

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ
12-13 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа

| | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| по направлению подготовки | 44.03.01. Педагогическое образование |
| профилю подготовки | Физическая культура |

Идентификационный код ВКР: 1308681

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:
Зав. Кафедрой ТМФК
_____ Т.В. Андрюхина
« ____ » _____ 2017г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ
12-13 ЛЕТ**

| | | | |
|---|----------------|--------------|-----------|
| Исполнитель: Обучающийся группы № ФК-402 | | Б.А. Хоммыев | (подпись) |
| Руководитель | доцент | Ю.И. Варава | (подпись) |
| Нормоконтролер | К.п.н., доцент | Е.В. Кетриш | (подпись) |

Екатеринбург, 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование
Профиль Физическая культура

Исполнитель:

Фамилия Хоммьев
Имя Бегенч
Отчество Акмырадович

Тема выпускной квалификационной работы МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Утверждена: Протокол заседания кафедры от «22» сентября 2016 г. № 2

Зав. кафедрой _____

Руководитель ВКР Варава Юрий Иванович

Допустить *Хоммьева Б.А.* к защите выпускной квалификационной работы в государственной
экзаменационной комиссии.

Протокол заседания кафедры от «22» сентября 2016 г. № 2

Зав. кафедрой ТМФК _____ Т.В. Андрюхина
(подпись)

Директор ИГСЭО _____ Н.В. Третьякова
(подпись)

Постановление государственной экзаменационной комиссии:

1. Признать, что обучающийся Б.А. Хоммьев выполнил и защитил выпускную квалификационную работу с оценкой _____
2. Присвоить Б. А. Хоммьеву квалификацию бакалавр

Председатель ГЭК _____

Технический секретарь ГЭК _____

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 61 странице, содержит 1 гистограмму, 33 источника литературы.

Ключевые слова: *волейбол; учебно-тренировочное занятие; технические приёмы; подвижные игры.*

Цель: исследование основных задач, средств и методов обучения волейболу на учебно-тренировочных занятиях с детьми 12-13 лет.

Объект: процесс учебно-тренировочного занятия волейболистов 12-13 лет.

Предмет: методика обучения техническим приемам волейболистов 12-13 лет.

Задачи:

1. Изучить специфические задачи учебно-тренировочных занятий с детьми 12-13 лет.
2. Рассмотреть средства обучения техническим и тактическим приёмам игры волейбол.
3. Раскрыть психолого-педагогические характеристики основ спортивной подготовки детей среднего школьного возраста
4. Экспериментально обосновать эффективность применения методики

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 6 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ | 8 |
| 1.1. Анатомо-физиологические особенности развития организма юных волейболистов..... | 8 |
| 1.2. Психолого-педагогическая характеристика основ спортивной подготовки детей среднего школьного возраста..... | 14 |
| 1.2. Технические приёмы в волейболе..... | 27 |
| ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ | 44 |
| 2.1. Методика использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов | 44 |
| 2.2. Экспериментальное обоснование методики использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов 12-13 лет | 52 |
| 2.3. Результаты исследования | 55 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 58 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 59 |

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол - это игровая деятельность, которая носит соревновательный характер противоборства. Регламентируемый специальными правилами. Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Для волейбола свойственная эмоциональность. Волейбол является элементом учебного процесса в школьной программе, посредством чего решаются следующие педагогические задачи:

В связи с чем особенностью волейбола являются такие черты как: сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях, быстрое принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно его выполнять. От чего зависит быстрота действий игроков. При правильно организованном учебно-тренировочном процессе происходит успешное физическое развитие учащихся: укрепляется здоровье школьников, формируются и совершенствуются двигательные умения и навыки, воспитываются основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Но все же сам процесс освоения техники и тактики игры волейбола является трудоемкий. Он должен основываться на приобретенных в начальных классах простейших двигательных навыков и умений.

Определенная значимость и недостаточная научная разработанность проблемы использования методик подвижных игр в учебно-тренировочном процессе обучения техники и тактике игры волейбол определяют актуальность данной работы.

Начальный период обучения юных волейболистов начинается с 9-12 лет, основной же период обучения юных волейболистов осуществляется в возрасте от 13 до 17 лет. Наиболее оптимальным возрастом обучения техническим и тактическим приемам волейбола осуществляется в возрасте – 13-14 лет. Это

связано с тем что в данный возрастной период интенсивное и разностороннее развитие двигательной функции.

Актуальность данной темы не вызывает сомнения, так как для достижения высоких спортивных результатов необходимо применение специализированных средств и своеобразных методик обучения игре в волейбол. Подготовка волейболистов является систематизированным процессом руководителем которого является тренер- преподаватель. Волейбол является распространенным на международном уровне, что влечет за собой его массовое развитие среди подростков.

Цель: исследование основных задач, средств и методов обучения волейболу на учебно-тренировочных занятиях с детьми 12-13 лет.

Объект: процесс учебно-тренировочного занятия волейболистов 12-13 лет.

Предмет: методика обучения техническим приемам волейболистов 12-13 лет.

Задачи:

5. Изучить специфические задачи учебно-тренировочных занятий с детьми 12-13 лет.
6. Рассмотреть средства обучения техническим и тактическим приёмам игры волейбол.
7. Раскрыть психолого-педагогические характеристики основ спортивной подготовки детей среднего школьного возраста
8. Экспериментально обосновать эффективность применения методики

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

1.1. Анатомо-физиологические особенности развития организма юных волейболистов

Рациональное планирование тренировочного процесса, правильное использование средств и методов спортивной тренировки на всем протяжении подготовки юных волейболистов возможно лишь с учетом анатомо-физиологических изменений развивающегося организма. Система многолетней подготовки волейбольных резервов охватывает большой возрастной период, когда происходит биологическое развитие, а также формирование личности человека. Отличительной чертой этого периода является то, что процесс роста и развития происходит на фоне эндокринной перестройкой организма юных волейболистов, связанной с началом полового созревания, а с половым созреванием связана и интенсивная перестройка всего организма. В период усиленного роста различных органов и систем организма обычно наблюдается замедление процессов их структурной дифференцировки и, наоборот, последние наиболее отчетливо выражены в период замедления и остановки роста. Гетерохронность формирования структур организма находится в тесной взаимосвязи с особенностями функций органов в различные возрастные периоды. Между морфологическим ростом и функциональным развитием существует обратная зависимость. Вот почему периоды усиленного морфологического роста обычно являются периодами замедленного развития физических качеств. Морфологическими параметрами, определяющими физическое развитие юных волейболистов, являются: продольные размеры тела (длина тела, длина верхних и нижних конечностей); масса тела (количество мышечного, костного и жирового компонента); обхватные размеры (окружность грудной клетки, обхваты предплечья, плеча, бедра и голени); широтные размеры (ширина плеч, таза). [29,с.45]

Длина тела, длина верхних и нижних конечностей Длина тела в период от 4 до 20 лет увеличивается неравномерно. Минимальный прирост длины тела наблюдается в возрасте с 7 до 8 лет у девочек и с 8 до 9 лет у мальчиков. Почти до 10 лет девочки несколько уступают в длине тела мальчикам. Затем девочки на протяжении более 3 лет опережают мальчиков в длине тела. Период ускоренного роста тела у мальчиков приходится на 13 лет, и они вновь перегоняют в длине тела девочек. Максимальное увеличение длины тела у девочек (более 7 см) за год приходится на период 11-12 лет. После 12 лет абсолютный рост тела значительно уменьшается, а после 16 лет практически прекращается. У мальчиков максимальное увеличение длины тела в течение года (более 8 см) приходится на период 13-14 лет. После 14,5 лет длина тела почти не увеличивается, а после 17-18 лет рост тела практически прекращается (И.И.Бахрах, Р.Н.Дорохов, 1974). Интенсивность роста длины верхних конечностей у девочек и мальчиков подчинена той же закономерности, что и интенсивность прироста длины тела. Увеличение длины нижних конечностей соответствует по характеру увеличению длины тела, однако снижение темпа их прироста происходит более равномерно, чем снижение прироста длины тела и длины верхних конечностей. [31, с.117]

Масса тела Увеличение с возрастом массы тела, так же, как и длины, происходит неравномерно. Наиболее интенсивный прирост массы тела у девочек отмечается в период между 10–11 годами, а у мальчиков между 12–15 годами. Значительный прирост массы тела у девочек и мальчиков в период полового созревания. В этом периоде (с 10–11 до 14–15 лет) масса тела у девочек больше, чем у мальчиков, а с 15 лет в связи с увеличением темпа прироста массы тела у мальчиков она становится больше, чем у девочек. Для практики большой интерес представляет взаимосвязь длины и массы тела. Оказывается, что между ними есть прямая, но изменяющаяся с возрастом корреляционная связь.

Грудная клетка Окружность грудной клетки увеличивается с возрастом постепенно. При этом абсолютная величина грудной окружности у мальчиков всегда больше, чем у девочек, за исключением детей 13–15-летнего возраста. Замедление роста окружности грудной клетки у девочек приходится на возраст 13

лет, а у мальчиков на возраст 15 лет. Увеличение поперечного и переднезаднего диаметров грудной клетки происходит неравномерно. Наиболее интенсивное увеличение этих размеров отмечается в период полового созревания, причем у девочек этот период наступает раньше, чем у мальчиков. [25, с.127]

Скелет Окостенение скелета у детей происходит неравномерно: к 9–11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12–13 годам, — запястья и. Кости таза интенсивно развиваются у девочек с 8 до 10 лет. С 10 до 12 лет формирование их у девочек и мальчиков идет равномерно. К началу полового созревания темпы развития тазового пояса у девочек увеличиваются. При занятиях волейболом тренерам необходимо принимать во внимание особенности формирования скелета. Следует помнить, что резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процесс окостенения еще не закончился, могут привести к появлению плоскостопия. [3, с.129]

Мышечная масса Быстрыми темпами развивается мышечная система в пубертатный период. К 14–15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий и тканевая дифференцировка в скелетных мышцах достигает высокого уровня. В этот период мышцы растут особенно интенсивно. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. Так, если у ребенка 8 лет мышцы составляют около 27% массы тела, у 12-летнего — около 29%, то у подростка 15 лет — около 33%. Наряду с изменением массы мышц изменяется диаметр мышечных волокон, и вес мышц увеличивается главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у девочек в 11-12 лет, а у мальчиков — в 12-13 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам уже мало отличаются от свойств мышц взрослых людей. Наиболее интенсивный рост силы мышц происходит в возрасте 13-14 лет. При этом сила мышц зависит от степени полового созревания. Функциональные возможности мышц у детей и подростков ниже, чем у взрослых. Если принять максимально возможную мощность работы для 20-30-летних людей за 100%, то у

9-летних она составляет лишь 40%, у 12-летних — 65%, а у 15-летних — 92%. Производительность же работы на единицу времени у 14-15-летних составляет 65-70% от производительности взрослых. С подросткового возраста между мальчиками и девочками отмечаются заметные различия в показателях мышечной силы. У девочек как абсолютные, так и относительные показатели существенно ниже. Поэтому все упражнения, связанные с проявлением силы, необходимо дозировать у девочек более строго. Половые различия сказываются и на развитии мускулатуры в старшем школьном возрасте. Вес мышц по отношению к весу тела у девушек примерно на 13% меньше, чем у юношей, а вес жировой ткани по отношению к весу всего тела у девушек больше примерно на 10%. Продолжает нарастать различие между девушками и юношами в показателях мышечной силы, так как у девушек мышцы тоньше, в них много прослоек жировой ткани. Прирост массы тела у девушек больше, чем прирост мышечной силы. Однако, уступая юношам в силе, девушки превосходят их в точности и координации движений. Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию и отличаются высокой способностью к расслаблению. По своему химическому составу, строению и сократительным свойствам мышцы у них приближаются к мышцам взрослых. Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе.

Центральная нервная система В младшем возрасте относительно равномерно протекает совершенствование высшей нервной системы. Вследствие этого двигательные навыки закрепляются прочно. Совершенствование внутреннего торможения позволяет в возрасте 11- 13 лет осуществлять дифференцирование всех незначительных различий между раздражителями. Это способствует тонкому различению временных и пространственных характеристик движения (В.С.Фарфель). В детском возрасте интенсивно развиваются анализаторы. Уже в 10-13 лет функции двигательного, вестибулярного, тактильного и других анализаторов мало отличаются от функций их у взрослых. Таким образом, уже в этом возрасте имеются все необходимые предпосылки к обучению сложно координированным техническим приемам волейбола и

тактическим действиям игры. В подростковом возрасте с началом процесса полового созревания быстро развивается и вторая сигнальная система. Она приобретает все большее значение в образовании новых положительных и отрицательных условных рефлексов. Усиливается концентрация процессов возбуждения и торможения. Все более значительной становится тормозящая регулирующая функция коры больших полушарий головного мозга, повышается ее контроль над эмоциональными реакциями. Несколько усиливается способность закрепления запаздывающего торможения, поэтому подростки менее восприимчивы к воздействиям сбивающих факторов внешней среды. И в то же время повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, неадекватные ответные реакции свидетельствуют о недостаточной силе тормозного процесса в этом возрасте. В функциональном отношении в этот период организм крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. В юношеские годы завершается развитие ЦНС, значительно совершенствуется анализаторско-синтетическая деятельность коры головного мозга. Нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает преобладать над торможением. Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы. В психической сфере также отмечаются значительные изменения. Характерным для этого возраста является тяга к творчеству, соревнованиям, подвигам. Складываются основные черты личности, формируется характер, более объективной становится самооценка, изменяются мотивы поступков.

Сердечно-сосудистая система С возрастом у детей и подростков увеличивается масса и объем сердца. Увеличение размеров сердца у детей происходит неравномерно и находится в тесной связи с увеличением тотальных размеров тела. К 10 годам толщина стенок сердца удваивается по сравнению с сердцем новорожденного. Объем сердца увеличивается главным образом за счет увеличения массы левого желудочка. Наиболее быстрое увеличение сердца в длину наблюдается на первом году жизни и в период полового созревания. Возрастные изменения аппарата кровообращения в младшем школьном возрасте характеризуются равномерностью. Объем сердца в 10-летнем возрасте в среднем

364 мл, в 11-летнем — 376 мл. Разницы между девочками и мальчиками нет. С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений (ЧСС): в 7-8 лет она составляет в среднем 80-92 уд/мин, в 9-10 лет — 76-86, в 11 лет — 72-80 уд/мин. Закономерное снижение ЧСС с возрастом связано с морфологическим и функциональным формированием сердца, увеличением систолического выброса крови, появлением и становлением центра блуждающего нерва. Значительные изменения претерпевает сердечно-сосудистая система в период полового созревания. На этом этапе развитию сердцу свойственны наиболее выраженные и быстро нарастающие изменения. Стимулирующее влияние на рост сердца оказывают железы внутренней секреции (гипофиз, надпочечники, половые железы, щитовидная железа), деятельность которых резко активизируется. Повышая синтез белка в миокарде, они способствуют увеличению массы сердца. При этом значительно увеличивается масса желудочков, в основном левого. Еще быстрее, чем толщина стенок сердца, растет его объем. Если у 12-летних объем сердца в среднем равен 458 мл, то у 15-летних он достигает уже 620 мл. Наибольшее увеличение сердца у девочек приходится на возраст 12-13 лет, а у мальчиков на возраст 13-14 лет. Половые различия сказываются и на величине веса сердца. До 13 лет вес сердца больше у девочек, а в 14-15 лет — у мальчиков. В связи с акселерацией размеры сердца у современных подростков больше, чем у их сверстников 15-20 лет назад. Сердечная мышца развивается до 18-20 лет, а вместе с ней увеличивается и объем сердца. У 16-17-летних юношей объем сердца в среднем составляет 720 мл, а у 18-летних достигает размеров сердца взрослых. Величина объема сердца зависит от половых различий. Кривая роста волокон ядер миокарда у юношей достигает наибольшей величины к 16-18 годам, у девушек усиленный рост сердечной мышцы происходит примерно двумя годами раньше, из-за продолжающегося повышения тонуса блуждающего нерва ЧСС в покое достигает показателей взрослых (70-76 уд/мин). Следует подчеркнуть, что во всех возрастных группах, а особенно в старшей, сердечный ритм у девушек заметно чаще, чем у юношей.

1.2. Психолого-педагогическая характеристика основ спортивной подготовки детей среднего школьного возраста.

Любое обучение строится на основе возрастных особенностей, что ведет к правильной организации тренировочного процесса. Различные занятия спортом благотворно влияют не только на укрепление здоровья, но и на физическое и духовное развитие. Что касается волейболистов основной акцент ставится на двигательную активность. Пик двигательной активности приходится на возраст от 12 до 13 лет. В данный период начинает закладываться уровень будущих достижений на которые влияют: координация движения и быстрота действий, но не является обязательной, выносливость. Благодаря интеллектуальному развитию детей данного возраста происходит быстрое и сознательное усвоение материала. Также проявляются индивидуальные особенности нервной системы. Они позволяют сформировать быстроту двигательной активности, что дает возможность сформированию различные группы детей с различными двигательными возможностями с применением индивидуального подхода.

Начальным этапом спортивной подготовки волейболистов является разнонаправленность физических упражнений, который во основном направлены на развитие и поэтапное совершенствование быстроты движения. Разнонаправленность тренировки оказывает достаточно высокое влияние, так как направлена на воздействие в сочетании с основными двигательными элементами. В соответствии с этим задачей может являться образование форм и качества двигательной деятельности.

Основное значение в обучении детей игре волейбол уделяется специальным упражнениям, роль которых состоит в исключении неточностей и ошибок, при выполнении движения.

Главным качеством в этот момент будет являться гибкость, которая приспособляется к изменяющимся условиям игры. В соответствии с эти волейболист должен уметь вовремя адаптироваться к изменениям движения, а также для совершения новых двигательных действий.

Также для физического развития детей имеет значение хорошо развитая костно-мышечная система, органы и целостная система организма, и их правильное функционирование. Правильность организации систематических занятий волейболом оказывает благоприятное влияние на костно-суставной аппарат подростков. Так, например, кисть связана с постоянным взаимодействием с мячом, а голеностопный сустав с постоянным напряжением.

Важнейшим качеством подготовки волейболистов служат физические упражнения. По мере натренированности спортсмена их разбивают на определённые группы. Для улучшения учебно-тренировочного процесса, тренер выбирает определённые категории, группы упражнений с целью более быстрого усвоения игры волейбол. При всём этом тренер ещё может объединять различные категории упражнений для более усиленных тренировок.

Подготовку волейболиста условно делят на:

– Физическую. Современный волейбол – это битва двух команд, которые показывают нам великолепные двигательные способности человека, его скорость перемещения на площадке, изобилует большим количеством технических приёмов, падений, прыжков. Матч в современном волейболе может длиться до 2.5 часов, в связи с этим волейболисты обладают высокой выносливостью. Для этого у волейболиста должны быть высокоразвиты физические качества. Успешное освоение техники игры возможно только при соответствующем уровне развития общих и специальных качеств юного волейболиста в процессе общей и специальной физической подготовки.

– Техническую. В техническую подготовку юных волейболистов входят как освоение технических приемов, так и овладение тактической стратегии, а также усовершенствование техники в процессе игровой практики, обеспечение выполнения нужного приёма во время тренировочной деятельности и соревновательной. Всё это можно достичь с помощью внедрения подготовительных упражнений, специальных упражнений на техничность игры, тренировочной игрой и соревнованиями.

– Тактическую. Умение организовать свои действия с учетом действий

партнеров по команде - необходимое качество коллективных усилий в спортивной борьбе.

– Теоретическую. Неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, в ходе которого юные волейболисты набираются знаниями по общим основам спортивной тренировки, физиологии человека, строению тела, психологии спорта, теории и методике волейбола. Всё это помогает спортсменам динамично усвоить учебный материал, который поможет полноценному применению техники, тактики во время игры.

– Игровую. Умение навязать свою игру и добиться успеха на соревнованиях – цель к которой движутся многие спортсмены, но эта цель которая постоянно нуждается в совершенствовании. Все это можно достичь только в процессе игровой тренировки повышая работоспособность волейболистов при дальнейшем увеличении тренировочной нагрузки, достижения стабильности игровых навыков в сложных условиях соревновательной деятельности.

– Психологическую. Она направлена на воспитание моральных и волевых качеств спортсмена, на приспособление его к своеобразным, быстро меняющимся условиям соревновательной деятельности. В современном волейболе при равном уровне технической, физической и тактической подготовки двух команд выиграет та, которая психологически настроена на победу. Поэтому в нашей работе психологическую подготовку мы рассмотрим подробнее.

Существует два вида психологической подготовки.

- Общая психологическая подготовка, с помощью которой осуществляется развитие и совершенствование основных психических функций, осуществляющих психическую готовность и результат в конкретном виде спорта.

- Психологическая подготовка к определённому предстоящему соревнованию направляет освоение приемам имитирования условий соревновательной деятельности с помощью моделей: натуральных (тренажеры) и словесно-образных. И в конечной форме ставится «психическая готовность» к выступлению на соревнованиях.

А.А. Красников, А.М. Рябков считают, что в том случае, когда цель психологической подготовки - направление волейболиста на высший уровень готовности к соревнованиям, то её направление меняется мгновенно. Она нацелена на решение таких индивидуальных задач, как уклон на ведущие социальные ценности команды. Создание у команды и отдельного спортсмена психических «внутренних опор», разрыв психических барьеров, особенно тех, которые доставляют дискомфортные ощущения в ходе игры с определённым соперником, усиление отдельных сторон психологической подготовки конкретного игрока и команды в целом, усвоение психологического плана действий прямо перед игрой.

Общая психологическая подготовка в процессе всей спортивной подготовки взаимодействует с физической, тактической и технической подготовками, которые являются едины. Основная цель которой является – решение задач спортивного совершенствования. Основными задачами общей психологической подготовки являются:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена. Самовоспитание является одним из основных факторов становления личности. Тренер должен направить развитие самовоспитания в нужное русло, при этом тренер может помочь обрести хорошие взаимоотношения с товарищами по команде. Всё это, необходимые качества успешной соревновательной деятельности.

2. Развитие процессов восприятия, в том числе становление и усовершенствование нестандартных видов восприятия, таких как «чувство мяча, сетки, площадки». Основными волейбольными качествами, являются – способность видеть в каком положении стоит соперник и его передвижения, в сложных игровых ситуациях должен хорошо ориентироваться, видеть постоянный полёт мяча и др.

3. Развитие внимания, в частности его свойств: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Высокая скорость полета мяча, перемещения игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций – Все эти

качества требуют от игроков не только большой интенсивности и устойчивости, но и молниеносного переключения внимания с одного предмета на другой и его широкого распределения. В связи с этим, связующий сделав передачу должен сразу же переключиться на страховку.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. В волейболе выигрывает та команда, которая мыслит неординарно - вопреки стандартам, которая может с помощью игры соперника реализовать свои тактические замыслы.

5. Развитие способности управлять своими психическими состояниями в процессе подготовки к соревнованиям и самой игры. Воздействуя на состояние человека мы развиваем свойства личности. В таком случае если волейболист не может отойти от своих тревожных мыслей о грядущих соревнованиях, то это состояние постепенно переходит в состояние, мы формируем свойства личности. Если спортсмен постоянно находится в тревожном ожидании предстоящих соревнований, постепенно это станет привычным состоянием и перерастет в привычную черту личности, которая называется личностной тревожностью.

6. Развитие волевых качеств. В процессе научного тестирования у большинства спортсменов-волейболистов учёные выявили такие качества, как: повышенная самодисциплина, добросовестность, присутствие стойких убеждений, высокая надёжность. Для улучшения психической стойкости перед соревнованиями, тренеры включают в тренировочный процесс специальные психолого-педагогические тренинги, воздействия. Психологический фактор представляется в некотором роде «иммобилайзером» организма, цель которого повысить эффективность во время соревнований.

Во время психологической подготовки спортсмен должен усвоить специальные положения, которые направлены на определённые личностные характеристики волейболиста, с учётом особенности дальнейших соревнований.

Осуществление предсоревновательной психологической подготовки происходит с помощью постановки ряда задач.

Первая задача – необходимость сбора достоверной информации о проходящих соревнованиях и уровня подготовки соперников. В таком случае если достоверная информация хорошо усвоилась игроками команды, то это улучшает их нервно-психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Вторая задача - сбор и уточнение информации о тренированности и возможностях спортсмена. Рассматривая вместе с тренером оценку своей подготовки, волейболисты должны рассмотреть следующие аспекты: есть ли шансы на высокое место, вклад каждого спортсмена в командную игру, конкретизация слабых или сильных сторон тренированности отдельного спортсмена в сравнении с его соперниками, решен ли вопрос на счёт основного состава.

Третья задача устанавливает правильное определение и особенности соревновательного плана, то есть цель спортсмена в данном соревновании. План должен отвечать некоторым психолого-педагогическим требованиям: он должен быть доступным, действительно достижимым. Осознание доступности плана не должно доходить до самоуверенности, самоуспокоенности.

Четвертая задача сопоставляется с разработкой соревновательной мотивации. Осуществление задачи строится на осмыслении заинтересованности волейболиста в совершении намеченной цели. Всего этого можно добиться опираясь на стабильность игрока и характерные черты, такие как: ответственность, стремление к самоутверждению, спортивная агрессия. Не исключаются также и материальные стимулы.

Пятая задача формулируется в вероятном программировании и моделировании соревновательной деятельности. Волейболист должен подробно осознавать всю организованность его поведения на площадке во время соревнования. Для этого в тренировки специально включают стрессовые ситуации, чтобы у спортсмена сформировывался стереотип спокойного отношения к различным казусам во время игры.

В шестую задачу включается освоение спортсменами приемов саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний путем разминки. Если волейболист ощущает у себя стартовую лихорадку, то разминку следует проводить в сниженном темпе, с меньшей интенсивностью, с большим количеством упражнений на гибкость, растягивание. При преобладании стартовой апатии, разминка должна быть быстрой, интенсивной, с включением резких, активных движений, сокращенная по времени. Неоценимую помощь в этом деле окажут данные самоотчета и самоанализа.

Психолого-педагогическая характеристика юных волейболистов в зависимости от игровой функции.

С учётом личностных отличительных черт нервной системы можно определить психологическое состояние волейболиста перед игрой. Например у спортсменов с неуравновешенной психикой могут быть быстрые переходы из состояния повышенного возбуждения в состояние торможения. Такие спортсмены должны разминаться длительное время и чем интенсивнее тем лучше. Кроме того усердно должны выполняться идеомоторные упражнения. По-иному обязана смотреться предигровая подготовка спортсмена с инертной психикой, вследствие чего он долгое время добивается рационального уровня возбуждения. Нередко моторная готовность превосходит по времени эмоциональную и интеллектуальную. А значит что во время разминки мимика должна отображать боевое а в некоторых моментах и агрессивное настроение. Во время упражнений с мячом в разминке желательно выполнить несколько рискованных уверенных действий.

В волейболе при выборе средств психического воздействия нужно принимать во внимание не только свойства нервной системы, тип темперамента или характера спортсмена, но и специфику игрового амплуа. Рассмотрим наиболее частые варианты.

1. Связующие игроки. Первый тип: выраженная мощь процессов возбуждения, экстравертированность, автономия, сильное «Я». Эти спортсмены обычно играют стабильно, хотя обожают поиграть и красиво. В тактическом

отношении они склонны к импровизации и в перспективе неплохого состояния эмоциональности, способны увлечь за собой всю команду. Стабильности второй передачи у них не занимать, которая выполнена на высоком качестве и точно в нужное место для нападающего. В сложной фрустрирующей ситуации после 2-3 ошибок зачастую начинается поиск «виноватых», предъявляются претензии к партнерам, подаются апелляции к тренеру. Если ошибки всё же совершаются, то такой игрок может совсем опустить руки. Без чужой поддержки он не сможет выйти из этого состояния. В таком случае тренер может эмоционально высказать связующему о смене стратегии игры, целью которой является не игрок, а соперник. Спортсмену такого типа нужно давать выплеснуть все свои эмоции которые в большинстве случаев помогают команде. Нельзя сдерживать такого игрока, необходимо дать ему возможность выплеснуть эмоции. В случае возникновения повторных ошибок игрока необходимо заменить и дать ему развеяться. Обратное возвращение на площадку должно произойти после 5-6 розыгрышей.

Второй тип: волейболисты с уравновешенной нервной системой, интровертированные, со слабо выраженным собственным «Я», с высокой зависимостью от команды. Хороших связующих немного, но, как правило, это не только талантливые, но и просто трудолюбивые и добросовестные спортсмены. В сложных игровых ситуациях стабильность передач понижается, появляются, казалось бы, детские ошибки. Излишняя мнительность мгновенно сокращает убежденность в собственных способностях. В такие моменты тренер должен использовать реплики оценочно-экспрессивного характера. Спортсмены такого типа как правило не конфликтуют с партнёрами, но если всё таки конфликт произошёл, такого игрока нельзя выпускать на площадку. Но если и выпускать такого игрока то рядом с ним должен быть морально- настроенный, оптимистичный партнёр который и будет постоянной опорой..

Нападающие игроки. Первый тип: выраженная сила тормозных процессов, инертность, интровертированность, зависимость от группы, упорство, трудолюбие. Эти нападающие в основном играют однообразно. Такие игроки не

могут стать лидером, они целиком и полностью зависят от команды. При довольно простой игре нападающие такого типа являются основой всех доигровок, но при довольно сложной игре они сразу попадают в полосу неудач и лучше в таком случае сделать замену. Для психологической поддержки этого типа нападающих подходит приём, называемый «снятие запрета на ошибку». Схема убеждения примерно такая: «Во вчерашней игре спад был случайным, в следующей игре ты сможешь не только сыграть лучше, но и решить исход в игре. Не бойся ошибок. Ты сильный нападающий и пробьешь любой блок».

Второй тип: преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, неуравновешенность, слабый самоконтроль на фоне сильной мотивационной установки. Такие игроки, как правило, одаренны, но сложно управляемы. Их игра не поддается практически никаким видимым закономерностям, а потому не надежна. Из-за сильного перевозбуждения и неадекватной оценки игры допускается большинство технических ошибок. Основную часть разминки для этого типа должна быть построена на имитации игры: перемещения в низкой стойке, упражнения с элементами акробатики, имитация действий в защите. В перерыве между такими упражнениями - спортсмены должны использовать приемы концентрации. В качестве объекта концентрации подходит сетка. Полезно также при перемещениях по площадке четко контролировать свое место на ней. Например, выполнив падение, сразу оценить, что сзади на расстоянии одного метра - лицевая линия. Чрезмерно возбудимые игроки должны перед игрой выговориться, дать выход эмоциям. Различные ритуальные действия для них играют особую роль.

Все эти методические рекомендации являются лишь канвой, которая обозначает практические пути индивидуализации психологической подготовки волейболистов. Реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки, и тренер должен это понимать. Для этого необходимо тщательное изучение психологических особенностей того или иного игрока и команды в целом.

Эмоциональная устойчивость в спортивной деятельности

Проблема описания психических состояний за последние годы приобрела большую популярность и актуальность: ею интересуются психологи разных стран. До последнего времени подавляющее большинство исследований психических состояний в спорте относилось к предстартовым состояниям. Первыми были систематизированы сведения именно о предстартовых состояниях, т.к. они позволяли получить экспериментальные данные, без нежелательного (а часто просто невозможного) вмешательства экспериментатора непосредственно в спортивно-тренировочную деятельность. В настоящее время использование инструментальных методик позволяет получать более точную и объективную информацию о различных психических функциях спортсменов всего в процессе соревновательной деятельности. Кроме того, ряд видов спорта позволяет экспериментатору иметь непосредственный контакт с испытуемым во время кратковременных пауз, обусловленных правилами соревнований, когда «следы» только что выполненного действия настолько значительны, что фактически характеризуют психическое состояние, типичное для данного момента соревновательной деятельности. Эти и другие методики помогают тщательно изучить необходимость теоретического анализа этих состояний.

Постановка проблемы психических состояний в спортивной деятельности также имеет большое практическое значение. Успех на соревнованиях зависит не только от учета личных особенностей спортсмена, но и от его временных психических состояний. Психические состояния в спорте рассматриваются, как функция, играющая значительную роль в соревновательной деятельности спортсмена, и как психологический механизм, поддающийся внешнему воздействию. Необходимо также отметить многообразие связей между индивидуальными особенностями спортсмена и количественными и качественными характеристиками игровых состояний. Изучение и влияние этих факторов на особенности развития игровых состояний - задача будущего.

Влияние соревновательных условий на эффективность деятельности спортсмена имеет объективную основу. Л.М. Аболин, Н.И. Наенко утверждают, что психическое напряжение, возникающее в соревновательных условиях и

представляющее собой эмоциональный фон, приводит к сдвигам в деятельности функциональных систем организма. В частности, к изменению чувствительности двигательного анализатора, эффективности реализации особенностей внимания и некоторых других факторов, которые оказывают существенное влияние на эффективность соревновательной деятельности и, как следствие, на результат.

Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности, является фактор эмоциональной устойчивости, позволяющий спортсмену надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное воздействие сильных эмоциональных явлений, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации. Поэтому эмоциональная устойчивость - один из важных психологических факторов надежности, эффективности и успеха спортивной деятельности.

В последние годы в области психологии стали все чаще говорить об эмоциональной устойчивости как о свойстве личности, которое обеспечивает высокоэффективную деятельность и целенаправленное поведение человека в условиях стресса. Существует целый ряд определений эмоциональной устойчивости. При этом важно отметить, что большинство исследователей под эмоциональной устойчивостью понимают свойство или качество личности, способствующее высокой продуктивной напряженной деятельности. У некоторых авторов можно заметить сосуществование в определении эмоциональной устойчивости различных взглядов или формулировок. Наиболее конкретно эта неоднозначность проявляется в том, что хотя большинство исследователей употребляют понятие эмоциональной устойчивости для обозначения функциональной устойчивости человека в напряженных условиях, некоторые из них включают в его содержание термин «устойчивость эмоций», который, по сути, означает некоторое постоянство эмоциональных переживаний человека, его предрасположенность к переживанию того или иного качества.

Польский психолог Я. Рейковский, останавливаясь на эмоциональной

устойчивости как гипотетической особенности человека, говорит о ее значении: человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины.

Эмоциональная устойчивость - это системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся в напряженной деятельности. Поскольку эмоциональные механизмы содержат приспособительный эффект, выступая в динамическом единстве по отношению к успеху достижения принятой цели, то эмоциональная устойчивость может быть представлена как целостный процесс эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности (Л.М. Аболин 1989).

Рациональный момент в подходе авторов к изучению эмоциональной устойчивости - подчеркивание роли эмоционального возбуждения в экстремальных условиях деятельности. Действительно эмоциональное возбуждение характеризуется состоянием активации различных функций организма, повышением психической готовности к различным неожиданным действиям. Поэтому оно является необходимым условием использования ресурсов личности для успешного выполнения деятельности.

Так, корреляционную структуру соревновательной эмоциональной устойчивости волейболисток составили, прежде всего, наиболее тесно связанные с ней показатели тревожности и эмоционального возбуждения, а также типы внимания и игровые функции спортсменок.

Предполагается, что возникновение эмоционального процесса равнозначно появлению состояния возбуждения, связанного с повышением уровня активации центральной нервной системы. Известный психолог Д.Б. Кретти считает, что тренеру необходимо знать, что именно возбуждает конкретного спортсмена в определенный момент. Это даст возможность помочь ему выступить более успешно. Усиление эмоционального возбуждения может привести к двигательной активности, увеличению скорости и силы моторных реакций, но может этих эффектов и не вызывать, т.к. будет выражаться в ощущении сильного беспокойства, желании что-то сделать, потоке фантазий и грез и т.п.

Эмоциональный процесс, для которого характерно уменьшение эмоционального возбуждения, возникает тогда, когда сложившаяся ситуация исключает возможность приспособления (бурная эмоциональная вспышка, долгое пребывание в состоянии возбуждения).

Эмоциональное возбуждение имеет положительное значение только при определенной степени его интенсивности и при направленности на выполнение основных задач соревновательной деятельности. В этой связи спортсменов важно научить формированию и сохранению оптимального уровня эмоционального возбуждения, уметь направлять его на выполнение задач, стоящих перед спортсменами. Как считают Г.Д. Бабушкин и А.Ф. Караваяев, А.А. Красников, в случае повышения эмоционального возбуждения и совпадения его с состоянием тревоги, беспокойства оно является неблагоприятным фактором для реализации потенциальных возможностей спортсмена и не позволяет достичь результатов, к которым готовился спортсмен.

Отдельные авторы (Ю.В. Всеволодова, Р. Лазарус, Н.И. Наенко) уверяют, что эмоциональное возбуждение может также принять форму эмоционального напряжения, которое возникает в ситуациях, вызывающих страх. Здесь наблюдается тенденция к определенным действиям, но она блокируется. Именно тогда и возникает эмоциональное напряжение, характерным признаком которого являются произвольные выразительные движения. Не исключено, что оно может возникнуть в фазе накопления возбуждения в некотором механизме, и соответствующий акт поведения возможен только после такого накопления. Это позволило бы объяснить взрывной характер таких эмоций, как гнев, отчаяние, обида и ряд других. В условиях тренировочных занятий эмоциональное напряжение может быть вызвано беспокойством за правильное выполнение упражнения, боязнью партнера, тревогой за состояние своей подготовленности и др.

Нельзя не признать, что эмоциональное возбуждение, возникающее у спортсменов перед тренировкой или во время тренировок и соревнований, является одним из основных факторов успешности их деятельности. Поэтому

регулирование уровня эмоционального возбуждения у спортсменов - важная задача психологического обеспечения их подготовки.

В исследованиях В.А. Якунина, Н.А. Батурина показано влияние уровня притязаний и самооценки на уровень тревожности. Тревожность обнаруживает связь с неблагоприятными вариантами соотношения самооценки и уровня притязаний (величиной расхождения, когда уровень самооценки выше уровня притязаний), а также с неблагоприятными типами самооценки. Тревожность обусловлена особенностями осознания каждой из этих тенденций: чем сильнее и отчетливее она осознавалась, тем выше был уровень тревожности. Был установлен механизм порождения тревожности: конфликт между самооценкой и уровнем притязаний, вызывая одновременно и повышенное стремление к успеху, и затрудненность в его оценке ведет к колебаниям, сомнениям, двойственности в оценке и осознании спортсменом своей успешности в сфере межличностных отношений.

В результате полученных данных выявилось, что склонность к переживанию тревоги, устойчивая тревожность повышают исходный уровень эмоционального возбуждения, с которым испытуемый приступает к деятельности и влияет на интенсивность его увеличения. В результате не только сравнительно быстро достигается оптимум мотивации, но и сужается зона проявления такого оптимума, что ведет к существенному снижению результативности в условиях, способствующих хотя бы минимальному усилению эмоционального возбуждения.

1.2. Технические приёмы в волейболе

Техника выполнения нападающего удара

Спортивную технику следует рассматривать как систему элементов движения, направленную на решение двигательной задачи. Эффективная техника, отличаясь высокой координацией, устойчивостью и экономичностью, позволяет спортсмену достигнуть наивысших результатов на соревнованиях.

Техника нападающего удара расчленяется на четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление. В свою очередь эти фазы состоят из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Такое деление техники нападающего удара на фазы и микрофазы соответствует смысловой структуре этого действия и позволяет полнее описать особенности отдельных движений. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры. Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание. [7, с.84]

В первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два «ступающих» шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой.

Во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает, и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется.

В третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

При напрыгивании стопа вынесенной вперед ноги ставится с пятки, вторая нога присоединяется к первой, выпрямленные руки отводятся назад для предстоящего махового движения.

Несмотря на то что отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок времени, в нем также отчетливо выделяются три микрофазы. Первая

начинается с постановки пятки стопы на поверхность площадки. Давление на опору при этом сопровождается реактивным всплеском динамографической кривой (в пределах 300-500 кг). Эта сила образуется благодаря стопорящему движению стопы и зависит от веса тела волейболиста. Анатомическая структура этой микрофазы состоит в следующем: пяточная кость вместе с таранной перемещается вокруг фронтальной оси в поперечном суставе плюсны (шапаровском) так, что ее пяточный бугор то приближается, то удаляется от них, располагаясь более вертикально. При этом задняя группа мышц бедра (его разгибатели) и трехглавая мышца голени сокращаются, а четырехглавая мышца бедра очень напряжена. Такая работа мышц необходима для выпрямленного положения конечности и поддержания стопы в стопорящем шаге при прыгивании.

Во второй микрофазе толчка стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки. Происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища - в тазобедренных суставах. Вследствие этого происходит значительное снижение давления на опору, которое в отдельных случаях падает до нуля. При этом мышечное напряжение ног становится значительно меньше. Руки волейболиста в этой микрофазе начинают маховое движение. Сгибание ног в коленных суставах и туловища в тазобедренных суставах, а также маховое движение рук является решающей предпосылкой для отталкивания волейболиста от опоры.

В третьей микрофазе - отталкивании от опоры - в результате разгибания ног в коленных, а туловища в тазобедренных суставах вновь увеличивается давление на опору. Выпрямление ног в коленных суставах происходит за счет резкого сокращения четырехглавой мышцы бедра и трехглавой мышцы голени, работающих при дистальной опоре. Первая мышца, закрепленная на голени, тянет бедро вперед, вторая, фиксированная на пяточном бугре, перемещает голень и дистальный конец бедра назад. Одновременно большая ягодичная мышца и задняя группа мышц бедра (полусухожильная, полуперепончатая и двухглавая) разгибают туловище.

В заключительный момент толчка происходит сгибание стопы, то есть непосредственное отталкивание от опоры. Одновременно с маховыми усилиями рук это движение способствует завершению отталкивания и сопровождается дополнительным давлением на опору (к мышцам, сгибающим стопу, относятся: трехглавая мышца голени, задняя большая берцовая, длинный сгибатель большого пальца, длинная и короткая малоберцовые).

Высота прыжка в значительной степени обусловлена «взрывным» характером сокращения мышц, максимальным наращиванием скорости маховых движений рук в начале отталкивания и замедленном движении в конце толчка. Наиболее выгодно замедлять движение рук на уровне головы, так как в этом случае величина реактивной силы (ее тангенциальная составляющая) будет максимальной. [9, с.31]

Существенное значение для высоты прыжка имеет положение стоп при отталкивании. На основании проведенных исследований выявлено, что наиболее рациональным является естественное для игрока параллельное положение стоп или небольшой разворот их наружу. Незначительный поворот стоп носками вовнутрь не оказывает существенного влияния на высоту прыжка у опытных спортсменов благодаря большой помехоустойчивости техники. Однако у волейболистов более низкой квалификации такое положение стоп понижает высоту прыжка в среднем на 2-3 см. Высота прыжка во многом зависит и от величины угла сгибания ног в коленных суставах. Большое сгибание ног (около 120°) способствует увеличению пути «разгона» ОЦТ, но уменьшает при этом мощность отталкивания. В то же время малое сгибание ног в коленных суставах (120-130°) увеличивает мощность усилий при отталкивании, но уменьшает путь ОЦТ. Поэтому при большой силе мышц нижних конечностей выгодно сгибать ноги в коленных суставах в пределах 100-115°. При относительно же малой силе ног и преобладании в движениях скоростного компонента (у юных волейболистов) целесообразно выполнять прыжок с углом сгибания ног в коленных суставах 120-130°.

Если прыжок выполняется с места, то целесообразно согнуть ноги в коленных суставах до 80-90°. Это объясняется тем, что в данном режиме работы (при отсутствии большой ударной нагрузки в фазе амортизации) мышцы нижних конечностей не могут проявлять максимальную силу, и поэтому для увеличения высоты прыжка следует значительно увеличить путь перемещения ОЦТ.

Ритм разбега, обусловленный особенностями скорости и траектории полета мяча для нападающих ударов с ускоренных и заниженных передач (полупрострельных, прострельных и коротких), характерен для каждого отдельного случая. Если при обычной высокой передаче (к ее началу) нападающий игрок производит незначительный наклон туловища вперед или один шаг, то при укороченных передачах за этот же отрезок времени волейболист выполняет вторую микрофазу разбега. В данном случае отчетливо проявляется опережающий характер разбега волейболиста по отношению ко второй передаче мяча. При выполнении нападающего удара с полупрострельных передач окончательная коррекция скорости разбега и выбор места для прыжка производится игроком еще позднее, во время последнего шага-наскока.

Зависимость скорости разбега и прыжка от качества передач в большей мере проявляется при выполнении нападающего удара с коротких и прострельных передач. В этом случае разбег, а иногда и отталкивание осуществляются во время первой передачи. В большинстве же случаев отталкивание от опоры при нападающих ударах с коротких и прострельных передач совпадает с моментом касания рук разводящего игрока с мячом. Исключение из этого правила составляет нападающий удар по мячу, находящемуся на восходящей ветви траектории полета, когда отталкивание опережает начало второй передачи.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Замах правой руки для удара выполняется сразу после окончания отталкивания от опоры. В это время левая рука, незначительно сгибаясь в

локтевом суставе, отводится вниз, а правая движется вверх. При дальнейшем поднимании тела игрока вверх правая рука продолжает движение для замаха, правое плечо отводится назад, ноги игрока сгибаются в коленных суставах, а туловище прогибается в поясничной части позвоночника.

Все эти движения создают необходимые условия для натяжения больших мышечных групп груди и живота, мощное сокращение которых способствует значительной концентрации усилий в момент удара по мячу. Положение игрока перед ударом иногда называют положением «натянутого лука», так как по аналогии с натянутым луком мышцы туловища волейболиста в этот момент безупрочной фазы имеют большие потенциальные возможности для энергичного сокращения при ударе по мячу. Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Такая структура движений особенно необходима при ударах по мячу, летящему над сеткой.

При ударах по мячу, находящемуся далеко от сетки, сила удара увеличивается за счет большой амплитуды ударного движения и «жесткости» соприкосновения руки с мячом. Увеличение амплитуды обеспечивается более значительным сгибанием руки в локтевом суставе при замахе, а жесткость соприкосновения руки с мячом - напряжением пястной и запястной частей кисти. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

Современными исследованиями установлено, что наибольшая точность полета мяча при нападающем ударе достигается при угле 160-170° между рукой и туловищем, то есть когда мяч находится впереди игрока.

Кроме этого, в зависимости от смысловой структуры нападающего удара выделяются три способа разбега при этом способе техники: скоростной, коррекционный и универсальный. Первый способ разбега применяется при «уверенном» выходе на удар, при втором происходит некоторое замедление (либо ускорение по ходу разбега (коррекция) при недостаточно точном определении момента удара, и в третьем сочетаются оба этих способа. [14, с.99]

Подачи.

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45°, левое плечо находится впереди правого - это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних - расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи - подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;

подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному

регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ноги - проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади - несколько больше. Затем следует небольшая пауза. [19, с.152]

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу - проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением

полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

Существуют пять способов выполнения подачи.

Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении.

Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45° . Правое плечо при этом отводят назад и опускают.

Удар осуществляют маховым движением правой руки сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее.

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90° . Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад.

При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе,

поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки - примерно 80°). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении. [15, с.65]

Передачи в волейболе.

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает: прием мяча; задача - в любом случае оставить его в игре; передача мяча; цель - направление в определенное место или определенному партнеру.

Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать как целостный технический прием. Однако в тренировочной работе целесообразно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападении или защите).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) - технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди - стоящую ногу. Если от партнера ожидается передача с левой стороны, вперед ставят правую ногу или наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение

для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, - это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки.

Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти прогибаются. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе. Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное

движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете.

Передача одной рукой сверху. Ее выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе. Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму рюмки. Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу толчкообразен, резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч [16, с.73]

Прием мяча — технический прием игры, используемый с целью противодействия его падению на площадку. Выделяют прием подачи, прием в защите и прием-передачу, когда игрок выполняет прием мяча снизу двумя руками с последующей передачей для атакующего удара.

В современном волейболе используются следующие способы и варианты приема мяча: двумя руками снизу (реже одной снизу); двумя руками сверху (крайне редко); одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину; одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе.

Прием подачи. Прием подачи в современном волейболе во многом определяет эффективность нападающих действий команды. Это настолько важно, что вполне правомерно прием подачи выделить в самостоятельный прием игры.

Показателем качества приема подачи служит точность первой передачи, т. е. траектория полета мяча по направлению к сетке после встречи рук с мячом. Если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий, которые имеются в арсенале

команды, прием считается высокого качества (оценка 4—5 по пятибалльной системе). 70 и более процентов таких оценок считается очень хорошим показателем для команд высших разрядов и даже для сборных команд страны.

Самый распространенный способ приема подачи (и самый надежный) — снизу двумя руками. На рисунке 14 показано положение приема подачи. Ноги согнуты, одна нога впереди, руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед-вверх (не надо «отбивать» мяч). Руки несколько приближаются к мячу (как бы «прицеливаются») за счет некоторого разгибания ног и подставляются под мяч, регулируя траекторию первой передачи. Важное значение имеет умение наблюдать за подающим и своевременно занять удобную исходную позицию для приема подачи. Если учащийся не успел занять удобное исходное положение (мяч приземляется справа или слева), надо вынести прямые руки в сторону мяча и развернуть их: вправо — правая рука сверху, влево — левая рука сверху, так, чтобы мяч был направлен в сторону сетки.

Прием мяча снизу двумя руками является также основным способом противодействий падению мяча после атакующих ударов.

Нередко при некачественном приеме мяча после подачи или атакующего удара (по низкой траектории) игроки (чаще связующие) вынуждены применять прием-передачу мяча, цель которого - обеспечить благоприятные условия для атакующих действий при максимальной надежности в сложных условиях. Прием мяча отличается от приема-передачи мышечным напряжением в рабочей фазе при амортизации мяча, летящего с большой встречной скоростью, а также существенным снижением скорости перемещающихся рук и отсутствием их встречного движения к мячу в подготовительной и рабочей фазах. Волейболисты высокой квалификации четко дифференцируют мышечные напряжения при приеме мячей, летящих с различной скоростью.

Прием мяча одной рукой может осуществляться в опорном положении и в падении. В опорном положении этим способом принимают мячи, летящие в стороне от игрока, после передвижения или выпада. Удар выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти.

Прием мяча одной рукой в падении назад перекатом на спину или на бедро-бок преимущественно используется в женском волейболе (рис. 15). После передвижения игрок выполняет выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку. При этом ОЦТ резко понижается.

После ударного движения по мячу (тем же способом) он поворачивается на носке опорной ноги в сторону падения и садится на пятку опорной ноги, после чего приземляется на округленную спину. Учитывая возможность травмирования (ушибов) остистых отростков позвоночника и головы, необходимо перекаат выполнять не на середине спины, а несколько сбоку, а подбородок прижать к груди.

Прием мяча одной рукой в падении на бедро-бок — это усложненный вариант описанного выше способа. Он применяется более подготовленными волейболистами при приеме сложных мячей. В этом случае игрок не садится на пятку опорной ноги, а разгибает ее в колене, что обеспечивает дальность передвижения в низком исходном положении. В последующем он приземляется на наружную часть колена, бедро и бок. Ударное движение может выполняться как внутренней, так и наружной или боковой стороной кулака. Для предохранения колен от ушибов необходимо пользоваться наколенниками.

Прием мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе преимущественно применяется в мужском волейболе. Игрок с последним шагом (рис. 16) резким движением посылает туловище вниз-вперед под углом 25—30° к площадке.

Отбив мяч тыльной стороной ладони в безопорном положении, он вытягивает обе руки вперед и, коснувшись пола, сгибает ноги в коленях, а руки отталкиванием назад—в стороны содействуют поступательному переходу туловища в горизонтальное положение. Голову при этом отводят максимально

назад. Следует отметить, что в отдельных случаях при приеме сложных мячей и приземлении под острым углом (до 20°) ударное движение возможно при касании пола толчковой ногой (опорная фаза), а скольжение на груди-животе-бедрах. [20, с.111]

Блокирование

Блокирование — прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения это один из самых сложных приемов игры. Овладение блокированием на высоком уровне мастерства вооружает игрока дополнительным грозным оружием — контратакой, способной не только преграждать путь полету мяча над сеткой после атакующих действий соперника, но и активно влиять на выигрыш очка или права на подачу.

Блокирование может выполняться одним игроком (одиночное) или двумя-тремя (групповое) в прыжке с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки в высокой стойке, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, бегом или скачком, что зависит от расстояния к месту атаки. Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком аналогично прыжку при атакующем ударе.

Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижению верхнего края сетки начинают движения вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к мячу и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы амортизировать удар и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для избежания попадания мяча в лицо необходимо, во-первых, чтобы кисти не были разведены широко, во-вторых, чтобы направление удара было по оси кисти-лицо. В отдельных случаях для безопасности игроки уводят туловище несколько в сторону от направления удара и одной рукой закрывают лицо.

При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Сложность техники блокирования обусловлена тремя основными факторами: высокий прыжок с места или после передвижения, выбор места и времени выноса рук над сеткой. [24, с. 48]

Стойка и перемещение.

Во время игры, прежде чем выполнить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Цель таких перемещений – выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема нападения или защиты. Для быстрого начала движения перед перемещением игрок должен принять стартовую стойку готовности. Выделяют следующие типы стартовых стоек:

Устойчивая стойка – одна нога находится впереди другой. Туловище немного наклонено, а ноги немного согнуты в коленях. Для подготовки принятия мяча, руки нужно немного согнуть.

Основная стойка – обе ноги должны быть расположены на одном уровне. Стопы должны быть параллельны друг другу на расстоянии двадцати – тридцати сантиметров. Вес должен быть равномерно распределён на ноги, а ноги согнуты в коленях. Туловище немного наклонено, а руки готовы к подаче.

Неустойчивая стойка, когда обе ноги находятся на одном уровне. Игрок должен стоять на полной ступне или на носках. Ноги немного согнуты в коленях. Чтобы принять нужную стойку, игрок может стоять на месте и переступить с ноги на ногу. Благодаря этому, вы сможете быстрее сделать перемещение.

Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком.

- Ходьба – в отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутой (так называемый пригибной шаг). Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ игрока и быстро принимать исходное положение для выполнения технических приемов.

- Бег – отличается стартовыми ускорениями, резкими изменениями направления движения и резкими остановками. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе.

- Скачок – широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение часто заканчивается скачком, позволяющим быстрее его завершить. [22, с.103]

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

2.1. Методика использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодёжью. Среди большого разнообразия игр у детей и подростков широко распространены подвижные игры.

С.Я. Эйнгорн считал, что игра способствует физической организации и умственной деятельности, так как игра в одно и то же время приятна и полезна. Таким образом игра признается выгодной формой физической работы, в которой «проверенные общие положения и истины становятся основанием самостоятельно проводимых действий», к тому же обладающей «возвышающим чувством удовольствия», П.Ф. Лесгафт настойчиво рекомендовал использовать их для того, чтобы научить детей владеть собой, сдерживать «расходившиеся чувствования», подчинять действия сознанию.

Систематические занятия любыми спортивными играми ставят целью оздоровление, полноценное физическое и нравственное развитие занимающихся.

При планировании учебно-тренировочного процесса обычно решаются несколько педагогических задач, как основных, так и второстепенных.

При организации учебно-тренировочного процесса ставится задача-раскрыть присущие задатки и способности, необходимые не только в игровой, но и повседневной трудовой деятельности.

Основным условием эффективного обучения является применение принципов и методов обучения. В учебно-тренировочном процессе учитываются общие педагогические и биологические закономерности, присущие процессу

физического воспитания. Основополагающее значение имеют общепедагогические принципы:

- Принцип воспитывающего обучения.
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности.
- Принцип всесторонности.
- Принцип непрерывности.

Обучение приемам техники игры проводится поэтапно. На каждом этапе целесообразно применять определенные методы.

Общее ознакомление с приемами техники игры. На данном этапе у учащихся формируется представление об изучаемом приеме техники игры, о его особенностях и технике выполнения, а также о тактическом применении его в игре. Важным здесь являются методы показа и демонстрации и метод слова.

Методы показа и демонстрации позволяют создать зрительный образ изучаемого приема. Тем самым включаются рефлекторные механизмы подражания, которые ускоряют воспроизведение движения. Показ должен быть ярким, образцовым, легко воспринимаемым и акцентироваться на узловых моментах изучаемого движения. При показе важно направить внимание занимающихся на те положения, которые существенны для овладения движением. В отдельных случаях применяю повторный и замедленный показ.

Для предупреждения ошибок иногда целесообразен показ с их включением. Его сопровождаю объяснениями и завершаю правильной демонстрацией.

На этапе начального разучивания приемов техники игры широко использую метод упражнения, который включает в себя три этапа:

Метод расчлененного упражнения с последующим объединением частей в целое.

Метод целостного упражнения с избирательным выполнением отдельных его частей.

Метод комплексного выполнения упражнения.

Таким образом, процесс обучения и совершенствования навыков у юных волейболистов составляю из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливаю предыдущим:

- создание представления об изучаемом элементе игровой деятельности;
- первичное освоение в облегченных, неигровых условиях;
- овладение в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- закрепление в специально организуемой игре;
- совершенствование в условиях соревнования.

Одним из эффективных методов обучения и совершенствования навыков у юных волейболистов являются подвижные игры.

Использовании подвижных игр в учебно-тренировочном процессе должно быть предварительно спланировано учителем на основе тщательного изучения особенностей и потребностей психофизического развития учеников.

Организуя занятия подвижными играми, необходимо учитывать особенности возраста, состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся. Обязательны при этом систематический врачебно-педагогический контроль, соблюдение гигиенических норм и учет местных условий.

Использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе подразумевает способ приобретения и совершенствования знаний умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью, отличающей от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

Соревновательно – игровой метод относится к группе практических методов. Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. Данный метод обладает многими признаками как

игрового, так и соревновательного метода, использующихся в физическом воспитании. К характерным его признакам можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональности в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость, как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление учащихся добиваться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях.

Эти два метода близки по значению и характеристике и используются главным образом при закреплении и совершенствовании изучаемого материала.

Основная их ценность в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам. Игровой метод преимущественно использую в процессе обучения и тренировки разнообразных подвижных игр, выполняющих роль подготовительных, подводящих и игровых упражнений. Ценность подвижных игр при обучении спортивной игре исключительно велика. Каждая из них может служить маленькой моделью игровых действий в настоящем соревновании. Совпадение условий позволяет формировать психофизические предпосылки, отвечающие профилю изучаемого вида спортивных игр. В подвижных играх осваиваются технико-тактические приемы, составляющие основу спортивных игр.

В отдельности соревновательный метод, организуемый в процессе игры, занимает ведущее место в учебно-тренировочном процессе квалифицированных спортсменов. Суть его состоит в плановом использовании различных по масштабу и значимости соревнований для достижения высокого уровня совершенства в деятельности функциональных систем организма и применении изученных технико-тактических приемов и систем игры. Только соревнование подводит игрока к пику его спортивной формы, к вершинам мастерства.

При обучении волейболу, наряду с общеразвивающими упражнениями, предусмотренными программой, использую подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения приемами техники игры и движениями; подвижные игры, а также специальные упражнения (с мячом), применяемые для закрепления и совершенствования приемов техники игры в условиях, приниженных к игровым, и двусторонней игре. Необходимо, чтобы при выполнении подготовительных упражнений учащиеся поняли, какие качества воспитываются с их помощью. Такой подход вызывает серьезное отношение и интерес к выполнению некоторых «неинтересных» упражнений.

Специальные упражнения и тактические комбинации подбираю с учетом их доступности для учащихся по принципу «от простого к сложному».

Чтобы повысить интерес учащихся к занятиям, организовываю соревнования. Так при обучении или совершенствовании определённых элементов в волейболе у обучающихся ставить определённые задачи, которые позволяют обучающимся стремиться к совершенствованию. Этот методический прием можно применять и при обучении подаче, нападающему удару, блокированию, приему мяча, защитным действиям.

Итак, применение игровых методик в учебном процессе помогает решать задачи всестороннего развития учащихся, совершенствования двигательных умений и навыков, связанных с современной техникой того или иного вида деятельности. Так же игра способствует возникновению у спортсменов повышенную заинтересованность в двигательной деятельности, воспитании физических и морально-волевых качеств, иначе говоря, вызывает у них интерес и желание заниматься волейболом и совершенствовать свои умения и навыки. Сам учебно- тренировочный процесс по физическому воспитанию состоит из различных видов подготовки: физической, технической, тактической и психологической. Данное разделение видов подготовки условно, поскольку на практике они тесно связаны между собой. Так, физическая подготовка позволяет

быстрее овладеть не только техническими, но и тактическими приемами волейбола.

При использовании игрового метода совершенствование техники и тактики игры в волейболе осуществляется в тесной взаимосвязи. Совершенствование техники игры в волейбол следует начинать с выполнения в игровой обстановке стоек и перемещений волейболиста. К перемещениям относятся ходьба, бег, прыжки, приставные шаги, остановки, падения с последующим перекатом бедра - спина и др.

Одним из основных технических приемов в волейболе является передача мяча. Вначале проводят закрепление техники выполнения верхней и нижней передач двумя, а затем одной рукой. Не менее мощным средством нападения в волейболе является подача. Ее совершенствование в соревновательной - игровой обстановке начинается с нижней прямой и боковой подачи, а далее - верхней. Наиболее трудным разделом техники являются нападающие удары, основные из которых - прямой и боковой. При их освоении одновременно начинают отрабатывать блокирование как один из основных способов защиты от нападающего удара.

Совершенствование тактических действий в нападении и защите происходит параллельно и складывается из индивидуальных и групповых действий. Сюда входит выбор места и целесообразность применения того или иного технического приема в зависимости от создавшейся обстановки. Наиболее сложными для освоения являются командные тактические действия, которые заключаются во взаимодействии всех игроков команды. Их совершенствование лучше всего проводить в учебных играх, вначале до предела упрощенных, затем с постепенным усложнением. Различают три системы игры в нападении и две - в защите. Система игры в нападении отрабатывается в учебных эстафетах или подводящих играх (со второй передачи через игрока передней линии; со второй передачи через игрока задней линии (выходящего); с первой передачи). Система игры в защите строится «углом вперед» или «углом назад», в зависимости от подготовленности игроков и команды в целом. На определенном этапе

подготовки учащиеся применяют ту или иную систему защиты или нападения, закрепляя ее в соревновательно-игровой обстановке.

В учебном и учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), возраста и уровня подготовленности занимающихся, в зависимости от всего этого существует множество групп подвижных игр.

Определенная группа подвижных игр является подводящей к освоению тактических действий в волейболе. Эти игры в той или иной мере воспитывают у начинающих волейболистов умение видеть поле и направлять мяч в незащищенное место площадки, правильно выбирать позицию, совершать переходы из зоны в зону, своевременно подстраховывать партнеров, взаимодействовать с игроками в нападении и защите. Эти тактические навыки применяются в сочетании с техническими действиями, что позволяет выявить слабые места в подготовке игроков. Разучивание современных комбинаций, нивелирование тактических действий возможны в непосредственной игре в волейбол лишь после достаточной подготовки.

Подвижные игры, направленные на развитие нападающий удара призваны помочь волейболистам в соревновательной, эмоциональной форме освоить и закрепить нападающий удар. В некоторых играх включается и противодействие сторон, связанное, в частности, с постановкой блока. – одним из сложных элементов волейбола, а усложняется данный элемент координацией движения. Сам по себе нападающий удар в большей степени, чем другие технические элементы волейбола, зависит от таких физических качеств игрока, как рост, прыгучесть, быстрота, координация движений, сила и ловкость. Влияние всех этих специфических качеств трудно учесть при описании приема. Для обучения и совершенствования нападающего удара возможно использовать такие подвижные

игры как: «Перестрелка», «Подвижная цель», «Огонь по крепости», «Удары с прицелом», «Бомбардиры».

Составляющими элементами техники нападения является перемещения. Перемещения включает в себя действие игрока при выборе места на площадке. Сюда входят стойки и перемещения как отдельные элементы. Стойка же в отличие от перемещения представляет из себя исходное положение игрока, которое он принимает, готовясь к выполнению игрового приема. Для совершенствования стойки можно применять такие игры как: «Перехвати шар», «Салки», «Светофор», «Пятнашки», «Защитай товарища», а на перемещение игры, связанные с ловкостью и смекалкой: «Зоркий глаз», «Вперед-назад», «Падающая палка», «День и ночь», «Встречная эстафета»:

Следующим техническим приемом в волейболе прием мяча. Прием мяча – это технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу.».

Передача и прием мяча являются взаимосвязанными техническими элементами так как оба элемента связаны с возможностью оставления мяча в игре после подачи или нападения соперника. Это одни из основных технических приемов при организации игры. Все подвижные игры, направленные на защитный элемент, применяют в себе и передачу мяча одним из способов: нижним или верхним. Верхняя передача мяча «Мяч в воздухе». «Передал – садись», «Перехвати мяч», «Вызов номеров», Эстафета парами. К играм, направленным на прием мяча можно отнести: «Оборона крепости», «Защитники», «Организуй оборону!», «Защити свою зону!», «Ловушка в кругу».

Блокирование «Имитация блокирования». «Коснись, но не ошибись», «Не пропусти мяч», «Кто быстрее и лучше», Эстафета «Прыжок».

Подача - это неотъемлемый элемент игры, так как он связан с вводом мяча в игру. Так же подачу можно использовать как один из способов нападения. Так как подача связана с точностью то можно использовать следующие игры: «Игра четыре мяча», «Снайперы», «Поддай и попади», «Прими подачу», «Подача в щит».

Все выше перечисленные подвижные игры можно использовать в учебно-тренировочной работе, так как они позволяют улучшить прием игры в защите и нападении, так и для обучения тактическим действиям. Игры, подобранные на освоения перемещений и передачи мяча, ориентированы на зрительный сигнал, что в волейболе очень важно.

Все игры можно адаптировать к различным условиям и к различным возрастным группам посредством усложнения задачи игры. Усложнение игры может быть с путем введения в игру не одного мяча, а двух или трех, так же можно менять какие-то тактические задачи.

2.2. Экспериментальное обоснование методики использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов 12-13 лет

Использование методики подвижных игр в учебно-тренировочном процессе проводилось с целью выявления влияния подвижных игр на эффективность технической подготовки юных волейболисток 12-13 лет.

Для решения поставленной цели были использованы следующие задачи:

1. разработка и классификация подвижных игр, направленных на развитие технико-тактических навыков волейболистов,
2. с помощью тестовых заданий определить уровень технико-тактической подготовленности юных волейболистов 12-13 лет
3. определить степень влияния подвижных игр, включенных в систему подготовки, на уровень технико-тактической подготовленности волейболисток 12-13 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: контрольно- педагогические тесты и анализ литературы. Для поведения исследования брались такие критерии как верхняя передача, нападающий удар и подача.

Исследования проводились с учащимися в средней общеобразовательной школе №167 г. Екатеринбурга.

В педагогическом эксперименте участвовало группа юных волейболистов 12-13 лет. Занятия проводились 4 раза в неделю по 2 академических часа. В процессе учебно-тренировочных занятий ставились задачи по совершенствованию технико-тактических действий с помощью подвижных игр с элементами волейбола.

При изучении специализированной литературы было выявлено что к более полезным информационным тестам относят тесты, направленные на оценку уровня технико-тактической подготовленности юных волейболистов:

«Верхняя передача на точность у стены с расстояния до стены в 1 метр»

Выполняется согласно следующим положениям: на стене чертятся окружность с единым центром диаметр окружности 20 сантиметров; испытуемый находится на расстоянии 1 метр от стены напротив мишени; выполняется 50 передач сверху двумя руками с собственного высокого подброса; необходимо попасть в центр мишени.

Система оценок: за попадание круг 50-45 раз- 5 баллов, 44-39 попадания 4 балла, 38-32 попадания – 3 балла, 31-25 попаданий – 2 балла, 24-19 попаданий - 1 балл.

На момент проведения тестирования из числа учащихся 13-14 лет: 15% от учащихся выполнили объем задание на «5», 20% на «4» и 25% на «3» и 30% не смогли в полной мере справиться с заданием и получили всего «2 балла».

«Попадание подачей в площадку».

Система количественной оценки стабильности попадания подач в зону. Преподаватель дает установку на то чтобы ученик попал в каждую зону сначала на заднюю линию в 1,5,6 зоны, а далее оценивается попадания на переднюю линию в 2,3,4 зоны. Оставшиеся 4 подачи распределяются по желанию преподавателя. Оцениваются они так: 10 точных попадания - 5 баллов; 9-8 попаданий – 4 балла; 7-5 попаданий – 3 балла; 4-3 попадания – 2 балла; 2-0 попаданий- 1 балл.

Из всего числа занимающихся всего 25% справились с заданием, оставшиеся 75% справились на удовлетворительно так как их число попадания не превысило 6 раз в пределы площадки.

«Нападающий удар по диагонали с 4 в 5 зону и со 2 зоны в 1».

Система количественной оценки стабильности попадания подач в зону. Преподаватель дает установку на то чтобы ученик попал из 1 зоны в 5 зону, а из 2 зоны в 1 зону. Оцениваются они так: 10 точных попаданий – 5 баллов; 9-8 попаданий – 4 балла; 7-5 попаданий – 3 балла; 4-3 попадания – 2 балла; 2-0 попаданий- 1 балл.

При проведения данного тестирования имеют следующую статистику из 10 возможных попаданий всего 60% попадают 6 из 10, и 40% попадают только 8 из 10.

На отработку защитных действий было дано такое задание:

Учащийся становится на одной стороне площадки в 1 или в 5 зону, тем временем, с площадки соперников остальные учащиеся подают подачу в ту зону где стоит принимающий, задача принимающего довести принятый мяч точно в 3 зону где стоит пасующий. Результаты такого задания оцениваются, как и все остальные задания по 5-ти большой шкале. Дается 10 попыток. Итоги подводят по результатам деятельности: 10-9 – «5» баллов, 8-7 – «4 балла», 6-5- «3 балла», 4 и менее «2 балла».

При проведении данного теста были выявлены следующие результаты: 10% от всего числа испытуемых выполнили задание в полном объеме и получили за это «5 баллов», 40% получили «4 балла» и оставшиеся 50% получили по «3 балла».

Итоги тестирования подводятся следующим образом, все баллы по исследуемым показателям складываются, чем выше балл, тем выше тактико-техническая подготовленность юного волейболиста.

Из всего числа участвующих в тестировании тактико-технических способностей только 30% получили максимальный балл, что говорит о том достаточно тактико-технической подготовленности юного волейболиста, а

остальные 60% занимающихся нуждаются в индивидуальной работе по повышению тактико-технических способностей.

В результате прохождения практики сроком в 6 недель, где существовало возможность применения методики подвижных игр в совершенствовании тактико-технических элементов волейбола у юных волейболистов. Основная деятельность учебно-тренировочного процесса была направлена на совершенствование и коррекцию верхней передачи, нападающего удара и подачи на точность, техники игры в защите.

На совершенствование верхней передачи были применены следующие игры: «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Перехвати мяч», «Вызов номеров».

На совершенствование нападающего удара, техники защиты в игре, подачи: «Игра четыре мяча», «Снайперы», «Подай и попади», «Прими подачу», «Подача в щит» и др.

На протяжении 6-ти недель практики учебно - тренировочный процесс строился на совершенствовании техники и закреплении результатов, которые отрабатывались каждую тренировку различными подвижными играми.

2.3. Результаты исследования

Таким образом, по истечению 6 недели были выявлены следующие результаты: по сравнению с первоначальными имеющимися результатами было выявлено статистический рост результатов выполнения заданий.

При использовании подвижных игр на совершенствования верхней передачи по результатам тестирования было выявлено, что точность верхней передачи в мишень улучшилась на 20% процентов, что ранее это из числа тренирующихся составляло всего 15%, а сейчас составляет 35%.

Процент точности попадания подач по зонам на итоговом тестировании был увеличен на 20 %. Таким образом 10 из 10 попадания выполняют задания 35 %, 8 из 10 выполняют 60%.

При итоговом тестировании нападающего удара были выявлены следующие результаты: 10 возможных попаданий всего 45 % попадают 10 из 10, и 55% попадают только 8 из 10.

При итогах тестировании игры в защите у занимающихся процент выполнения задания улучшился на 10%, 20 % занимающихся выполнили 10 из 10 заданий, 60% выполнили 8 из 10 заданий.

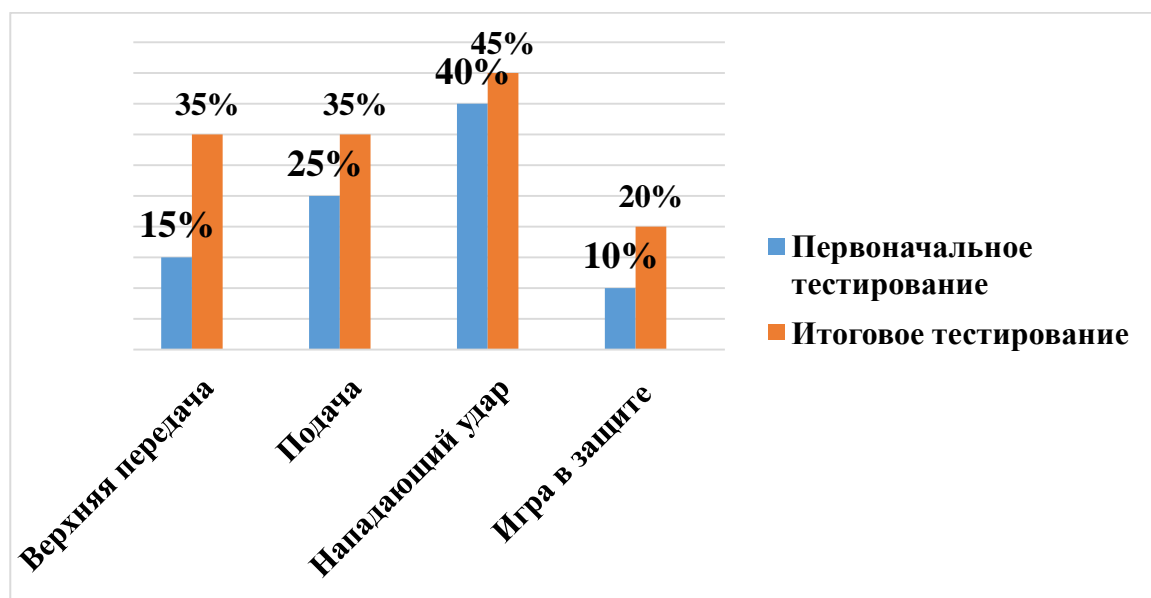


Рисунок 1. Результативность выполнения тактико-технических приемов в волейболе

Таким образом, проведя сравнительный анализ результатов выполнения технических заданий, учащимися до применения подвижных игр в учебно-тренировочном процессе и после их применения существенно различаются. В каждом элементе достигнуты свои результаты. Для сравнения, результатов, которые были взяты на первичном тестировании и на итоговом было выявлено что игра в защите увеличилась на 10%, нападающий удар стал эффективен на 5%, результативность попадания подачи в площадку повысилась на 10%, точность верхней передачи возросла на 20% (рис.1).

Но все же деятельность по совершенствованию тактико-технических действия нужно постоянно совершенствовать и не останавливаться на достигнутом. Можно сделать вывод что применение методики подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов очень важно, это связано с

тем что при выполнении игровой задачи обучающийся акцентирует свое внимание на четко поставленной задаче.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе игры в волейбол для учащихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Волейбол способствует воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

С помощью применения подвижных игр развиваются специальные физические способности, такие как, быстрота перемещений, прыгучесть, сила кистей и их подвижность, которые направлены на овладение структурой технического приема.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. – 2008 (№23)
2. Асмолов, А.Г. Деятельность и установка / А.Г. Асмолов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 185 с.
3. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: 2-е изд. / А.В. Беляев. – М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. – 143 с.
4. Беляев, А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу /А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале). – М. : ФИС, 2004 (№4)
5. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка волейболиста / Б.И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 442 с.
6. Виера, Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М. : АСТ : Астрель, 2004. – 170 с.
7. Волейбол: Ежегодный справочник для тренеров. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 333 с.
8. Голомазов В.А.; Волейбол. Учебное пособие для студентов Средних специальных учебных заведений. ФиС, 1998.
9. Градополов, К.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / К.В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 289 с.
10. Железняк, Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питериева М.: (ФЛИР бресс), 2006. – 336с.
11. Зорина Т.М. Индивидуализация технической подготовки юных волейболистов с использованием тренажерных устройств : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Зорина Т.М.; ГЦОЛИФК. – М., 1992. – 22 с.
12. Ивойлов А.В.; Тактическая подготовка волейболистов. ФиС 2001.
13. Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. – 2009 (№3).

14. Каменев, В.В. Обучение волейболу / В.В. Каменев // Физическая культура в школе. – 2007 (№1)
15. Кириллова Н. Обучение технике передачи мяча в волейболе / Н. Кириллова // Спорт в школе. – 2001 (№8)
16. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие / Ю.Н. Клещев. – М.: Спорт. Академия. Пресс 2002. – 192 с.
17. Кузянина Е. Обучение навыкам игры в волейбол в 5-м классе / Е. Кузянина // Спорт в школе. – 2002 (№6)
18. Легоньков С.В. Методика обучения техническим приёмам игры в волейбол: Учеб. пос. - Смоленск: СГИФК, 2003. - 72 с.
19. Лепешкин В. Волейбол / В. Лепешкин // Спорт в школе. – 2007 (№20).
20. Макгаун К.; Наука обучения волейболу. «Чемпейн», Иллинойс: Хьюман Кайнетикс, 2006.
21. Марков, К.К. Содержание соревновательной деятельности в волейболе и методика совершенствования функциональной подготовки спортсменов. Методические указания / К.К. Марков. – Иркутск. 2004. – 47 с.
22. Носко, Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Носко. – К., 2006. – 22 с
23. Осколкова В.А., М.С. Сунгуров; Волейбол Учебное пособие для начинающих. ФиС 2005.
24. Осколкова В.А., М.С. Сунгуров; Техника и тактика игры в волейбол. ФиС 2005.
25. Перльман, М. Специальная физическая подготовка волейболистов / М. Перльман. – М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 212 с.
26. Подготовка юных волейболистов Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю.Д. Железняк ФиС. М., 2006.
27. Прокошев А.В.; Волейбол.- М.: «Физкультура и спорт». 2004.

- 28.Сластенина, Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол: учебное пособие / Т.А. Сластенина. – Челябинск : Изд. ЮУрГУ, 2006. – 69 с.
- 29.Сорокина, В.М. Волейбол для здоровья: Учеб. пособие / В.М.Сорокина, Д. Ю. Сорокин ВолгГТУ, Волгоград, 2007. – 60 с.
- 30.Суханов, А.В. Структура нападающих ударов в волейболе, применяемых в условиях противодействия соперника и методика их совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.В. Суханов. – Москва,2007. – 24 с.
- 31.Фурманов А.Г, Болдырев Д.М.; Волейбол-М.: Физкультура и спорт,2001.
- 32.Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.
- 33.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.; Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.
- 34.Чехова О.С.; Уроки волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
- 35.Юрин Г.; От А до Я по стране спорта. – Фис,2000.