипотезу исследования.

Результаты, полученные в результате тестирования, подтверждают эффективность предложенной нами методики обучения и доказывают гипотезу исследования.

Заключение

В результате теоретического анализа литературы, по данной теме мы, выяснили, что волейбол, как вид спорта пережил серьезные изменения и до сих пор продолжает развиваться. Для обучения игры в волейбол создаются различные секции, спортивные школы, в образовательных учреждениях организуются дополнительные занятия. Основная задача это привлечения внимания к волейболу, организация свободного времени, формирование мотивации вести здоровый образ жизни и заниматься данным видом спорта, развитие необходимых физических качеств и технических элементов данном виде спорта, укреплению мышц и другие задачи.

Одним из основных задач внеклассных занятий по волейболу является развитие общей физической подготовки. Хорошие показатели развития данной подготовки станет фундаментом, который повысит эффективность развития технической, тактической, психологической и др. видов подготовки у учащихся посещающие внеклассные занятия по волейболу в школе.

Так же на внеклассных занятиях при обучении учащихся волейболу большое значение придаётся специальным упражнениям. Основная их роль - это создание условий, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок при изучении технического элемента, усложнения и внесение разнообразия тренировочного процесса, повышение эффективности развития физических качеств.

Применение спортивного инвентаря на внеклассных занятиях по волейболу в школе повышают эффективность развитие физической подготовки, совершенствование технических элементов по волейболу в качестве задания предлагается развитие необходимых физических качеств. Так повышается мотивация к посещению занятий, внесение разнообразия в тренировочный процесс.

Теоретическое осмысление данной проблемы исследования привело нас к предположению, требующему экспериментальной проверки: как методика специальных повысит эффективность формирование общей физической подготовки у учащихся, посещающие внеклассные занятия по волейболу в школе.

Для этого мы провели опытно – экспериментальную работу. Исследование проводилось на базе МКОУ СОШ № 26 поселка Кропачево Ашинского муниципального района Челябинской области. Для исследования были выбраны 12

юношей в возрасте 15–17 лет для контрольной группы и 12 юношей того же возраста для экспериментальной группы. Все ученики регулярно посещали внеклассные занятия по волейболу. Контрольная группа занимается по образовательной программе. Экспериментальная группа занимается по разработанной методике специальных упражнений, с применением спортивного инвентаря: утяжеленный мяч, координационная дорожка піке, теннисные мячи, волейбольный мяч на растяжках. Перед применением опытно – экспериментальной программы по реализации мы провели первоначальное тестирование в обеих группах. На первоначальном этапе тестирования в экспериментальной и контрольной группах результаты оказались сравнительно на одном уровне. Это позволило применить опытно – экспериментальную программу нашего исследования. Она включала в себя упражнения на опережающее обучение волейболу на уроках физической культуры, а также упражнения с спортивным инвентарем. Изменив методику проведения учебного процесса, мы повторили контрольные испытания. Анализ показателей динамики обеих групп показывает, что результаты экспериментальной группы по всем показателям выше, чем в контрольной группе. Так, в беге с высокого старта 30 м динамика результатов экспериментальной группы выше на 3,3%, в прыжках в длину с места - на 0,9%, в беге 30 м. - на 2,6%, при прыжке с места толкнуть двумя ногами - на 1,3%, а при метании набивного мяча - на 0,5%. Эти результаты подтверждают эффективность предложенной нами методики и доказывают гипотезу исследования.

Список литературы.

1. Алексеев, Е.В. Страховка – важный элемент обороны / Е.В. Алексеев. – М: ФИС. 1980. – 3 с.
2. Алексеев, У.Н. С.В. Формирование морально – волевых качеств у юных волейболистов 13 – 14 лет. / У.Н. Алексеев, С.В. Сабарайкин. – Журнал: Иновационная наука. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна". – Якутск: Северо – восточный федеральный университет . - 2015. - №3. – 71 – 73 с.
3. Ашибоков, М.Д. Формирование здорового образа жизни на занятиях волейболом / М.Д. Ашибоков, О.Ф. Рюхина. – Журнал Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия Педагогика и психология. - Майкоп: Адыгейский государственный университет. - №3. - 2007. - с. 244 – 246.
4. Бабакин, В.Н. Методический сборник №23. Подача в прыжке с вращением. / В.Н. Бабакин, Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2018. – 32 с.
5. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляева, М.В. Савина. — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000 — 368 с.
6. Беляева, А.В., Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляева, М.В. Савина. — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000 — 368 с.
7. Булыкина, Л.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина – М.: Спорт, 2015 – 88 с.
8. Булыкина, Л.В. Методический сборник №19. Блок. Техника и тактика (сборник статей). / Л.В. Булыкиной, Е.В.Фомин. - М: ВФВ, 2015. — Выпуск № 19. — 108 с.
9. Волейбол: Официальные правила ФИВБ 2017-2020. - М.: ВРФ, 2016. - 85 с.
10. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /под общей редакцией В.В. Рыцарева/ – М.: Спорт, 2016 – С. 456.
11. Воронов, Н.А. Особенности изменения реакции сердечного ритма при активизации тренировочного процесса у юных волейболисток / Н.А. Воронов. –

- Журнал: Вестник поморского университета. – Серия: Естественные науки. – Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. – 2009. - №3. – с. 37 – 41.
12. Гурович, Л.Н. О волевой подготовке волейболистов. В сб.: Настоящее и будущее волейбола. / Л.Н. Гурович, А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 2008. – 10 с.
 13. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебное пособие. / Ю.Д. Железняк. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 189 с.
 14. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.
 15. Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок: учебное пособие / И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 196 с.
 16. Захарова Н.А. Повышение мотивации к физической культуре и спорту посредством волейбола / Н.А. Захарова, М.М. Степанова. – Журнал: Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск: ЮурГГПУ, 2013. – № 10 – с. 75- 83.
 17. Иваницкий, В.Н. Физические качества человека – воспитание гибкости: учебно – методическое пособие / В.Н. Иваницкий, Н.А. Петухов, Н.П. Гордеева, В.Э. Бельц, Н.С. Ермакова – Томск: Изд-во Том. гос. архит.-строит. ун-та, 2017. – 48с
 18. Иванова, Е. Ю., Стрейчинг как средство развития гибкости у юных волейболистов. Методическая разработка / Е.Ю. Иванова. - Санкт-Петербург. 2016. - 30 с.
 19. Ивойлов, А.В. Волейбол / Л.А. Еркович, А.В. Ивойлов - Мн.: Высшая школа физического воспитания, 1979. — 192 с.
 20. Ивойлов, А.В. Тактическая подготовка волейболистов. / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1958. — 112 с.
 21. Каратаев, Т.Ю. Волейбол: техника и тактика игры. Методические рекомендации для студентов вузов / Т.Ю. Каратаева. – Челябинск.: Челяб. гос. пед. ун – та, 2015. – 50 с.

22. Каратаева, Т.Ю. Волейбол: техника и тактика игры. Методические рекомендации / Т.Ю. Каратаева. – Челябинск: Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 77 с.
23. Карпинский, А.Е. Физическая культура: учебное пособие “Общая и специальная физическая подготовка студентов ГА в учебно-тренировочном процессе группы спортивного отделения футбол” / А.Е. Карпинский. - М.: МГТУ ГА, 2014. - 24 с.
24. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. — М.: Физкультура и спорт, 1983. - 92 с.
25. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист. Учебник / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. — М.: ФИС, 1985. – 228 с.
26. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с.
27. Костюков, В.В. Методическое пособие № 17. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов / В.В. Костюков, В.В. Нирка, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ., 2014. – С. 45.
28. Лях, В.И. Физическая культура. 8—9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. — 8-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 207 с.
29. Ляшенко, Т. К. Уроки по волейболу: Учебно-методическое пособие / Т.К. Ляшенко. — Томск: ТУСУР, 2012. — 35 с.
30. Марков, К.К. Техника современного волейбола: монография / К.К. Марков. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. – 220 с.
31. Марков, К.К. Техника современного волейбола: верхняя передача и подготовка связующих: монография. / К.К. Марков. - Т.5. - Иркутск: ИрННТУ, 2017. 187 с.
32. Марков, К.К. Техника современного волейбола: нападение: монография. / К.К. Марков, О.О. Николаева, М.Д. Кудрявцев, А.Ю. Осипов. - Т.7. - Иркутск: ИрННТУ, 2018. 173 с.
33. Марков, К.К. Техника современного волейбола: подача и прием подачи: монография. / К.К. Марков. - Т.3. - Иркутск: ИрННТУ, 2016. 212 с.

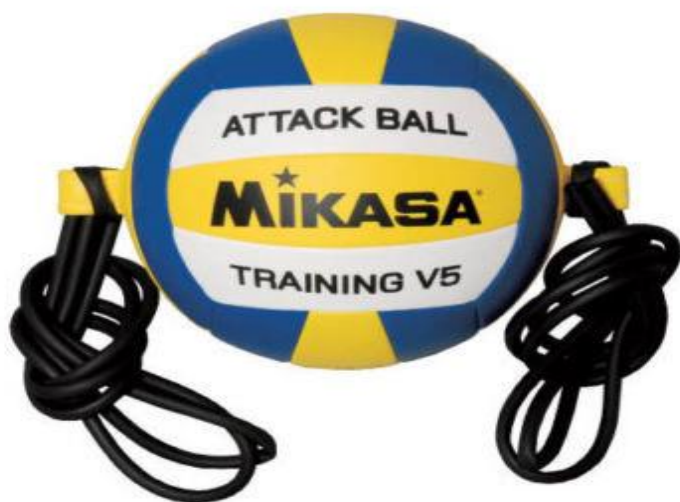
34. Марков, К.К. Техника современного волейбола: подготовка связующих игроков - проблемы и перспективы развития: монография. / К.К. Марков. - Т.6. - Иркутск: ИрННТУ, 2017. 165 с.
35. Мельников, А.Г. Волейбол в школе. / А.Г. Мельников, В.А. Голомазов, В. Д. Ковалев. – М.: Просвещение. 1976 г. 104 с.
36. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. — М.: Издательство Юрайт, 2014. — 424 с.
37. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А. Николаев, В. Г. Семёнов. - М.: Спорт, 2017. - 144 с.
38. Полякова, Н.В. Влияние занятий волейболом на развитие выносливости старших школьников. Методическая разработка / Н.В. Полякова. – Усинск. 2016. – 29 с.
39. Романенко, В.О. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / В.О. Романенко., Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2012. – 28 с.
40. Сабарайкин С.В. Формирование здорового образа жизни на занятиях волейболом / С.В. Сабарайкин, А.Г. Черкашин. – Журнал: Иновационная наука. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна". - 2015. - №3. – С. 129 – 131.
41. Свиридов В.Л. Волейбол. Энциклопедия. / В.Л. Свиридов - М.: Человек, Спорт, 2016, 592 с.
42. Слостенина, Т.А. Волейбол. Базовые элементы: учебное пособие / Т.А. Слостенина. – Челябинск: ЮУрГУ, 2006. – 58 с.
43. Слостенина, Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол: учебное пособие / Т.А. Слостенина.– Челябинск: ЮУрГУ, 2006.– 69 с.
44. Слупский, Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. / Л.Н. Слупский, Ю.Д. Железняк. — М.: Просвещение, 1989.- 128 с.
45. Станкевич, Б.Я. Состояние, проблемы и перспективные направления научных исследований в волейболе / Б.Я. Станкевич. - Журнал Педагогика,

- психология и медико - биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 12 – С. 81
46. Стецко, О.В. Волейбольный гид. Выпуск №10 Ежегодный справочник. / О.В. Стецко, И.Л. Трисвятский. – М: ВРФ, 2014. – С. 245-256.
47. Суханов, А.В. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – 24 с.,
48. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для вузов/ Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд; пер. Г. Гончаренко . – Киев : Олимпийская литература, 2001 . – 335 с.
49. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Сов. Спорт, 2010. – С. 45-47.
50. Фомин, Е.В. Методический сборник № 17. Процесс спортивной подготовки игроков / Е.В. Фомин, Л.В. Силаева, Л.В. Булыкина, Н.Ю. Белова. – М.: 2014. – 21 с.
51. Фомин, Е.В. Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации / Е.В. Фомин, П.А. Гревцов. – М: ВФВ, 2011. – 24 с.
52. Фомин, Е.В. Методический сборник №6. Методические рекомендации по подготовке либеро. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола / Е.В. Фомин, А.И. Вербов. – Москва: ВФВ, 2011. – 20 с.
53. Фомин, Е.В. Методическое пособие №14. Психологическая подготовка в волейболе / Л.В. Булыкина, А.В. Суханов, Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2013. – 56 с.
54. Фомин, Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации / Е.В. Фомин. – М.: ВФВ. 2012. – С. 5-23.
55. Фомин, Е.В., Методическое пособие №13. Техничко-тактическая подготовка волейболистов / Л.В. Булыкина, А.В. Суханов, Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2013. – 56 с.

56. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.
57. Чернова, Е.Д. Обучение тактическим действиям в волейболе: учеб. метод. пособие / Е.Д. Чернова. – Тольятти: ТГУ, 2017. 91 с.
58. Шабурова, С.А. Общая физическая подготовка в волейболе. Методическая разработка / Шабурова С.А. – Екатеринбург, 2014. – 37 с.
59. Шарафеева, А.Б. Физическая подготовка волейболистов. Методические рекомендации. / А.Б. Шарафеева. – Томск. 2008. – 54 с.
60. Эдельман, А.С. Волейбол: Справочник / Е.В. Алексеев, В. А. Платонов, Н.Е. Романов, В.Л. Свиридов, О.С. Чехов, А.С. Эдельман., - М.: Физкультура и спорт, 1984. —224 с.

Приложение 1. Описание спортивного инвентаря, применяемого в экспериментальной группе.

Волейбольный мяч на растяжках MIKASA V5 ATTR-WYB (рис. 4) Тренировочный волейбольный мяч на растяжках для отработки техники нападающего удара. Мяч имеет 8-панельный дизайн серии MVA с клееным типом соединения панелей. Покрышка мяча изготовлена из синтетической кожи (полиуретан) с углублениями "Double dimple". Это небольшие углубления в поверхности мяча, которые позволяют мячу сохранять стабильность полета и не проваливаться в самый неожиданный момент. Камера сделана из эластичного и сверхпрочного бутила. Размер: 5; состав: синтетическая кожа, бутил; пол: унисекс ; страна производитель: Таиланд; марка:MIKASA; Страна бренда: Япония; цвет: разноцветный.



БЛТКО.ру

Рисунок 4 - Волейбольный мяч на растяжках MIKASA V5 ATTR-WYB

Утяжеленный волейбольный мяч MIKASA MGV500 WBK (рис. 5) - Утяжеленный тренировочный волейбольный мяч для развития мышц и отработки техники. Покрышка мяча выполнена из мягкой, но износоустойчивой синтетической кожи (полиуретан). Мяч имеет 18-панельный дизайн с клееным типом соединения панелей. Камера мяча изготовлена из бутила и армирована нейлоновой нитью. Размер: 5; состав; синтетич. кожа, нейлон, бутил; пол унисекс; страна производитель: Таиланд; марка: MIKASA ; страна бренда: Япония ; цвет: черный



Рисунок 5 - Утяжеленный волейбольный мяч MIKASA MGV500 WBK.

Утяжеленный волейбольный мяч MIKASA MVT1000 1 кг (рис. 6) - Волейбольный утяжеленный тренировочный мяч для отработки техники и развития мышц. Конструкция мяча состоит из 8 панелей, которые склеены между собой. Покрышка выполнена из мягкой композитной синтетической кожи. Бутиловая камера в нейлоновой обмотке позволяет сохранять форму мяча на протяжении всего срока эксплуатации. Мяч оснащен миниатюрным самозакрывающимся ниппелем. Вес мяча составляет 1 килограмм. Состав: 100% синтетическая кожа; пол: унисекс; страна производитель: Таиланд; марка: MIKASA; страна бренда: Япония; цвет: разноцветный.



Рисунок 6 - Утяжеленный волейбольный мяч MIKASA MVT1000 1 кг.

Теннисные мячи (рис. 7) - Высококачественные мячи, разработанные для использования на любых покрытиях. Превосходное ощущение и долговечность. Общие характеристики: Тип поверхности универсальные; диаметр 40 мм; материалы каучук; тип мяча взрослые



Рисунок 7 – Теннисные мячи.

Координационная дорожка от Nike длиной 2,74 метра (рис. 8). 6 перекладин отличаются прочностью и устойчивостью к износу. Пластиковые вставки в боковых частях дорожки удерживают перекладины на равном расстоянии друг от друга в течение всей тренировки. Для увеличения нагрузок и выполнения более сложных упражнений несколько дорожек можно соединить вместе. Общие характеристики: Размер: (ДхШ), см 274 x 51; материалы: полипропилен; вид спорта: фитнес; производитель: Nike Accessories; страна производства: Китай

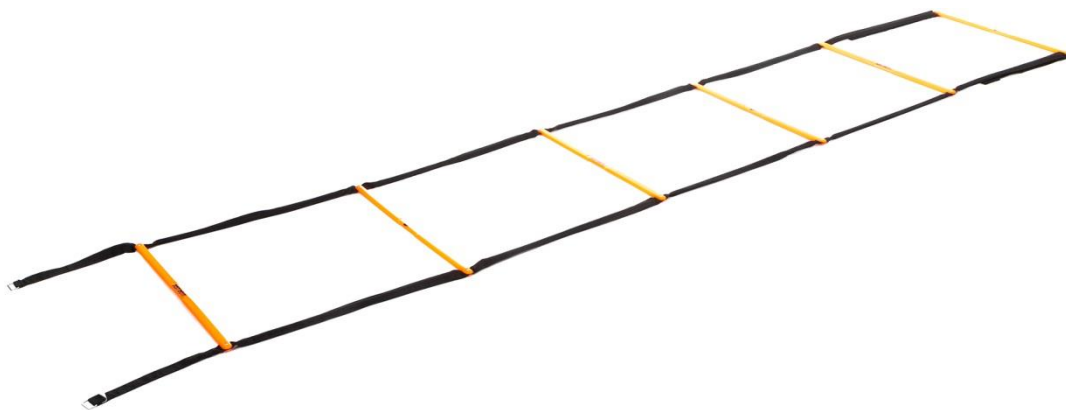


Рисунок 8 - Координационная дорожка от Nike длиной 2,74 метра.