

Отзыв  
научного руководителя на выпускную квалификационную работу  
студентки 4-го курса института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина  
Мальцевой Екатерины Петровны  
на тему «Повышение уровня технико-тактической подготовленности  
волейболисток»

Екатерина Петровна проявила инициативу с самого начала научно-педагогических исследований – она озвучила проблемные аспекты в волейболе, что определило в конечном итоге тему работы как «Повышение уровня технико-тактической подготовленности волейболисток».

Автором исследована изученность заявленной проблематики посредством литературного обзора 100 источников – глава 1 «Литературные исследования проблем подготовки волейболистов».

Глава 3 «Экспериментальное обоснование эффективности применения методов, совершенствования технико-тактической подготовленности волейболистов» включает 3 параграфа. В первом представлены особенности подготовки волейболистов высокого и низкого роста (на основе анкетирования), второй посвящен описанию особенностей технико-тактической подготовки волейболистов (по результатам наблюдения), третий раскрывает суть педагогического эксперимента.

В начале и по завершению исследования Е.П. Мальцевой был проведен констатирующий эксперимент. В него вошла регистрация антропометрических показателей, тестовая игра, а также тестовые упражнения на подачу и сплоченность.

В рамках эксперимента Екатериной Петровной были включены в тренировочный процесс экспериментальной группы подвижные игры, способствующие повышению уровня сплоченности команды как основы сыгранности комбинаций; специально подобранные упражнения для совершенствования подачи (индивидуально). Все включенные в тренировочный процесс экспериментальной группы изменения положительно отразились на результатах, что отражено в выводах.

Работа оформлена грамотно, хорошо проиллюстрирована – содержит 48 рисунков.

Выпускная квалификационная работа студентки 4-го курса института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина Мальцевой Екатерины Петровны на тему «Повышение уровня технико-тактической подготовленности волейболисток» соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 49.03.01. – физическая культура, профиль – спортивная тренировка, заслуживает положительной оценки и рекомендована к защите.

Научный руководитель,  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики волейбола



О.Б. Завьялова

## РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу студентки 4 курса  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина  
ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный  
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

**МАЛЬЦЕВОЙ ЕКАТЕРИНЫ ПЕТРОВНЫ**

### **«ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК»**

Сложный характер соревновательной деятельности в волейболе создает постоянно меняющиеся условия, что вызывает необходимость оценивать ситуацию и выбрать правильное действие в короткий промежуток времени. Бесспорно, что важным фактором является наличие у спортсмена разнообразного запаса физических, технических и тактических средств, которые, в свою очередь, давали бы возможность оптимально использовать стратегии, обеспечивающие эффективность технических и тактических действий команды. Любое обучение успешно лишь при условии, что оно построено с учётом возраста и пола спортсменов. Бесспорно, что знание особенностей, которые свойственны различным периодам жизни человека, а также учет особенностей психики мужчины и женщины, является обязательным условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с волейболистами. Поэтому рецензируемая выпускная квалификационная работа Е.П. Мальцевой актуальна.

Автором рассмотрены и проанализированы особенности построения тренировочного процесса по волейболу с акцентированным вниманием на психолого-педагогическую характеристику технической и тактической подготовки, а также затронуты вопросы применения средств и методов физической подготовки волейболистов и правила техники игры в волейбол.

Отличительной особенностью данной работы следует считать то, что автором было проведено анкетирование и анализ особенностей технической подготовки волейболисток с учетом их роста (высокого или низкого) и соответствующего амплуа в связи с этим. Помимо этого, Мальцевой Е.П. в рамках педагогического эксперимента была проведена работа по обеспечению сплоченности коллектива команды и слаженности выполнения действий во время игры. Для диагностики сплоченности коллектива был использован тест Сизора, для обеспечения сплоченности — применение подвижных игр, которые повышают эмоциональность игры.

Выпускная квалификационная работа Е.П. Мальцевой по теме «Повышение уровня технико-тактической подготовленности волейболисток» написана грамотно, хорошо оформлена и проиллюстрирована. Работа соответствует требованиям к выпускным квалификационным работам и заслуживает оценки «отлично».

Рецензент:  
кандидат педагогических наук,  
доцент



Е.Д. Чупрова

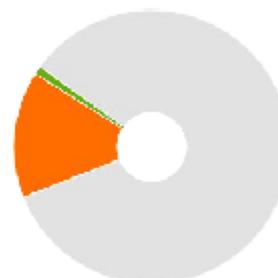
Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система Антиплагиат отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

## Отчет о проверке № 1

ФИО: Завьялова Ольга Борисовна  
 дата загрузки: 13.10.2015 12:07:33  
 пользователь: zavvalova@kspu.ru / ID: 1362046  
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»  
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

### Информация о документе

№ документа: 38  
 Имя исходного файла: 07-Мальцева.doc  
 Размер текста: 674 кБ  
 Тип документа: Не указано  
 Символов в тексте: 99295  
 Слов в тексте: 11986  
 Число предложений: 722



Оригинальность: 84.96%  
 Заимствования: 14.69%  
 Цитирование: 0.35%

### Информация об отчете

Дата: Отчет от 13.10.2015 12:07:33 - Последний проверяемый отчет  
 Комментарий: не указано  
 Оценка оригинальности: 84.96%  
 Заимствования: 14.69%  
 Цитирование: 0.35%

### Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
2.42%	[1] Министерство образования и науки РФ - Реферат - Волейбол - 1.doc	<a href="http://gandocs.ru">http://gandocs.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.37%	[2] История возникновения и развития волейбола	<a href="http://knowledge.allbest.ru">http://knowledge.allbest.ru</a>	27.04.2013	Модуль поиска Интернет
2.35%	[3] Волейбол. Реферат. Читать текст online -	<a href="http://bibliofond.ru">http://bibliofond.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.93%	[4] Vol.pdf (1/2)	<a href="http://venec.ulstu.ru">http://venec.ulstu.ru</a>	26.06.2015	Модуль поиска Интернет
1.86%	[5] Техника нападающего удара в волейболе. Диплом. Читать текст online -	<a href="http://cv4i5.ru">http://cv4i5.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.47%	[6] Спортивные игры (1).pdf	<a href="http://storage.mstuca.ru">http://storage.mstuca.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.43%	[7] Педагогические науки/ 5	<a href="http://rusnauka.com">http://rusnauka.com</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.35%	[8] Дипломная работа: Специфика задач, средств и методов обучения игре в волейбол на учебно-тренировочных занятиях с детьми 13-15 лет - BestReferat.ru - Банк рефератов, дипломы, курсовые работы, сочинения, доклады	<a href="http://bestreferat.ru">http://bestreferat.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.13%	[9] Согласовано: Зам директора по уяр	<a href="http://rushkolnik.ru">http://rushkolnik.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.98%	[10] В. Т. Никоноров Физическая культура - страница 42	<a href="http://referat.znate.ru">http://referat.znate.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.89%	[11] Совершенствование методики подготовки волейболисток 14 – 15 лет к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости   Pandia.ru	<a href="http://pandia.ru">http://pandia.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.81%	[12] Владислав Цыганок «Спортивные игры: от теории к практике» - страница 13	<a href="http://uchebilka.ru">http://uchebilka.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.64%	[13] не указано	<a href="http://referatya.ru">http://referatya.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.61%	[14] не указано	<a href="http://referatya.ru">http://referatya.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.61%	[15] Методическая разработка по физкультуре (8 класс) по теме: Влияние уровня физической подготовленности школьников 13-14 лет на овладение техническими элементами игры в волейбол на уроках физической культуры.   Социальная сеть работников образования	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.59%	[16] ВОЛЕЙБОЛ	<a href="http://data.lesgaft.spb.ru">http://data.lesgaft.spb.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.4%	[17] не указано	<a href="http://uchebajeko.ru">http://uchebajeko.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П.  
АСТАФЬЕВА»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт	физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С.Ярыгина
Кафедра	теории и методики борьбы
Направление	49.03.01 – физическая культура
Профиль	Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой теории и методики  
борьбы

Д.Г. Миндипашица  
«13» 05 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК**

Выполнила студентка группы 43  
Е.П. Мальцева

  
6.05.15  
подпись, дата

Форма обучения очная

Научный руководитель:  
к.п.д., доцент кафедры  
теории и методики борьбы  
О.Б. Завьялова

  
8.05.15  
подпись, дата

Рецензент:  
к.п.в., доцент кафедры  
теории и методики борьбы  
Е.Д. Чупрова

  
3.06.15  
подпись, дата

Дата защиты 10.06.2015

Оценка отлично

Красноярск 2015

## ОГЛАВЛЕНИЕ

		Стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>		3
<b>ГЛАВА 1</b>	<b>ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ</b>	5
1.1.	История происхождения волейбола и его разновидности	6
1.2.	Правила и техника игры в волейбол	9
1.3.	Психолого-педагогическая характеристика основ спортивной подготовки волейболистов	31
1.4.	Основные положения спортивной подготовки и методика обучения волейболу	38
1.5.	Физическая подготовка волейболистов	43
Заключение по главе 1		60
<b>ГЛАВА 2</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1.	Организация исследования	62
2.2.	Методы исследования	62
<b>ГЛАВА 3</b>	<b>ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ</b>	
3.1.	Особенности подготовки волейболистов высокого и низкого роста (анкетирование)	64
3.2.	Особенности технико-тактической подготовки волейболистов (наблюдение)	75
3.3.	Повышение уровня технико-тактической подготовленности команды волейболисток 14–16 лет (эксперимент)	84
<b>ВЫВОДЫ</b>		93
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b>		95
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b>		96

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность:** Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает.

Одной из важных сторон тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Эффективность построения учебно-тренировочного занятия определяется по результату выступления на соревнованиях, росту спортивного мастерства волейболистов, а также по повышению уровня технико-тактического мастерства и уровню общей и специальной физической подготовленности. На сегодняшний день актуальным остается вопрос о том, как тренировать спортсменов с низким ростом, при этом, что бы они были задействованы так же, как и высокорослые волейболисты.

**Объект исследования:** тренировочный процесс волейболистов.

**Предмет исследования:** технико-тактическая подготовка волейболистов.

**Цель исследования:** разработать и проверить в эксперименте эффективность методики повышения уровня технико-тактической подготовленности волейболистов 14-16 лет.

**Задачи исследования:**

1. Выявить особенности подготовки волейболистов высокого и низкого роста.
2. Выявить особенности реализации технических действий на соревнованиях и отработки их в процессе тренировок по волейболу.
3. Разработать методику технико-тактической подготовки волейболистов.

4. Экспериментально обосновать эффективность применения, разработанной нами методики, направленной на повышение уровня технико–тактической подготовленности волейболистов высокого и низкого роста.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что разработка и внедрение методики, направленной на повышение уровня технико–тактической подготовленности волейболистов высокого и низкого роста, повысит уровень спортивного мастерства волейболистов.

**Научная новизна:** нашего исследования заключается в том, что нами была разработана методика повышения уровня технико– тактической подготовки волейболистов с учетом показателей роста волейболистов.

**Практическая значимость:** экспериментально доказано, что разработанная нами методика способствует росту спортивного мастерства волейболистов (эффективна) и может быть использована в тренировочном процессе по волейболу.

## ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

По особенностям построения тренировки и подготовки в волейболе нами было собрано и проанализировано 100 литературных источников. Все литературные источники были разделены на 5 вопросов: 1) История происхождения волейбола и его разновидности, 2) Правила и техника игры в волейбол, 3) Психолого-педагогическая характеристика основ спортивной подготовки волейболистов, 4) Основные положения спортивной подготовки и методика обучения волейболу, 5) Физическая подготовка волейболистов. Наибольшее распространение в изученной нами литературе получил вопрос № 5, по нему собрано 49 литературных источников, по вопросу № 4 собрано 27 литературных источников, по № 2 – 30 литературных источников, по № 3 – 25 литературных источников. Наименьшее распространение в литературе получил вопрос № 1 по нему собрано 3 литературных источника.

Количество источников по каждому разделу представлено на рис. 1.

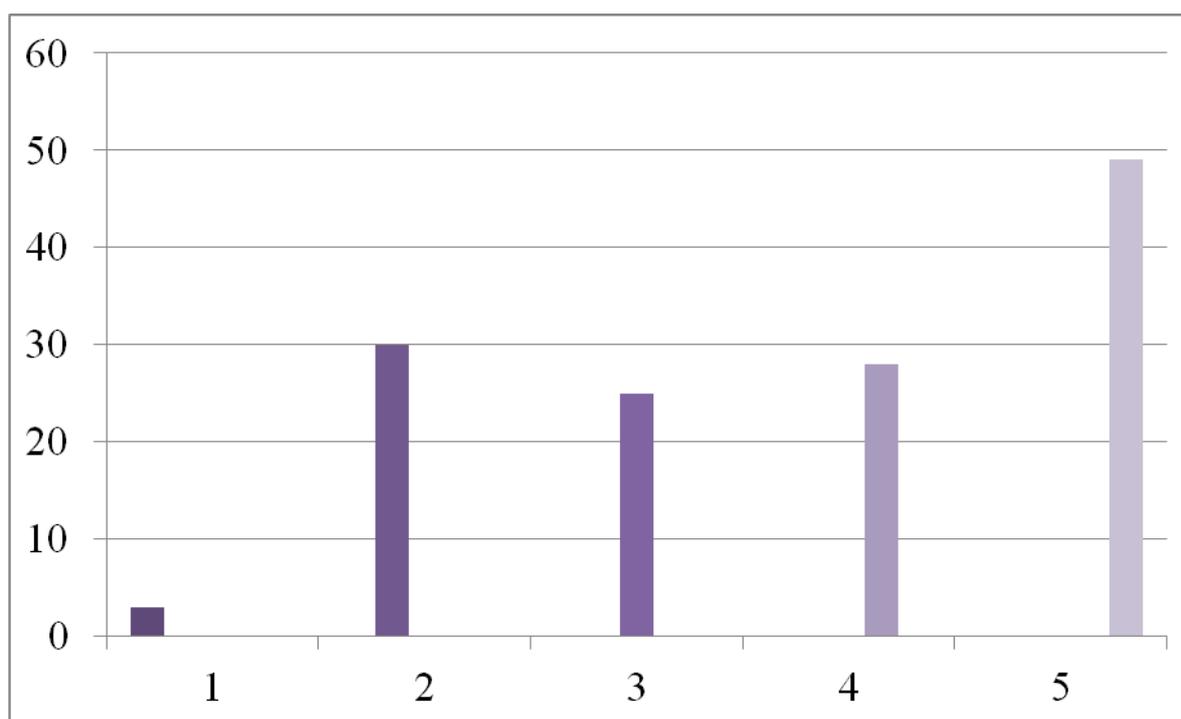


Рис. 1. Количество собранных источников

### **1.1. История происхождения волейбола и его разновидности**

Родиной волейбола является США. Преподаватель физкультуры YMCA – Союза молодых христиан Вильям Морган в 1895 году основывает новую игру, которая значительно отличается от всех ранее существовавших игр с мячом. Смысл игры заключался в перекидывании мяча, между игроками двух команд через натянутую на высоту два метра сетку. Именно с этого момента и начался отчёт истории волейбола. Морган разработал правила новой игры. И названа она была «волейбол», что в переводе с английского значит «летающий мяч». Впервые волейбол был продемонстрирован перед публикой в июле 1896г, в Спрингфилде. А уже в 1897г. были оглашены первые правила [1].

Как и в любой другой игре, на этапе становления волейбола, правила значительно корректировались и совершенствовались. Появляются силовые подачи, большой ассортимент технико–тактических приемов игры. Еще в то время все «гонялись» за зрелищностью игр. Поэтому нововведения, такие как обманные удары, техника передачи, приемы защиты и нападения совершенствовались с огромной скоростью.

Постепенно игра в волейбол становится все более популярной и начинает зарождаться в разных точках мира[29].

Существуют определенные разновидности волейбола, некоторые из них приведены ниже.

*Пляжный волейбол.* Существует также еще одна разновидность игры – бич – волей (волейбол на песке, пляжный волейбол). В волейбол на песке в двадцатые - тридцатые годы играли в Болгарии, Латвии, СССР, США, Франции, Чехословакии. Бич–волей с двумя игроками на площадке появился в США в 1930 г. В конце XX века бич – волей получил очень

широкое распространение в мире и в 1993 г. на сессии МОК в Монте-Карло он был признан олимпийским видом спорта.

*Мини-волейбол.* Игра для детей до 14 лет. Включена в школьную программу многих стран, в том числе России. Появился мини – волейбол в 1961 в ГДР. В 1972 были официально утверждены его правила. Различают два уровня: мини – 3 и мини – 4. В каждой команде играют три (четыре) игрока плюс двое запасных. За команду могут выступать одновременно и мальчики и девочки, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаково. Игра проходит на площадке 6х4,5 (6х6) м, разделенной пополам сеткой на высоте 2,15 (2,05) м. Вес мяча: 210–230 граммов, окружность: 61–63 см. Игра в партии идет до 15 очков.

*Пионербол.* Единственное чем отличается пионербол от волейбола тем, что при игре мяч задерживается в руках. Исходя из этого, все передачи выполняются не ударом, а перебрасыванием. Матч длится три партии, игра ведется до 15 очков. Побеждает та команда, которая выиграла 2 партии. Пионербол включен в программу средних школ по физической подготовке и является подготовительным этапом в освоении азов не только волейбола, но и баскетбола. В разных городах России проводятся соревнования по пионерболу.

*Воллибол.* (англ. «wallyball», от «wall» – стена) изобрел в 1979 американец Джо Гарсия. Играют две команды по два, три или четыре человека. Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2 очков).

*Фаустбол.* Фаустбол (от нем. «Faust» – кулак), в англоязычных странах принято название «фистбол» (англ. «fist» – кулак). Один из старейших видов спорта. Первые правила были приняты в 1555 в Италии. В конце 19 в. игра попала в Германию, ставшую со временем центром мирового фаустбола. В настоящее время игра чрезвычайно распространена

в ряде европейских странах, а также в Северной и Южной Америке, в Японии и некоторых африканских государствах. Команда состоит из пяти спортсменов в каждой команде, на площадке 50x20 метров. Игра состоит из 2 таймов по 15 минут. Если правилами турнира ничья в матче исключается, то в случае ничейного результата назначаются две дополнительные 5-минутки, при необходимости еще две и т.д. – до победы одной из команд с перевесом как минимум в два очка. Мяч чуть тяжелее волейбольного (320–380 граммов). Вместо сетки используется веревка, натягиваемая на высоте двух метров[2].

\* \*\*

Таким образом, можно делать следующие выводы:

1. С конца XIX века до сегодняшнего дня волейбол образовал различные виды спортивной игры.

## 1.2. Правила и техника игры в волейбол

Игру в волейбол, можно рассматривать как наивысшую форму спортивных игр, которые введены в систему мировых спортивных соревнований. Волейбол, представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте. Зрелищный эффект в волейболе достигается за счет огромного технико – тактического арсенала игроков, его многообразного совмещения и различных проявлений в процессе соревновательной деятельности команд – соперников, что делает волейбол доступной игрой для людей в различном возрастном контингенте[5].

Для того, чтобы эффективно и рационально использовать многообразные упражнения в подготовке начинающих волейболистов, их определенным образом нужно группировать. Группировка упражнений происходит за счет выявления значимости упражнений в процессе подготовки начинающих волейболистов [8]. Правильно подобрав группу упражнений, у тренера или преподавателя появляется возможность проявить творческую инициативу в правильном построении этих упражнений, а так же разработать различные варианты выполнения этих упражнений[9].

Для игровых видов спорта, и волейбола в частности, наиболее характерны точные движения, выполняемые в движении без опоры, эффективность которых осуществляется за счет правильного выполнения техники. Обнаружено, что повышение скорости движения предплечья и кисти достигается при максимальном движении в начале и снижается к моменту соприкосновения руки с мячом.

Во время совершенствования техники ударных действий в прыжке существует ряд других трудностей, которые связаны с воспитанием способностей, для координации тела без присутствия опоры [15].

Согласованное взаимодействие спортсменов в коллективных занятиях не только в волейболе, но и в других видах спорта, имеет большое значение в достижении высоких результатов на соревнованиях. Совместные действия партнеров играют значительную роль в спортивных играх и конкретно в волейболе.

Систематические занятия волейболом дети начинают с начальных классов. При достижении 12-15 лет часто возникают сложности во взаимодействиях и межличностных отношениях партнеров. В этом возрасте появляется необходимость в повышении уровня групповой сплоченности, так как у детей может возникнуть новый круг общения, новые и противоположные волейболу интересы. В особенностях этого тренеру необходимо иметь знания о особенностях слаженности и правила по построению групп [44].

Необходимость в точной ориентации спортсменов на волейбольной площадке назревала давно, особенно на занятиях или тренировках при обучении игроков тактическим действиям, при анализе игровых ситуаций и непосредственно в играх.

Общепринятая система ориентации: площадка для игры в волейбол по каждую сторону от сетки разделена на шесть зон расстановки: три перед сеткой (передняя зона) и три сзади, за пределами 3 м от сетки (задняя зона). Тренер при обучении тактическим схемам указывает игрокам зону – пространство площадью 3х3 или 6х3 м. Далее с указанием более точного местоположения игрока возникают проблемы: необходимо дополнительно указывать удаление от сетки. Но и в этом случае разброс точности составит 3 м [67].

Ситуационные моменты, постоянно возникающие по ходу соревновательной деятельности, предъявляют высокие запросы к таким двигательным координациям, как точность движений, равновесия, ловкость и другие, среди которых ловкость занимают ведущее место.

Сложные двигательные задачи обусловлены определенным уровнем развития исследуемой двигательной координацией [64]. Разнообразие элементов физических упражнений, непредсказуемость их сочетаний, последовательности и продолжительности во времени обуславливают необходимость развития ловкости по разновидностям, которые характерны для волейбола. Такой подход призван обеспечить эффективность соревновательной деятельности при уменьшении мышечных затрат и времени на тренировочные занятия. Большое значение при этом имеют различные виды развития, такие как внимательность, быстрое переключение с одних действий на другие и память [23].

Для эффективности спортивной подготовки волейболистов так же не менее важно использование различных стимулов с целью формирования потребности в спортивном совершенствовании. Для волейболистов такими стимулами являются:

1. Увеличение уровня спортивного мастерства как необходимое условие для зачисления в сборную команду города, области, страны и т. д;
2. Возможность самореализации в спортивной деятельности для самоутверждения и повышения уверенности в собственных силах за рамками спорта.
3. Возможность самопознания и саморазвития для более рационального исполнения природных возможностей в других сферах деятельности после того, как спортивная деятельность закончится [43].

По статистике каждый игрок в определенной мере должен уметь овладевать всеми техническими и тактическими приемами игры [69].

На учебно–тренировочных занятиях спортсмену необходимо всесторонне развивать техническую, тактическую, психическую и

физическую подготовленность, для того, чтобы добиться успеха на соревнованиях[53].

Тактика игры –рациональные, слаженные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Важное место в тактике занимают индивидуальные действия (предугадывание игровых ситуаций), групповые (игровая активность игроков команды) и командные тактические действия (применение различных комбинаций) [32].

В любом виде спорта происходит разделение игроков по зонам (зонирование мест) и наделение их обязанностями.

Средства тактики включают в себя индивидуальные и групповые тактические действия без мяча, к ним относят предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, активность действий и темп игры. А так же с мячом сюда относят прием–передача мяча, атакующие удары, подачи, блокирование и отвлекающие маневры[4].

Во время учебно–тренировочных занятий при выполнении технических приемов необходимо постоянно придумывать и показывать различные варианты их исполнения, то есть научить прогнозировать предугадывать траектории полета мяча[18].

Технику волейбола необходимо рассматривать как определенную систему двигательных действий, которые направлены на решение конкретных задач в конкретных игровых ситуациях. Освоение техники в совершенстве позволяет спортсмену достичь необходимого мастерства в волейболе [9; 10].

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), которые необходимы для ведения игры. Все многообразие двигательных действий, которыми обладает спортсмен, характеризует его техническую подготовленность. Наибольшая эффективность технических действий обусловлена правильным выполнением приемов игры и их рациональностью [19].

В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную (принятие исходного положения и готовность к последующим действиям), основную (непосредственно взаимосвязь игрока с мячом) и заключительную (завершение технического приема) [27].

В технику игры в волейбол входят: различные передвижения, определенные исходные положения, прием–передача мяча, приемы подачи, нападающие удары и блокирование [68].

*Техника игры в нападении: стойки, передвижения, исходные положения.*

Стойки. Во время игры спортсмен не может удерживать мяч или отбивать его так, как не установлено правилами. Все действия выполняются непродолжительным прикосновением мяча, без его задержки. Это обуславливает необходимые требования к готовности спортсмена для того, чтобы он мог немедленно реагировать на изменения и успеть сделать необходимое передвижение, выполнив при этом нужный игровой прием.

С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования – она высокая (рис. 2а), для приема подачи — она средняя (рис. 2б), для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока — она низкая (рис. 2в). Поэтому ОЦТ (общий центр тяжести) меняется в зависимости от передвижений спортсмена, а так же от игровых особенностей во время матча.

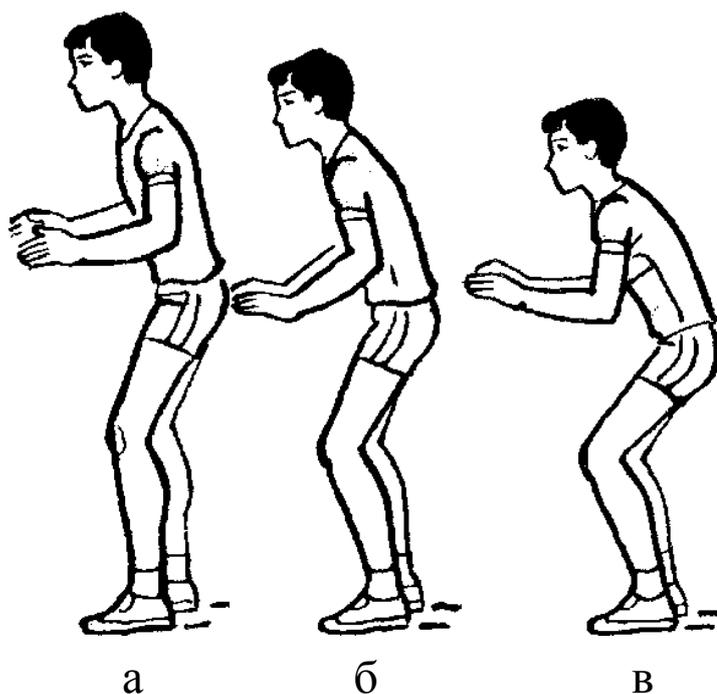


Рис.2. Возможные стойки волейболиста при различных технических действиях

Также, на положение ОЦТ влияют ростовые параметры спортсмена и его координационные способности. Вследствие этого наиболее правильная та стойка, после которой спортсмен сможет незамедлительно выйти из исходного положения и выполнить надлежащий прием.

Различают несколько вариантов стойки по положению ног. К первому варианту относится устойчивая стойка, при которой впереди находится нога, которая противоположно направлена руке. Ко второму варианту относят основную стойку, когда обе ноги находятся на одном уровне и к последнему варианту относят неустойчивую стойку, при которой тяжесть тела переносят на переднюю зону стопы[34].

Так же стойка может иметь статичное положение, когда игрок находится без движений и динамичное положение, при котором спортсмен переступает с ноги на ногу в ожидании приема подачи, нападающего удара или блокировки мяча.

Во время принятия стойки плечевой пояс спортсмена обычно находится в расслабленном состоянии, реже когда руки находятся в полусогнутом состоянии [47].

Передвижения. Спортсмен, так же как и в повседневной жизни использует простую ходьбу. Зачастую игрок использует прыжки, беги падения.

Отсутствие колебаний ОЦТ, при передвижении шагом и бегом, основано на неполном выпрямлении ног в коленных суставах, что в свою очередь придает мягкость движениям.

Для передвижения на маленькое расстояние, например, при выполнении блокирования нападающего удара или при другом приеме мяча, который, летит в другую сторону от волейболиста, используются приставные шаги. Движение начинается той ногой, которая находится как можно ближе нужному направлению[54].

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. Тяжесть тела при таком действии переносится на переднюю ногу, затем на ее носок и выносится за площадь опоры. Одновременно сзади стоящей ногой, волейболист делает шаг вперед. Происходит перекал с пятки на носок, и вслед за этим вперед выставляется сзади стоящая нога, создавая стопорящий шаг.

Окрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги.

Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

Рассмотренные способы передвижения волейболистов часто применяются в сочетании. Например, вслед за бегом выполняется двойной шаг или скачок, после передвижения приставными шагами –прыжок и т. д.

Передвижения прыжком и падениями входят в состав определенных приемов игры, поэтому будут рассмотрены при их описании[59].

Исходные положения. Как уже было замечено, исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приема игры после передвижения или стойки. Таким образом, исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема.

Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (рис. 3а), приемом снизу (рис. 3б), блокированием (рис. 3в) и атакующим ударом (рис. 3г). Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды[39].

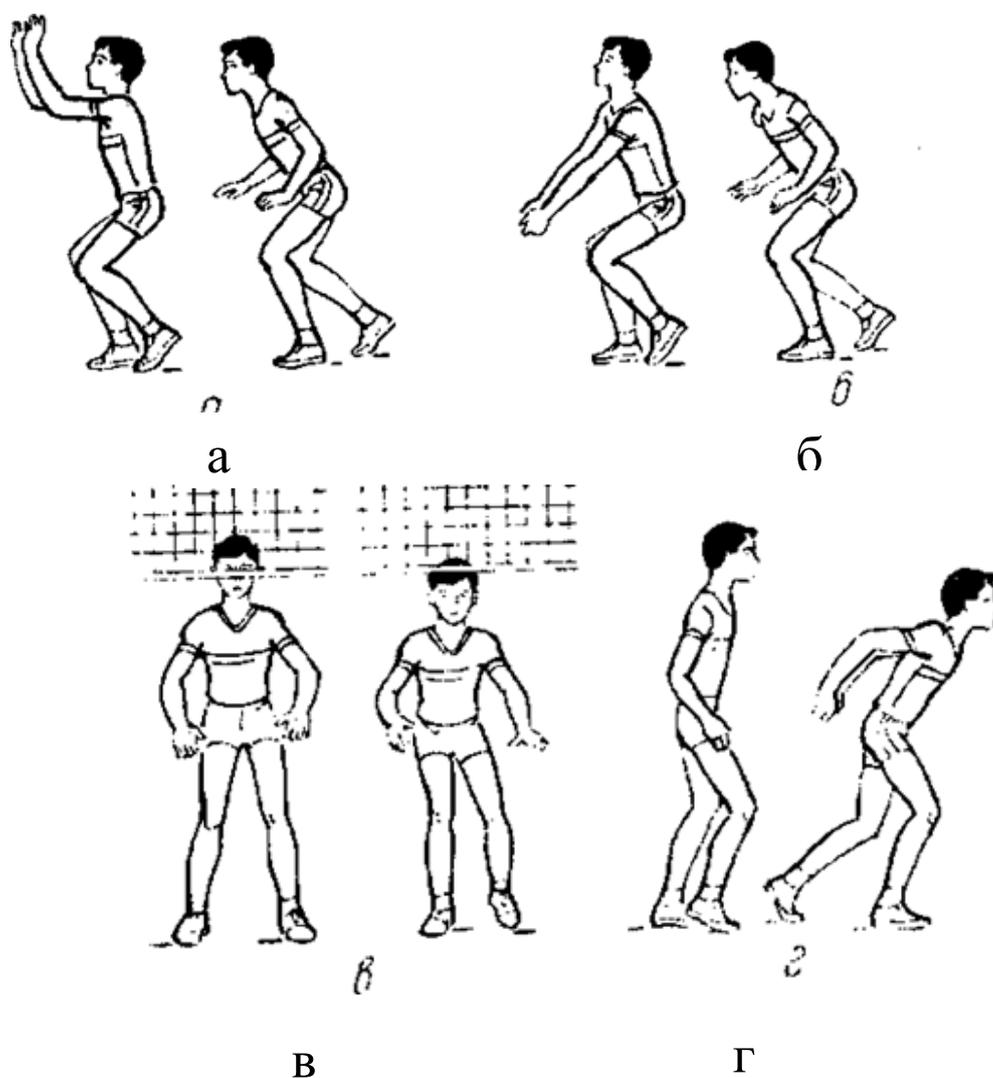


Рис. 3. Исходные положения тела при различных технических приемах

*Передачи сверху: двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке, двумя руками в падении назад перекатом на спину.*

Передача–прием игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом. Передачи бывают следующими: 2–мя руками в опоре; 2–мя руками в прыжке; одной рукой в прыжке; 2–мя руками в падении назад с перекатом на спину (бедро и спину). Последний способ в современном волейболе применяется игроками крайне редко.

По траектории (относительно пасующего) передачи бывают:

вперед, над собой, назад. Так же есть передачи по разной длине: длинные передачи используются для передачи мяча через зону, короткие передачи игроки используют тогда, когда мяч нужно доставить из одной зоны в другую зону, укороченные передачи используются для невысоких (коротких) передач находящиеся в пределах зоны [78].

Техника передачи мяча строится на основе: исходного положения, встречного движения рук к мячу, амортизации ног и рук, направления мяча (вылета). После передвижения к мячу в исходном положении туловище волейболиста находится в вертикальном расположении, ноги согнуты настолько, насколько велика высота траектории полета мяча, стопы находятся параллельно друг другу или одна (противоположная ведущей руке) немного впереди. Руки выносятся вверх, фаланги пальцев создают треугольник, кисти напряжены, большие пальцы находятся на уровне бровей (рис. 4).

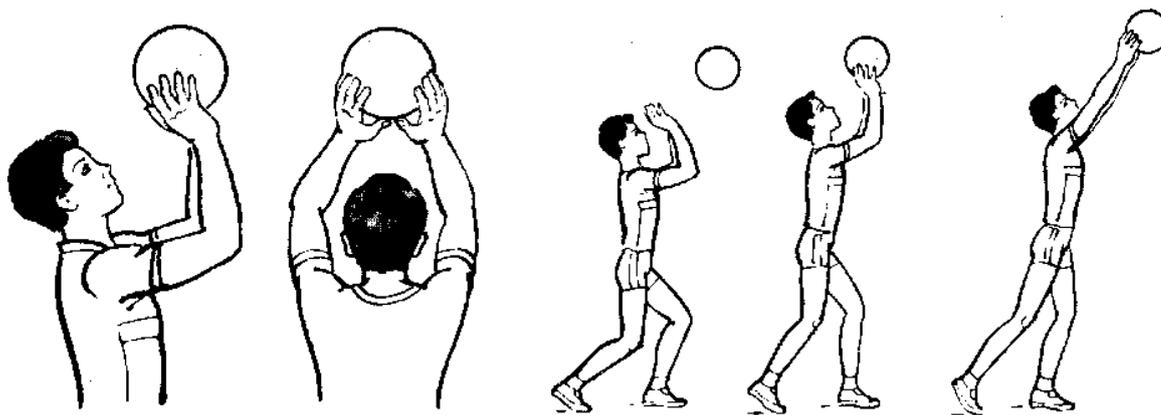


Рис. 4. Положение рук при передаче мяча сверху

Прием мяча начинается сверху над лицом (уровень бровей). Удаленность движение при передаче характеризуется амортизацией. Наибольшую нагрузку при выполнении испытывают большие пальцы, а указательные, средние, безымянные и мизинцы в основном помогают не потерять мяч в боковых направлениях. Новому направлению способствуют движения ног, туловища и конечно рук. По окончании выполнения передачи руки должны быть почти полностью выпрямлены.

В целях сокращения времени, когда мяч находится в полете, в основном в сложных игровых ситуациях, используется передача двумя руками в прыжке. В этом случае руки незначительно выше выносятся над головой, и передача мяча выполняется в наивысшей точке прыжка за счет энергичной работы рук (рис. 5а). Передача выполняется за счет короткого движения кистей рук[59].

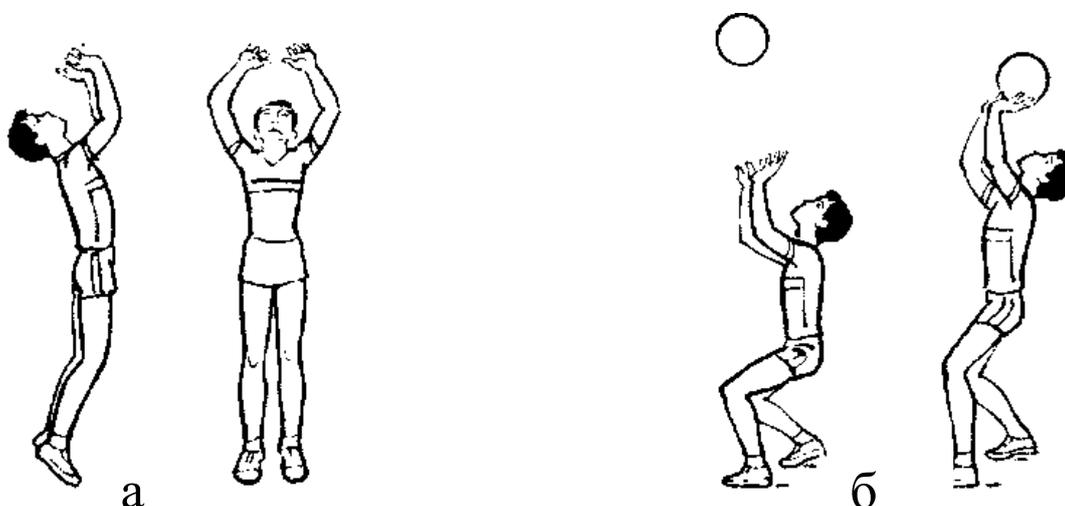


Рис. 5. Передача мяча в прыжке вперед и назад

При выполнении задних передач (стоя спиной к цели) игрок должен передвинуться под мяч. Кисти необходимо расположить так, чтобы их тыльная часть находилась над головой. Задняя передача выполняется благодаря разгибанию рук в локтях и продвижения туловища в положение назад-вверх с одновременным прогибанием в груди и пояснице (рис. 5б).

Наиболее сложным приемом считают прием одной рукой в прыжке. Его применяют в сложных условиях, когда мяч находится над сеткой. При выполнении этого приема сразу после выполнения прыжка рука выносится высоко над головой локтем вперед (рис. 6). В это время кисть находится ладонью вперед, пальцы сгибают и напрягают. Правильное выполнение этой передачи происходит за счет разгибания руки в локтевом суставе [60].



Рис.6. Передача мяча одной рукой в прыжке

*Поддачи: нижняя прямая, верхняя прямая (силовая), верхняя боковая планирующая, верхняя прямая планирующая.*

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, вместе с этим пытаюсь усложнить взаимодействия противника. И поэтому подача является не только средством начала игры, но и средством нападения на команду противника. Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: первая фаза заключается в подбрасывании мяча и хорошем замахе, второй и основной фазой является ударное движение и в третьей заключительной фазе осуществляется опускание рук и переключение к выполнению новых действий.

Сегодняшний волейбол использует такие подачи, как верхние прямые (силовые) и боковые подачи, когда имеется возможность подать мяч с планирующей траекторией. Для только начавших заниматься спортсменами тренеры используют нижнюю прямую подачу. Так как в дальнейшем при изучении верхней планирующей подачи появляются нюансы в переучивании (с нижней прямой подачи к верхней планирующей), многие тренеры считают бессмысленным ее использование [55].

Нижняя прямая подача. В исходном положении (рис. 7) игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса. При замахе прямая правая рука отводится строго назад. Мяч подбрасывают на расстояние 20–30 см. Удар осуществляется встречным движением правой руки (основанием напряженной кисти) снизу-вперед-вверх примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит тяжесть тела на левую. После удара рука выполняет сопровождающее мяч движение вперед. Правильное выполнение нижней прямой подачи характеризуется тремя факторами. Первым фактором является направление замаха, его нужно выполнить так, чтобы рука отклонилась только назад. Вторым фактором является высота подбрасывания мяча, мяч нужно подбросить не высоко примерно на

уровне пояса и третьим фактором нижней прямой подачи является точка соприкосновения и удара по мячу, которая так же находится примерно на уровне пояса[71].

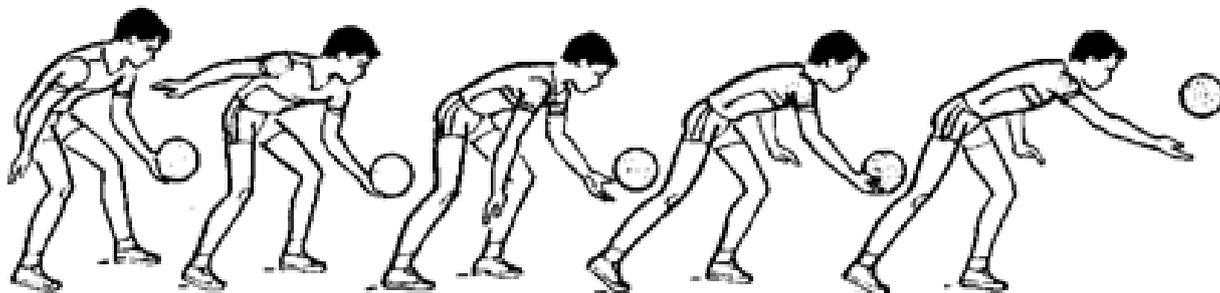


Рис. 7. Выполнение нижней прямой подачи

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке (рис. 8). Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 м над головой и немного вперед спортсменом выполняется замах вверх-назад, прогибаясь и отводя сначала локоть вверх, а затем и плечо бьющей руки назад-вверх. Удар должен наноситься прямой рукой впереди спортсмена, по окончании выполнения кисть сопровождает мяч.

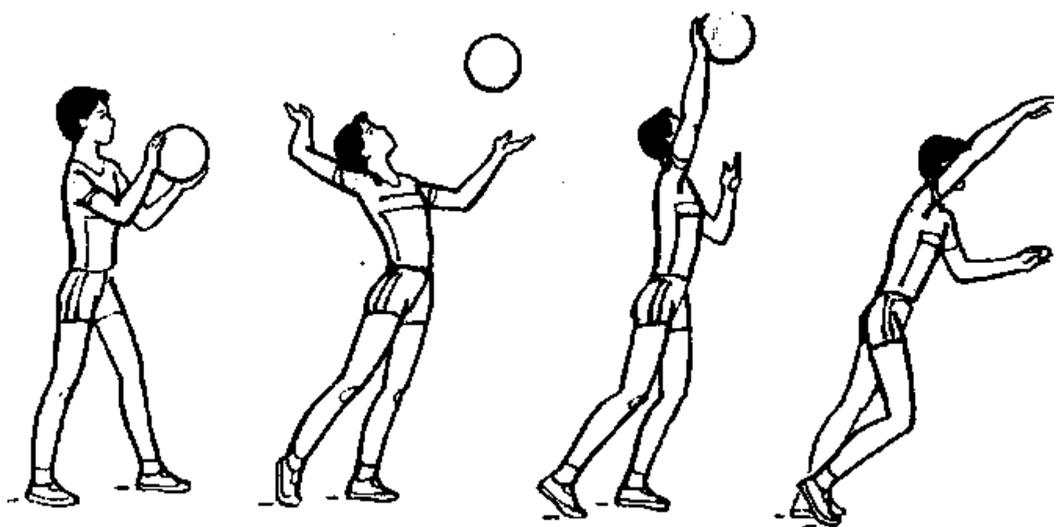


Рис. 8. Верхняя силовая прямая подача

Существует два разновидности верхней прямой подачи. Первый это тот, что описан выше, а именно подача с вращением (силовая), и второй

вариант это подача без вращения мяча (планирующая). Главным отличием планирующей подачи от силовой подачи является сложность ее выполнения. Ведь для того, чтобы выполнить «планер» необходимо точно попасть в центр мяча с коротким подбрасыванием его вверх и с наименьшей амплитудой замаха (рука при подаче поднимается на уровне плеча, можно немного выше) (рис. 9). Во время выполнения этой подачи необходимо как можно точнее попасть в центр мяча, при этом, не вращая кистью. Для правильного выполнения этой подачи необходимо нанести удар полу напряжённой кистью, возможен вариант и кулаком.

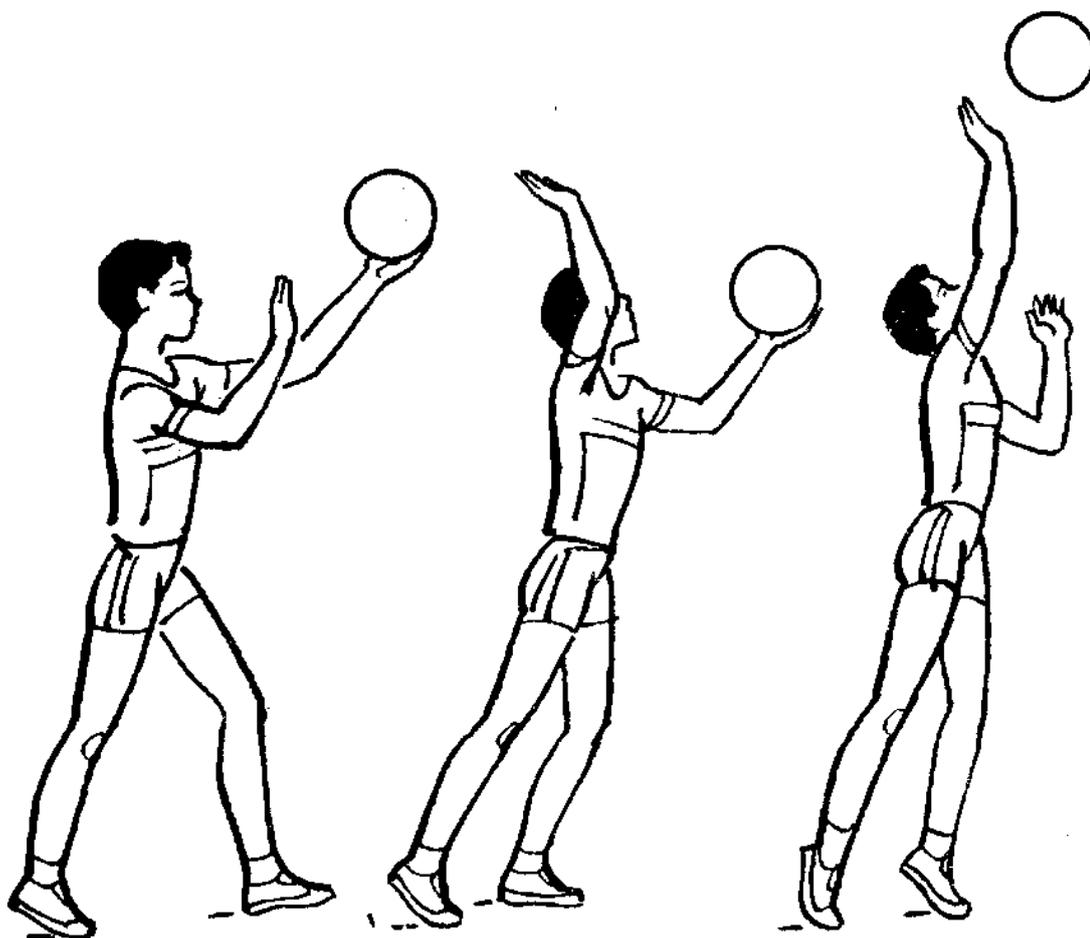


Рис. 9.Верхняя прямая планирующая подача

По мере овладения техникой данные подачи разучиваются спортсменами поочередно, от простых подач к более сложным подачам. Главной задачей для правильного выполнения подачи состоит в том, что бы придать изначально большую скорость. Этого можно достичь,

если уменьшить высоту подбрасывания мяча, чтобы мяч не вращался, укоротить замах руки и мгновенно, резко нанести удар по мячу напряженной ладонью и что самое главное попасть точно в центр.

Для увеличения силы удара у начинающих волейболистов необходимо включать в работу туловище, которое необходимо отводить назад при замахе[15].

Верхняя боковая подача. Существуют варианты боковой подачи: с места, после передвижения, на силу и без вращения (планирующая).

При подаче с места в исходном положении игрок располагается у сетки левым боком, ноги согнуты в коленях (рис. 10). Мяч необходимо подбросить не более 1 м над плечом левой руки. Правой рукой необходимо сделать замах вниз-назад, при этом направив плечо вниз, тяжесть тела приходится на правую ногу. Спортсмен поднимает действующую руку по направлению сзади-вверх и наносит удар по мячу напряженной кистью. При этом вес тела приходится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, для того, чтобы существенно усилить ударное движение.

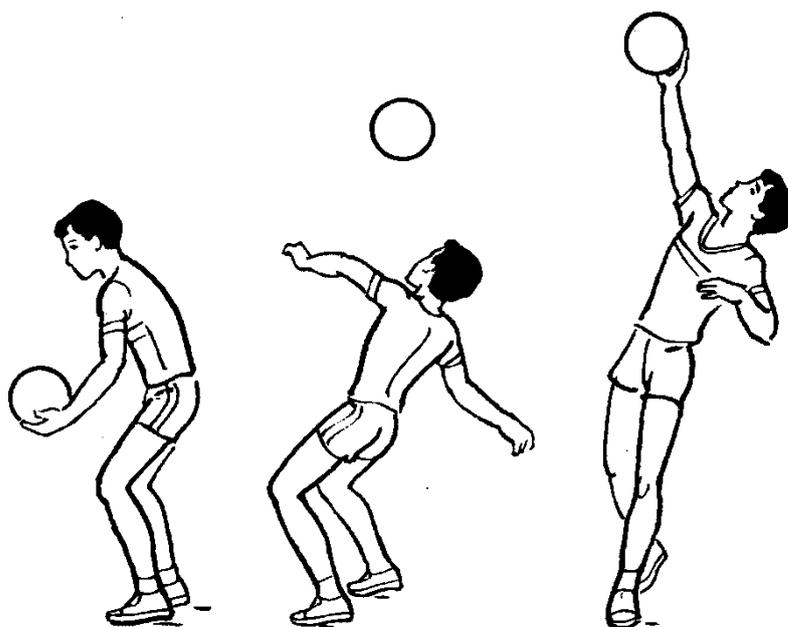


Рис. 10. Верхняя боковая планирующая подача

Ноги, после передвижения, должны принять исходное положение для того, что бы выполнить замах. Подбрасывание мяча и замах необходимо выполнять на последнем шаге.

В последнее время спортсмены все чаще применяют подачу в прыжке. При которой движения выполняются также, как и, в нападающем ударе. Единственным отличием является только то, что подача выполняется из задней линии площадки [54].

### *Атакующие удары*

Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды. Он должен быть выполнен выше верхнего края сетки, если же удар выполнен ниже верхнего края сетки, то его называют нападающий. При нападающем ударе вероятность выигрыша комбинации низкая, так как в основном это либо отбивание, либо скидка мяча (вынужденные действия, исключаящие, как правило, возможность выигрыша).

Атакующие удары в волейболе принято делить на удары прямые, когда игрок находится лицом к сетке и боковые, когда спортсмен располагается боком к сетке[33].

Прямой атакующий удар разделяют на четыре этапа: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление (рис. 11). Во время разбега главное значение имеет последний ступающий шаг, который в дальнейшем необходим для правильного приставления второй ноги и выполнения замаха, необходимого для прыжка. Для правильного выполнения удара важное значение имеет согласованность рук и ног. Приземление должно выполняться на согнутые в коленях ноги[3].

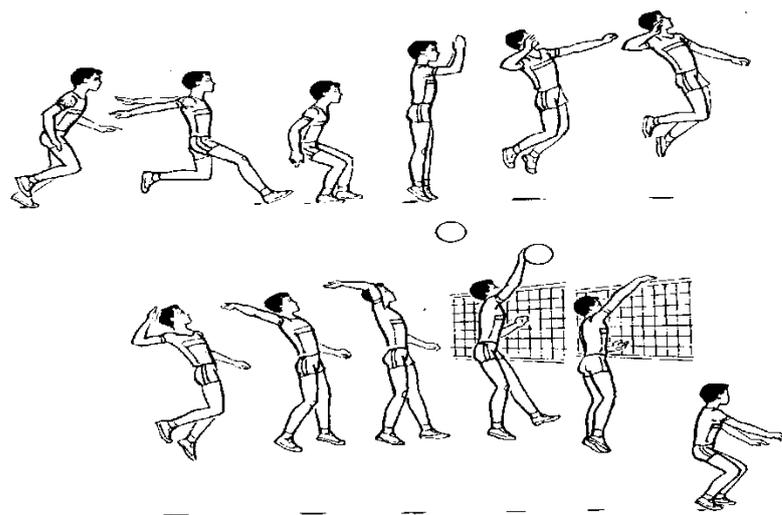


Рис. 11.Прямой атакующий удар

В успешном завершении взаимодействий команды использование только прямого атакующего удара недостаточно. Поэтому все большее значение в современном волейболе находят применение удары с переводом мяча[72].

При ударе переводом с поворотом туловища все действия (разбег, прыжок и замах) осуществляются так же, как при прямом ударе (рис. 12). Особенности техники заключаются в том, что необходимо сделать малый поворот туловища в сторону удара и нанести удар по мячу сверху-сзади-справа (рис. 12а). При переносе туловища вправо поворот начинается сразу же после отталкивания, затем туловище необходимо незначительно наклонить влево, а левое плечо отвести от сетки (рис. 12б).

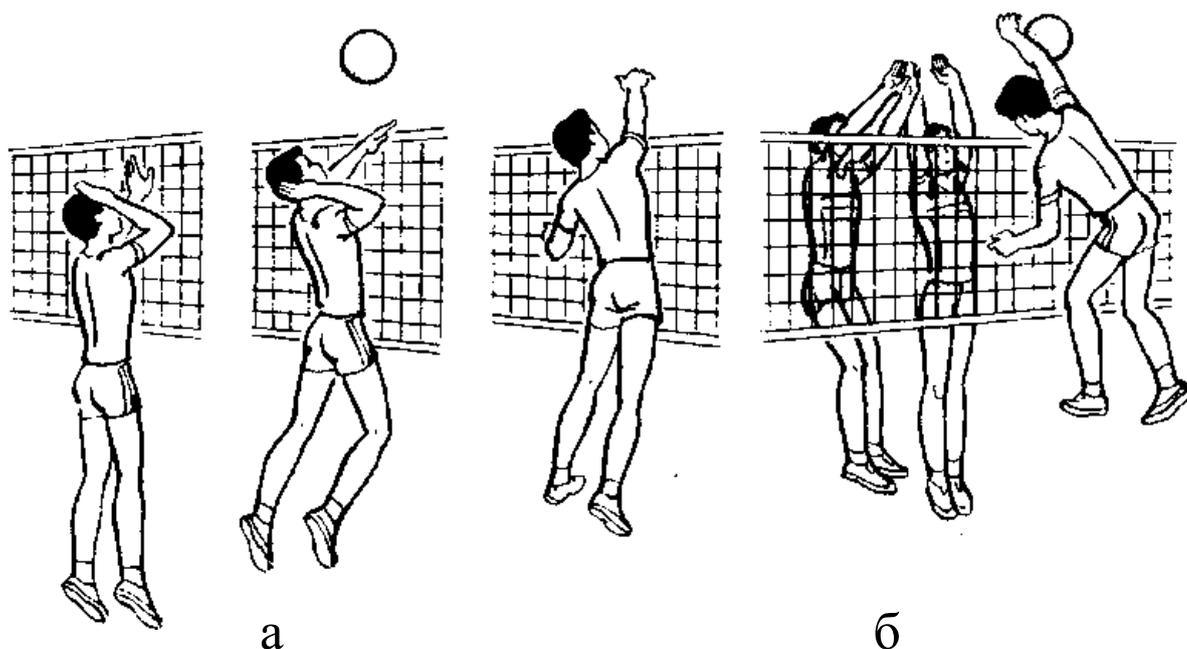


Рис. 12. Атакующий удар с переводом мяча

С точки зрения биомеханики удар с переводом выполняется благодаря финальному активному движению предплечья и кисти, в то время как силовой удар (прямой по ходу) – вращательным движением плеча в вертикальной плоскости в направлении последующего полета мяча.

С увеличением темпа игры за счет снижения траектории передач все меньшее применение находит весьма эффективный в прошлом боковой атакующий удар. Он применяется в большинстве случаев тогда, когда передача удалена от сетки. Учитывая, что таких случаев в игре встречается немало, овладение боковым ударом расширяет диапазон действий нападающего.

На начальном этапе разбег и отталкивание выполняются так же, как и при прямом ударе (рис. 13). Во время прыжка замах выполняется вниз – в сторону, при этом туловище необходимо наклонить в сторону бьющей руки, а левую руку поднять вверх. Удар начинается с поворота туловища вокруг вертикальной оси. При этом правое плечо необходимо

подать вперед и выполнить замах снизу-сзади-вверх. Удар по мячу наносится сзади-сверху-сбоку [65].

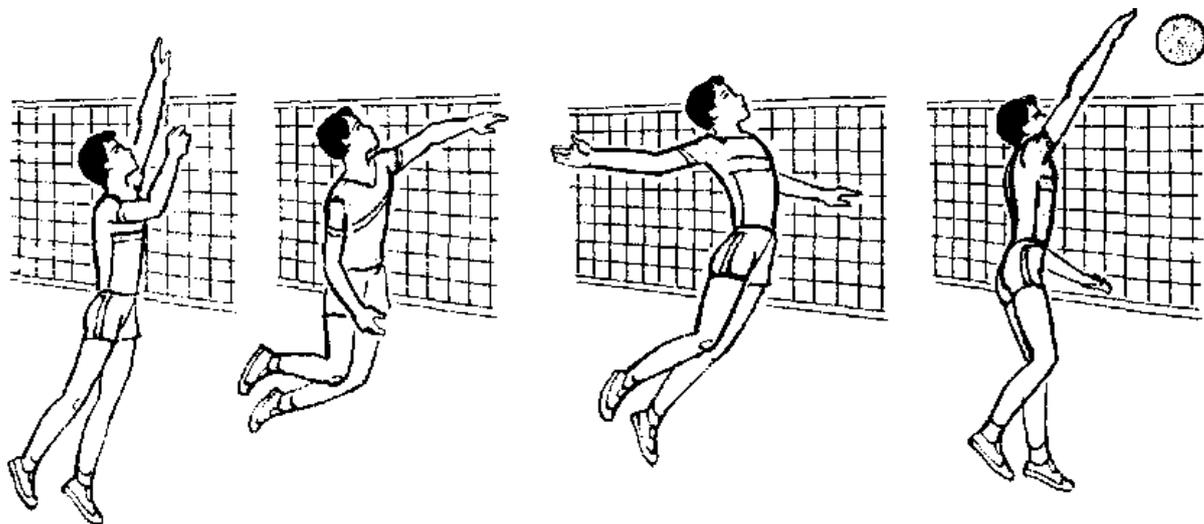


Рис. 13. Боковой атакующий удар

#### *Техника игры в защите*

Прием мяча – технический прием игры, используемый с целью противодействий его падению на площадку. В волейболе существуют следующие приемы: 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.

Самый распространенный способ приема подачи (и самый надежный) – снизу двумя руками. На рисунке 14 показано положение при приеме подачи. Прием мяча выполняется на нижнюю часть предплечий. Сгибать руки в локтях во время приема мяча нельзя. Не нужно прикладывать силу, чтобы отбить мяч (во время приема), необходимо подставить руки под мяч и разогнув колени донести мяч до связующего игрока. Так же важен необходимый навык для отслеживания нападающего или подающего игрока для того, что бы успеть занять удобное положение, точно подстроиться под мяч и правильно выполнить прием.

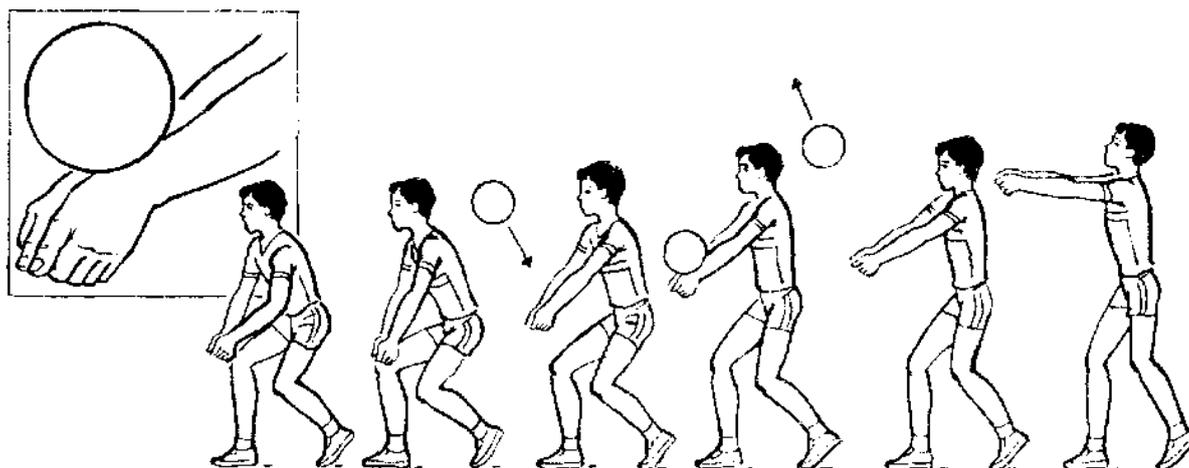


Рис. 14. Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча одной рукой может быть выполнен в опорном положении это мячи, которые летят в сторону, а так же в падении используя различные перекаты (рис. 15).

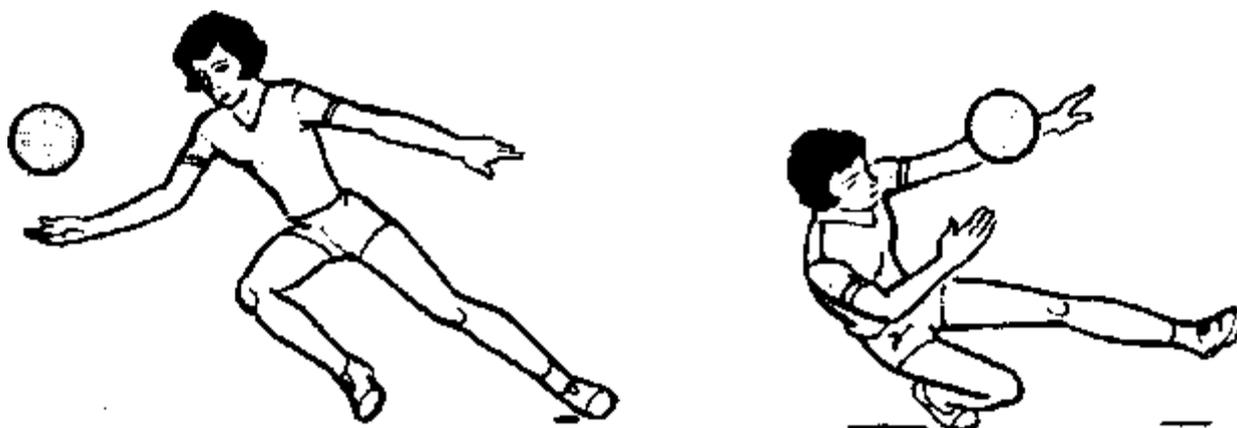


Рис. 15. Прием мяча одной рукой в падении с перекатом

При приеме одной рукой снизу ОЦТ резко понижается вследствие быстрого перемещения игрока за мячом.

Так как при этом приеме значительно возрастает риск травматизма, прием необходимо развивать и совершенствовать на учебно-тренировочных занятиях.

Прием мяча одной рукой в падении на бедро-бок – это усложненный вариант, нежели описанный выше способ. Его применяют более подготовленные волейболисты для приема сложных мячей, поэтому в школах он не прорабатывается и не разучивается.

Такое техническое действие как прием мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе чаще всего применяется в мужском волейболе. Игрок с последним шагом (рис. 16) быстрым движением направляет туловище вниз-вперед под углом 25–30° к площадке.

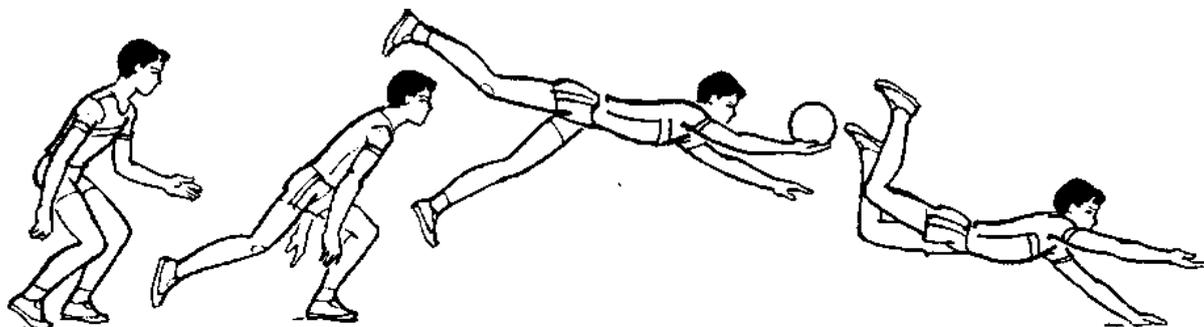


Рис. 16. Прием мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе

Прием заключается в том, что игрок после того как отбив мяч должен вытянуть обе руки вперед и, достигнув пола, согнуть ноги в коленях, а руками оттолкнуться назад – в стороны, чтобы содействовать поступательному переходу из вертикального в горизонтальное положение туловища. Голову при этом отводят максимально назад [94].

Блокирование – прием игры, в котором можно применить противодействие по отношению к атакующей команде соперников. С технической точки зрения это один из самых сложных и эффективных приемов игры. Игрок, который обучен правильному выполнению этого элемента обеспечивает своей команде надежность в контратаке т.к. может преградить путь полета мяча после атакующих действий соперника, а так же повлиять на выигрыш очка или даже права на подачу.

Существует одиночное блокирование (когда атаку блокирует один игрок) или групповое (когда атаку выполняют сразу два или три спортсмена). Игрок находится близко к сетке исходное положение в высокой стойке, руки на уровне подбородка (рис. 17). Спортсмен должен все время передвигаться вдоль сетки, для своевременного выполнения блокирования, в независимости от способа передвижения, будь то скачок, или бег.

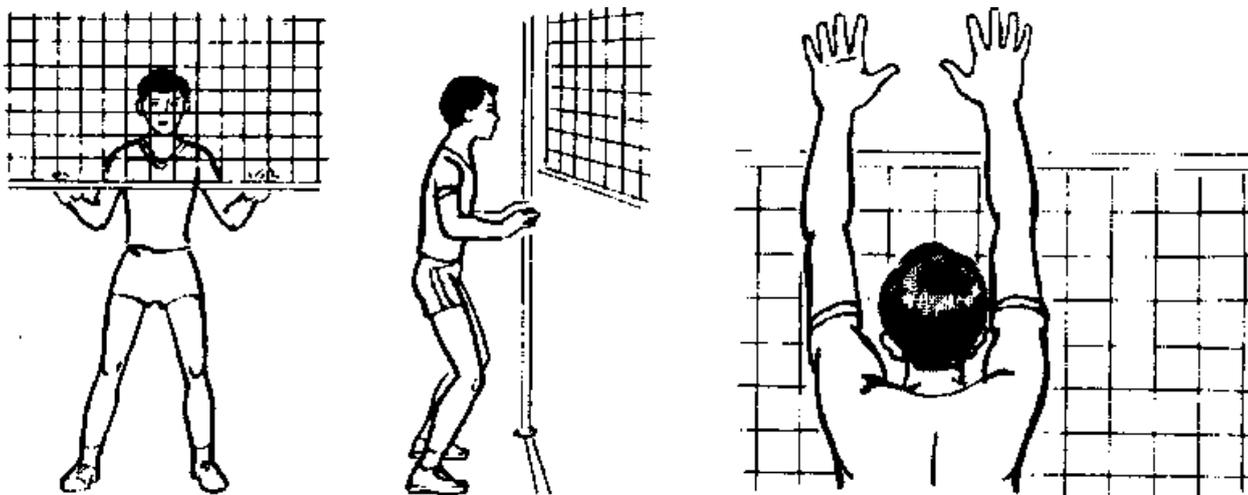


Рис. 17. Блокирование мяча

Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибая руки в локтях и поднимая над сеткой. При выполнении блокирования кисти рук максимально напряжены, пальцы как можно шире расставлены, при выпрыгивании верхнего края сетки руки должны заступать на сторону соперника. Во время удара для амортизации и для того, что бы направить мяч вперед–вниз на сторону противника кисти необходимо согнуть в суставах. Для того чтобы мяч не попал в аут, после блокирования, необходимо развернуть кисти внутрь.

Для выполнения качественного блокирования необходимо: высокий прыжок с места или после передвижения, выбор места и времени выноса рук над сеткой[88].

\* \* \*

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. С момента зарождения игры волейбол правилами не были регламентированы ростовые параметры спортсменов.
2. Тренировочный процесс волейболистов зачастую построен из отдельно взятых специальных упражнений сгруппированных в комплексы по направленности.
3. Зонирование волейбольной площадки является важной частью как для правил соревнований, так и для спортсменов в тренировочной и игровой деятельности.
4. Тренировочный процесс волейболистов в своей массе направлен на развитие технических действий.

### **1.3. Психолого-педагогическая характеристика основ спортивной подготовки волейболистов**

Волейбол–вид спорта, в котором психологическая подготовка имеет большое значение, так как если встречаются команды схожие по

физическим показателям, равные в технико–тактической подготовке победит та, которая наиболее сильнее будет подготовлена в психологическом аспекте [46].

В психологической подготовке можно выделить две абсолютно самостоятельные, но в то же время абсолютно взаимосвязанные стороны: волевою и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность объединена с такими качествами, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность [98]. Воспитание и совершенствование этих качеств происходит при регулярной учебно-тренировочной работе над собой и в процессе спортивных соревнований. Для формирования и совершенствования волевой подготовленности тренеру необходимо постоянно нагружать спортсменов новыми, более тяжелыми двигательными задачами, создав при этом максимально сложные условия их выполнения. Так же необходимо чаще проводить соревнования, так как командный дух будет повышен за счет этого [17].

Специальную психологическую подготовленность спортсмена характеризуют такими свойствами как: устойчивость, которая заключается в умении подавить стрессовые ситуации во время тренировочной и соревновательной деятельности. Второе свойство это способность к целенаправленной координации движений, в точности их исполнения. Третьим свойством является способность воспринять и обработать полученную информацию в короткий промежуток времени. И последним свойством является способность предугадывания и прокручивания различных игровых моментов [100].

Психологическая подготовка спортсмена - это педагогический процесс, при котором необходимо постепенное изучение всех психологических аспектов, а так же применение различных материалов на

учебно–тренировочных занятиях (запись шумов на соревнованиях и использование их на тренировочных занятиях (в целях отвлекания и приспособления игроков), просмотр видеоматериалов и их разбор) [24].

Для того, чтобы этапы психологической подготовленности развивались правильно и без казусов, необходимо каждую ступень подготовки изучать малыми частями в постепенном порядке, чтобы в дальнейшем правильно сформировать умения, а затем закрепить его в навыке. Уровень психологической подготовленности будет высок только тогда, когда изучение проходит в поэтапном и постепенном режиме[71].

#### *Общая психологическая подготовка волейболистов*

Общая психологическая подготовка совершенствуется не только перед соревнованиями и во время соревновательных действий, но и процессе учебно–тренировочных занятиях.

Задачи общей психологической подготовки волейболиста можно охарактеризовать следующими свойствами: первое свойство заключается в воспитании моральных и волевых качеств личности спортсмена в котором главная роль это самовоспитание и самопознание; вторым свойством является развитие общих видов восприятия, а так же видов восприятия присущих волейболу, в число которых входят развитие «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени» и «чувство партнера». Следующим является такое свойство, как развитие внимания, в том числе его устойчивости, разделения и переключения. Четвертым свойством является совершенствование тактического мышления и памяти, представления и воображения, для дальнейшей способности в короткое время правильно оценить игровую ситуацию и принять эффективное решение, при этом контролируя свои действия. Последним и заключительным является свойство, направленное на развитие способности управлять своими мыслями и эмоциями в процессе

учебно–тренировочных занятий и непосредственно перед предстоящими соревнованиями [13].

Для успешного выступления на соревнованиях команде необходимо быть слаженной, поэтому многие тренеры с начальных этапов группируют команду и зацкливают свое внимание на отношения между членами команды[56].

Волейбол представляет собой игру, которая в настоящее время предъявляет немалые требования к психофизическим качествам, высокий уровень развития которых позволяет добиться спортивных результатов в процессе игровой деятельности [66].

Во время предстоящих соревнований перед спортсменами возникают задачи, которые необходимо помнить на протяжении всей своей спортивной деятельности. К этим задачам относится анализ и выявление сильных и слабых сторон соперника, для дальнейшего хода игры. Так же к задачам относится оценка своих возможностей в определенный игровой момент, преодоление собственного страха, апатии, отрицательных эмоций, а так же формирование четкой уверенности в своих силах и потенциалы выполнения поставленных задач [17].

По статистике каждый волейболист перед игрой испытывает необъяснимые чувства, которые могут сказаться как положительно, уверенность в себе, своих силах, возможностях и испытать психологический подъем сил, так и отрицательно, неуверенность в своих силах, апатия, боязнь игры, страх неудачи, что значительно снижает работоспособность спортсмена. Зачастую опытный игрок, выйдя на площадку, кажется уязвимым, неопытным в своем деле и наоборот, когда выходит новичоки показывает высокие результаты своей разносторонней подготовки [26].

Для того чтобы у спортсменов была наиболее высокая предстартовая подготовка необходимо как можно чаще устраивать соревнования и

поединки, например, между различными командами, школами, коллективами [35].

Психологическая подготовка–разностороннее развитие психики спортсмена, в том числе его восприятия, внимания, памяти, мышления, представлений, воображений и эмоций. Она позволяет совершенствовать и держать под контролем действия спортсмена, позволяет прокрутить и найти эффективный выход из игровой ситуации в короткий промежуток времени, а так же развить спортивное мышление [62].

Психологическую подготовленность спортсмена характеризуют действия, выполняемые во время игры и особенности, присущие соревнованиям. Большинство приемов выполняется за счет быстрых переключений во время соревнований, а так же правильным местоположением [65].

Выяснено, что для победы важна не только хорошая физическая, техническая и тактическая подготовленность, но что не менее важно так это стабильность команды, их слаженность, взаимная психологическая подготовленность и поддержка [22].

Многие тренеры изучают темперамент спортсменов, проблемы, которые их окружают, а так же черты характера, для дальнейшего закрепления и стабильности спортивных возможностей [38].

Доказано, что успешность в соревновательной деятельности достигается за счет отличительных свойств игрока, а так же за счет его психологических возможностей. [28].

Игру в волейбол, можно рассматривать как наивысшую форму спортивных игр, которые введены в систему мировых спортивных соревнований, в частности в Олимпийские игры. Отличное качество выполнений и совмещений технико–тактических приемов, обманных и атакующих действий спортсменов во время игры представляет собой красивое зрелище для болельщиков. При всей сложности игры в волейбол

в профессиональном спорте играть в нее могут как дети, подростки так и люди во взрослом возрасте [31].

Отличительная особенность волейбола, обусловленная тем, что игровые и соревновательные действия во время игры не сосчитываются.

Соревновательное противостояние волейболистов находится в определенных пределах, которые установлены в правилах и присущие только волейболу.

При этом обязательным условием является присутствие соперника. Цель каждой комбинации (эпизода) соревнования заключается в том, чтобы выполнить передачу мяча в необходимый номер площадки соперников и не допустить этого в отношении своего коллектива.

Далеко не секрет, что в волейболе, как и в любой другой командной спортивной игре, выигрывает и проигрывает не один спортсмен, а команда в целом.

Сложный характер соревновательной деятельности в волейболе создает постоянно меняющиеся условия, что вызывает необходимость оценивать ситуацию и выбрать правильное действие в короткий промежуток времени. Бесспорно, что важным фактором является наличие у спортсмена разнообразный запас физических, технических и тактических средств, которые, в свою очередь, давали возможность оптимально использовать стратегии, обеспечивающие эффективность технических и тактических действий команды на достижение результата в конфликтных ситуациях [5; 75].

Любое обучение успешно лишь при условии, что оно построено с учётом возрастных особенностей спортсменов. Бесспорно, что знание особенностей, которые свойственны различному периоду детского возраста, является обязательным условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с начинающими волейболистами.

Систематические тренировки и занятия спортом положительно влияют на укрепление психического, физического, и духовного развития.

В возрасте 13-15 лет двигательное развитие спортсменов достигает высокого уровня. Профессор В.С. Фарфель пишет: « Трудно назвать какое-нибудь движение (если оно требует исключительной силы или выносливости), которому невозможно было бы обучить мальчика или девочку 12-14 лет. Здесь необходимо закладывать основу техники движений, которая, в дальнейшем будет совершенствоваться, шлифоваться, обрастать новыми качествами, которые характеризуют мастерство»[24; 38].

Особенно большой рост показателей быстроты движений наблюдается у спортсменов в период от 11 до 14 лет. В этом возрасте необходимо закладывать основы будущих высоких достижений в волейболе, решающее значение в которых имеет место быстрота, тонкая координация и не требуется выносливости в однообразных действиях.

Повышение интеллекта у спортсменов школьного возраста позволяет им осознанно усваивать практический и теоретический материал, а не идти по пути подражания.

Так как в возрасте от 13 до 16 лет начинают проявляться индивидуальные особенности детей, типы нервной системы, которые влияют на быстроту и прочность освоения и формирования двигательных навыков, на уровень и стабильность общей работоспособности появляется необходимость с самых первоначальных этапов обучения волейболистов, широко использовать индивидуальный подход к каждому из них [16;53].

Правильно организованные регулярные занятия спортом благотворно сказываются на развитии костно-суставного аппарата волейболистов[61].

Прочность и устойчивость кисти руки наблюдается в 12-15 лет, а так же значительно увеличивается размер мышечных волокон. В игре в

волейбол все действия с мячом выполняются кистями рук, поэтому необходимо взять во внимание данные возрастного развития кистей рук для правильного построения тренировочных занятий по волейболу с начинающими спортсменами.

Таким образом, если в течение школьного возраста у спортсменов в достаточной степени развиваются физические, психические качества и повышаются функциональные возможности их организма, то это в большой степени создаёт благоприятные условия для проведения тренировок по волейболу со спортсменами разного возраста [12; 37].

\* \*\*

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Психологическая подготовка спортсменов является неотъемлемой частью тренировки волейболистов, так как это этого зависит сплочённость команды.
2. Изменчивость психики спортсменов во время взросления очень часто влияет на изменение манеры игры.
3. Предстартовую лихорадку необходимо уметь контролировать, а так же предотвращать.
4. Тренер играет важную роль в психолого-эмоциональном состоянии спортсмена.

#### **1.4. Основные положения спортивной подготовки волейболистов и методика обучения волейболу**

Спортивные игры имеют главную, и одну из важных особенностей, она заключается в большом количестве соревновательных действий—приемов игры. Для достижения спортивного результата необходимо выполнять эти приемы неоднократно не только в процессе тренировочной деятельности, но и в соревновательной. Наиболее

частое выполнение приемов обуславливает требование надежности, стабильности и формирование навыков. В волейболе любая ошибка скажется на результате. Например: очко будет зачтено либо у вашей команды, либо у команды соперников. Аналогичная ситуация складывается и с партией в целом[48;50].

Для того, что бы успешно осуществлять подготовку спортсменов необходимо выполнить правильный отбор и группировку волейболистов на команды [8].Отбор зависит от многих факторов. Например, многие начинают заниматься из-за своих хороших способностей, талантов или за счет высоких физических, тактических и технических качеств. Есть и те, которые идут тренироваться по прихоти родителей, просьб бабушек или дедушек, то есть люди, которые уязвимы, либо прислушавшиеся к мнению близких, родных или друзей. Но все же наиболее часто встречаются люди, которым нравится этот вид спорта и которые склонны к волейболу[14].

Многие тренеры подчеркивают значимость генетики при отборе, например роста и веса, чего делать нельзя, так как «гены дают лишь определенные границы», а основную роль все же имеют тренировочные занятия[23].Генетика показывает, только то, что отбор это лишь составная часть тренировочного процесса, супорной работой которой спортсмену можно достичь высоких результатов [72].

Важным моментом при выполнении спортсменами интенсивных физических упражнений, особенно во время тренировок, является вхождение в нагрузку и выход из нее.

Современный этап развития волейбола характеризуется продолжительным соревновательным сезоном, динамичностью игры, высокой скоростью перемещения, большим объемом прыжков, что требует от спортсменов гибкости, скоростно-силовой подготовленности, хорошей прыгучести и прыжковой выносливости. В условияхпротяженных турниров– игр, состоящих из пяти партий,

сохранить стабильность и надежность перечисленных качеств можно лишь при хорошей функциональной подготовленности игроков команды [20; 21].

Спортсмен должен обладать многими качествами, а так же иметь большой арсенал двигательных умений и навыков

Отличительная особенность волейбола, обусловленатем, что игровые и соревновательные действия во время игры не сосчитать.

Соревновательное противостояние волейболистов находится в определенных пределах, которые установлены в правилах присущие только волейболу[12; 46].

При отборе, на том или на ином уровне, система многолетней подготовки базируется на основной и промежуточных целях, исходя из модельных характеристик, содержание соревновательной деятельности, специфики игровой функции, возрастных особенностей волейболистов и их возможностей на соответствующих этапах. Этим определяются организация и методика отбора[55].

Спортсмен должен приниматьизменения, которые происходят в его организме, для того, чтобы уметь контролировать свою работоспособность и ощущения. В дальнейшем это поможет спортсмену успешнее тренироваться и выступать на соревнованиях [38; 42].

На подготовку спортивных резервов отводится одиннадцать лет: 18 лет – это возраст включения молодых волейболистов в составы команд высших разрядов: предельный возраст, позволяющий успешно решать задачи обучения технике, тактики игры, развития физических качеств ит.д. 9–11 лет [34].

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенаправленного воздействия. Значимость этого настолько велика, что в тренировочном процессе волейболистов возникает необходимость выделить специальный отдел–интегральную(целостную подготовку)[57].

Особую роль в организации физического воспитания в вузе как в период освоения обязательного курса, так и по окончании его преподавания отводится внеучебным формам занятий, в том числе реализуемым на платной основе. В совокупности с учебной эти формы способствуют оптимизации двигательной активности студентом и позволяют обеспечить высокую эффективность физического воспитания [61; 52].

Для того, чтобы совершенствовать подготовку волейболистов есть очень много способов, например:

1. Для развития быстроты реакции и совершенствования приема мяча с подачами используют следующее упражнение. К волейбольной сетке бельевыми прищепками прикрепляют непрозрачную ткань на всю длину сетки, тем самым закрывая обзор игрокам, находящимся на противоположной стороне. Ребята располагаются по три принимающих игрока на каждой стороне, остальные выполняют подачи мяча. Обязательно устанавливается для игроков, расположенных на каждой стороне площадки, очередность подачи. По свистку учителя игроки одновременно выполняют подачу мяча с обеих сторон площадки. Темп выполнения упражнения задает сам учитель. Этот способ можно использовать и в младших классах при игре в пионербол[73].;

2. Для развития прыгучести и выносливости: учащиеся запрыгивают на тумбу, отталкиваясь обеими ногами, затем выполняют мягкий соскок и опять быстро запрыгивают на тумбу (повторить 2–3 серии по 15–20 раз). В зависимости от подготовленности занимающихся тумбу устанавливают на различную высоту;

3. Скоростные качества развивают следующими подвижными играми: «Воробьи и вороны». Игроки двух команд, которые условно называются «воробьи» и «вороны», становятся у средней линии площадки спиной к друг другу. Учитель стоит сбоку от них и громко говорит: «Во–

ро–бьи!» или «Во–ро–ны!», протяжно произнося слог «ро» и быстро – последний слог. Игроки названной команды должны быстро убежать за линию площадки, а игроки другой команды – ловить убегающих. Так педагог, чередуя названия команд, ведет игру. После каждого раза подсчитывают число пойманных игроков. Победительницей считается команда, поймавшая больше игроков. А так же используются и другие игры, такие как: «Пустое место»; «Вызов номеров»; «Кто сильнее и быстрее?» и т. д. [25; 30; 36; 37; 40; 41].

Целью упражнений по технике является совершенствование технических приёмов в индивидуальном для каждого спортсмена порядке, а также при помощи партнёров. Раздельные упражнения сопутствуют совершенствованию техники в тех условиях, которые способствуют формированию определенных тактических умений[45].

Упражнения по тактике нужны для того, что бы научить юных волейболистов тактически действовать в индивидуальном и коллективном порядке, которые приняты в волейболе.

Вспомогательные упражнения необходимы для наилучшего освоения основными упражнениями, а так же для разносторонней подготовки спортсменов. Вспомогательные упражнения подразделяются на общеразвивающие и специальные [9].

Задачей общеразвивающих упражнений является разностороннее развитие физической подготовки занимающихся. Они возмещают одностороннее воздействие специальных упражнений и технико–тактических упражнений, развивающие в основном навыки и качества, которые в свою очередь необходимы для игры в волейбол. Для общеразвивающих упражнений многие тренеры используют средства и методы лёгкой атлетики, гимнастики, различных спортивных и подвижных игр [54].

\* \* \*

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Основным тренировочным элементов спортсменов является непосредственно сама игра.
2. Отбор спортсменов в команду имеет высокое место в подготовке волейболистов
3. В тренировке спортсменов используются разнонаправленные физические упражнения.

### **1.5. Физическая подготовка волейболистов**

Основным средством подготовки волейболистов служат физические упражнения. Для того, что бы удачно построить тренировочный процессупражнения объединяют в группы. Эти упражнения разделяются по значимости, а только потом группируют. По завершении разбора упражнений тренер может рассказать и показать, как их можно варьировать между собой [3; 19].

Все упражнения делятся на две объемные группы, состоящие из основных и вспомогательных упражнений. Основная группа упражнений представляет собой технико–тактическиеупражнения и непосредственно саму игру. Технические приемы и тактические действия, которые имеются в этих упражнениях, должны выполняться так, как далее будет выполнено в игре. Вспомогательные упражнения помогают овладению основными упражнениями, разносторонней подготовке занимающихся[62].

Они разделяются на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие упражнения используют для решения задач общей физической подготовки. Специальные упражнения признаны ускорить и облегчить обучение техническим приемам и тактическим действиям и овладения игровыми навыками[79]. Их делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических

способностей, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структуры технических приемов. В группу подводящих входят имитационные упражнения (выполнение технических приемов без мяча) [4; 12].

Для повышения уровня общей специальной физической подготовленности могут использоваться подвижные игры и упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, акробатики, плавания и т.д.) [16].

Для успешного решения задач учебно–тренировочного процесса большое значение имеет выбор методов тренировки, определяемый педагогическими задачами, содержанием учебного материала, условиями проведения занятий, состоянием и подготовленностью занимающихся.

*Задачи игровой тренировки:*

1. Совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки;
2. Реализация задач физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки в единстве;
3. Повышение работоспособности волейболистов в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего повышения тренировочной нагрузки;
4. Достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований [27].

*Средства игровой подготовки:*

1. Учебные игры.
2. Контрольные и товарищеские игры.
3. Календарные игры.

*Методы игровой подготовки:*

1. Игровой.
2. Соревновательный.

Подготовку волейболиста условно делят на: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и игровую [30].

Составные части учебно–тренировочного процесса:

1. Техническая подготовка – процесс обучения и совершенствования движений для овладения техническими приемами волейбола.

2. Тактическая подготовка имеет цель научить игроков выполнять технические приемы, сообразуясь с тактическими системами и комбинациями игры[85].

3. Психологическая подготовка – комплекс развития определенных сторон психики игрока таких как: его восприятие, внимание, памяти, мышления, представлений, воображений, эмоций, морально-волевых качеств. Развитие тактического мышления, способность быстро и правильно оценивать игровую ситуацию с учетом дефицита времени, принимать эффективные решения и контролировать свои действия [15; 18].

4. Игровая подготовка – одна из сторон тренировочного процесса, содержание которой составляет упражнения с игровыми заданиями, учебные и контрольные игры с другими командами, а также занятия другими спортивными играми[70].

5. Соревновательная подготовка серия контрольных, товарищеских официальных соревнований, способствующих интегральной подготовки к участию в главных соревнованиях года[36].

6. Теоретическая подготовка определяется знаниями по следующим разделам: средства и методы развития физических качеств, обучение и совершенствование рациональной техники и тактики, навыки игры с учетом индивидуальных способностей игровых функций, методы контроля и самоконтроля, нормативные тесты и оценки определение

функционального состояния, физической, технической, тактической и соревновательной подготовленности[80].

7. Физическая подготовка направлена на развитие организма волейболиста, совершенствование двигательных навыков, качеств и способностей, создающих прочную функциональную базу для игровой деятельности, совершенствующую его работоспособность. Конкретизация средств и методов по видам подготовки позволяет более эффективно осуществлять задачи учебного процесса[33].

На сегодняшний день волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям спортсмена, его функциональным возможностям, а также всестороннего развития физических качеств силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости[74].

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, которые направлены на гармоничное физическое развитие человека, а так же способствуя эффективному повышению работоспособности, для дальнейшего достижения высоких спортивных результатов [84].

При всем этом зачастую случается так, что ОФП не может обеспечить всего того, в чем можно достичь успеха в волейболе. Это значит, что нужно тренировать не только общую физическую подготовленность, но и различные виды подготовки [90].

Задачи общей физической подготовки заключаются в укреплении здоровья, развитии двигательных качеств, совершенствование необходимых для жизни навыков и умений, а так же укрепление всего организма в целом[77].

Средствами ОФП являются такие упражнения, которые помогают развитию быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, укрепления всех суставов организма, а так же применение упражнений необходимых при игре на два поля[96].

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, который необходим для развития тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта[86].

Задачи специальной физической подготовки заключаются в развитии физических качеств, которые присуще волейболу и развитие специальных качеств и способностей, которые нужны для дальнейшего изучения техники и тактики.

*Средствами специальной физической подготовки являются:*

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой), умении переключаться с одних движений на другие;

2. Акробатические упражнения;

3. Подвижные и спортивные игры;

4. Специальные эстафеты [76].

Методы физической подготовки

Силу человека можно определить, как его способность преодолевать внешнее сопротивление либо противостоять ему посредством мышечных напряжений[97].

*Быстрота* – это комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

В движениях, которые выполняются с максимальной скоростью, различают две фазы, первой из которых является фаза увеличения скорости, второй фаза относительной стабилизации скорости [93].

Большое стимулирующее значение в развитии быстроты имеют игровой и соревновательный методы.

Развитие быстроты зависит: от подвижности протекания нервных процессов; от обменных процессов, когда выделяется энергия; от физиологического поперечника; от волевого компонента; от техники[99].

*Методы развития быстроты:*

1. Повторный метод. Смысл данного метода заключается в выполнении упражнений с около предельной или максимальной скоростью. Продолжительность во время выполнения задания такова, в течение которой поддерживается максимальная скорость (5 - 10 секунд). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек - 5 минут в зависимости от типа упражнения состояние волейболиста).

2. Сопряженный метод. Суть этого метода заключается в выполнении определенного ударного движения, например, при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т.п..

3. Метод круговой тренировки. При использовании этого метода, тренеры или сами спортсмены, используют наиболее оптимальные упражнения, при выполнении которых задействуются все основные группы мышц.

4. Игровой метод. В данном методе используются целенаправленные упражнения, а так же различные подвижные игры для совершенствования быстроты.

5. Соревновательный метод. При использовании данного метода требуется выполнять упражнения с максимальной быстротой в соревновательных условиях [39].

*Выносливость* – это способность организма противостоять утомлению.

Критерием выносливости является время, за которое человек сможет поддержать интенсивность нагрузки.

Выносливость разделяют на два вида: общую и специальную.

Общая выносливость проявляется в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Волейболисту она необходима, чтобы успешно справляться с продолжительной нагрузкой в процессе занятий и соревнований. Специальная выносливость проявляется в определённой деятельности и позволяет бороться с утомлением, обеспечивая эффективную реализацию технических приемов и тактических действий в учебных играх и состязаниях, устойчивость навыков в длительной игровой деятельности[92].

При воспитании выносливости нагрузка определяется следующими факторами: интенсивностью и продолжительностью управления, интервалами и характером отдыха, числом повторений упражнения.

Выносливость зависит:

- от способности нервной системы длительно поддерживать возбуждение;
- от высокой работоспособности сердечно – сосудистой и дыхательной систем (обеспечение кровью и кислородом), так как в процессе тренировки кислородная ёмкость возрастает на 30 %, но имеют значение и природные данные;
- от наличия энергетических ресурсов;
- от взаимосогласованности всех систем и органов;
- от волевого компонента;
- от экономичности[83].

Методы развития выносливости:

1. Переменный метод. Применяется для чередования нагрузки на различные части организма спортсмена. Например, постоянное чередование бега с максимальной скоростью и среднего бега или

попеременная передача мяча в стену и наиболее высокая передача над собой.

2. Повторный метод. Используется для того, чтобы выполнять упражнения в около предельном промежутке с продолжительным отдыхом. Например, серии приема мяча от атакующего удара, серии блокирования, затем выполняется повторный круг отрезков дистанции и т.п.[41].

3. Увеличение интенсивности за счет сокращения продолжительности игры. При этом значительно увеличивается количество передач, подач, нападающих ударов, блокирований в единицу времени.

4. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений. Это последовательное сочетание различных упражнений, которые направлены на развитие физических качеств спортсмена (развитие силы, ловкости, быстроты).

Для совершенствования игровой выносливости игроки выполняют поточно ряд имитаций технических приемов и сами приемы (подача, прием мяча на страховке, блокирование нападающего удара).

5. Интервальный метод. Спортсмены стараются достичь высокой интенсивности во время двусторонней игры. Тренеру необходимо контролировать время отдыха между партиями, сначала отдых занимает большое количество времени, а затем уменьшается[32].

*Ловкость* – способность организма быстро перестраиваться с одной обстановки на другую, а так же перестраивать свою двигательную деятельность. К увеличению запаса двигательных навыков относится изучение и воспитание совершенно новых движений. Чаще всего для совершенствования ловкости тренеры используют упражнения, которые требуют от спортсмена мгновенного переключения на изменяющуюся обстановку[82].

Во время изменения нагрузок, которые направлены на совершенствование ловкости происходят определенные трудности с координацией спортсмена, зависящие от точности движений и их согласованности, а так же к изменяющейся обстановки.

*Ловкость зависит:*

- от подвижности и пластичности психических процессов;
- от совершенства анализаторных систем;
- от числа двигательных умений и навыков[89].

Для развития ловкости необходимо:

1. Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных движений).

2. Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой руками и т.д. Это касается также обучения техники игры и совершенствования навыков.

3. Усиление противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ (в знакомых упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, число играющих и т.п.).

5. Изменение скорости или темпа движений.

6. Выполнение знакомых движений в различных сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.п.).

7. Переключение с одного движения на другое[43].

*Гибкость* – морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластические свойства мышц могут меняться под влиянием центрально–нервных факторов, на соревнованиях, при эмоциональном подъеме, гибкость увеличивается.

Для увеличения гибкости используют упражнения на растягивание двух групп: активные (однофазные, пружинистые, маховые, с отягощениями, статические) и пассивные (за счёт внешних сил).

Для выполнения упражнений на гибкость необходимо разогреть все мышцы. Большой эффект достигается после использования активных упражнений, чем пассивных. Наиболее оптимальное развитие гибкости – в возрасте от 11 до 14 лет[100].

#### *Методы развития гибкости:*

Различают общую подвижность в суставах (гибкость) и специальную.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, делятся на категории активные и пассивные. Активные упражнения выполняют без отягощений и с отягощениями, пассивные – с помощью партнера или с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4 – 5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Кроме того, необходимо научить волейболистов расслабляться[58].

#### *Техническая подготовка*

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основами техники игры;
2. Прочное овладение техническими приемами.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей волейболиста;
4. Совершенствование техники с учетом игровой функции волейболистов в команде;
5. Обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований[55; 61].

Средствами технической подготовки являются подготовительные и подводящие упражнения, двусторонняя игра, а так же игры и соревнования [94].

Методы технической подготовки:

На первом этапе главное - это ознакомление с разучиваемым приемом.

1. Показ. Тренер должен не только наглядно показать прием, но и использовать при этом различные пособия и схемы площадки;

2. Объяснения. На этом этапе преподавателю необходимо быть кратким, но в то же время понятным. Известно, что показ зачастую чередуют с объяснением[63];

На втором этапе главное – это изучение приемов в упрощенных условиях.

1. Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка. Обычно этот метод используют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. Расчленённый метод. Технические приемы делят на фазы или части, выделяя при этом основное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема [87].

На третьем этапе главное – изучение приемов в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только за счет многократного повторения можно закрепить полученные навыки и знания. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка;

2. Усложнение и затруднение заданий по сравнению с земноводными ведение нескольких мечей, увеличение числа действий в единицу времени, быстрое переключение и т.п.;

3. Выполнение технических приемов на фоне утомления (в конце занятий, после интенсивных упражнений);

4. Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением;

5. Игровой метод;

6. Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений;

7. Соревновательный метод[47; 54].

На четвертом этапе главное - это закрепление приемов в игре.

1. Анализ выполненных движений (с помощью видеоманитофона, киносъемки, специальных видов записи игры);

2. Специальные задания по технике в учебной игре;

3. Игровой метод;

4. Соревновательный метод;

5. Интервальный метод.

*Тактическая подготовка:*

Для достижения высоких побед большое значение так же имеет умение видения действий партнеров, взаимодействие и слаженность с ними. Большое значение в системе подготовки волейболиста имеет тактическая подготовка[50].

Задачи тактической подготовки заключаются в развитии необходимых для волейбола качеств спортсмена, формировании практических знаний в технических приемах, овладение основами индивидуальных, групповых и командных тактических действий, совершенствовании тактики волейбола, а так же способностях спортсмена к мгновенному переключению с одного действия к другому[81].

Средствами тактической подготовки являются:

1.Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движение на другие, с одних действий на другие;

2.Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты;

3.Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные);

4. Двусторонняя игра;

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки в процессе тактической подготовки:

Применяют те же методы, что и при решении задач технической подготовки, при этом, естественно, учитывается специфика тактики. При показе используют макеты площадки, кинокольцовки, фильмы. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на части, применяют сигналы, ориентиры и т.д. Усложняют условия с помощью приборов и специальных устройств, например, электротренажера при обучении тактике нападающего удара, блокирования и т.д.[95].

При использовании сопряженного метода и условия проведения упражнений и дозировка способствуют совершенствованию тактической подготовке. При закреплении изученных тактических действий применяется метод анализа действий (своих и противника). Для этого используют видеоманитофон, магнитофон, зенитную киносъемку. Специфический для тактической подготовки метод – метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью учебно-тренировочной работы, в процессе которой занимающиеся приобретают знания по общим основам спортивной тренировки, физиологии,

психологии, анатомия, теории и методике волейбола и т.д. Эти знания помогают волейболистам активно усваивать учебный материал, способствует полноценному использованию техники, тактики во время игры[91].

Задачи теоретической подготовки:

1. Изучение основ техники и тактики игры;
2. Изучение закономерностей развития физических способностей и формирования двигательных навыков в волейболе;
3. Изучение взаимосвязи технической и тактической подготовки;
4. Изучение основ методики обучения технике и тактике игры, методов развития двигательных качеств;
5. Изучение правил игры и методики судейства [58].

Методы теоретической подготовки:

1. Лекции и семинары, посвященные отдельным вопросам теории;
2. Изучение литературных источников (методическая литература, газеты, журналы и т.д.);
3. Беседы с другими волейболистками, тренерами, представителями других видов спорта, врачами;
4. Наблюдение на занятиях других команд и последующий анализ;
5. Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике и последующий анализ;
6. Просмотр кинограмм, фильмов, видеозаписи, прослушивание магнитофонных записей и анализ этих материалов;
7. Решение тактических задач[15].

Задачи психологической подготовки:

1. Воспитание высоких моральных качеств;
2. Воспитание волевых качеств;
3. Определение психологической совместимости игроков и комплектование команды;

4. Адаптация к условиям соревнований;
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре [11].

Средства психологической подготовки:

1. Средства мировоззренческого воздействия (печать, радио, искусство);

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики тренировки;

3. Общеразвивающие и специальные упражнения повышенной трудности;

4. Упражнения по технике и тактике повышенной сложности;

5. Участие в контрольных играх и соревнованиях с заведомо более сильными и более слабыми противниками.

6. Общественно полезная работа[18].

Методы психологической подготовки:

1. Лекции, беседы, споры на различные политические и этические темы;

2. Личный пример тренера;

3. Убеждения;

4. Побуждение к деятельности;

5. Поощрение;

6. Наказание;

7. Поручения;

8. Обсуждения в коллективе (в команде, учебном заведении, производственном коллективе);

9. Участие в соревнованиях;

10. Проведение совместных занятий с менее подготовленными волейболистам и с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми, низших разрядов с высшими);

11. Контрольные игры с гандикапом;

12. Действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях;
13. Соревновательный метод (в процессе физической, технической и других видов подготовки);
14. Составление плана и самостоятельное проведение тренировочного занятия;
15. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).

*Игровая подготовка:*

Умение вести спортивную борьбу и добиться успеха – искусство, которым необходимо овладевать и которое нуждается в совершенствовании. Это достигается в процессе игровой тренировки[98].

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Характерной особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять обособленно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником [6; 7].

Наиболее весомое значение при обучении имеют подводящие упражнения, которые созданы для того, чтобы правильно развивать и совершенствовать двигательные умения, для дальнейшего благоприятного формирования двигательных навыков[9].

\* \* \*

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Все упражнения делятся на две объемные группы, состоящие из основных и вспомогательных упражнений.
2. Используя лишь ОФП спортсмены, не смогут достичь высоких результатов.
3. Задачи специальной физической подготовки заключаются в развитии физических качеств, которые присущи волейболу и

развитие специальных качеств, которые нужны для дальнейшего изучения техники и тактики игры.

## Заключение по главе 1

Завершая первый раздел можно делать следующие выводы:

1. С конца XIX века до сегодняшнего дня волейбол образовал различные виды спортивной игры.
2. С момента зарождения игры волейбол правилами не были регламентированы ростовые параметры спортсменов.
3. Тренировочный процесс волейболистов зачастую построен из отдельно взятых специальных упражнений сгруппированных в комплексы по направленности.
4. Зонирование волейбольной площадки является важной частью как для правил соревнований, так и для спортсменов в тренировочной и игровой деятельности.
5. Тренировочный процесс волейболистов в своей массе направлен на развитие технических действий.
6. Психологическая подготовка спортсменов является неотъемлемой частью тренировки волейболистов, так как от этого зависит сплочённость команды.
7. Изменчивость психики спортсменов во время взросления очень часто влияют на изменение манеры игры.
8. Предстартовую лихорадку необходимо контролировать, а так же предотвращать.
9. Тренер играет важную роль в психолого-эмоциональном состоянии спортсмена.
10. Основным тренировочным элементов спортсменов является непосредственно сама игра.
11. Отбор спортсменов в команду имеет высокое место в подготовке волейболистов.

12. В тренировке спортсменов используются разнонаправленные физические упражнения.
13. Все упражнения делятся на две объемные группы, состоящие из основных и вспомогательных упражнений.
14. Используя лишь ОФП спортсмены, не смогут достичь высоких результатов.
15. Задачи специальной физической подготовки заключаются в развитии физических качеств, которые присущи волейболу и развитие специальных качеств, которые нужны для дальнейшего изучения техники и тактики игры.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ**

### **2.1. Организация исследований**

**1 этап** – на протяжении всего процесса обучения с 2011 по 2015 годы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме «Особенности подготовки волейболистов».

**2 этап** – с сентября по ноябрь 2012 года мы провели анкетирование (n=100) с целью выявить особенности подготовки волейболистов высокого и низкого роста.

**3 этап** – с 15 февраля по 20 мая 2013 года в п. Таежный Красноярского края было проведено наблюдение (n=100) с целью выявления особенностей особенности технико-тактической подготовки волейболистов.

**4 этап** – с 15 октября по май 2014 года, нами был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проводился с целью повышения уровня технико-тактической подготовленности команды волейболисток 14-16 лет.

**5 этап** – со 2 декабря 2011 года по май 2015 года - подведение итогов всех исследований, статистическая обработка полученных результатов.

### **2.2. Методы исследований**

**1. Анализ литературных источников** – этот метод мы использовали для выяснения основных вопросов, связанных с проблемами подготовки волейболистов. Нами были проанализированы современные литературные источники по проблемам психологических, технико-тактических и физических особенностей волейболистов.

**2. Анкетирование** – наиболее распространенный метод сбора информации. Опрос предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности людей. Нами анкетирование

проводилось с целью выявить особенности подготовки волейболистов высокого и низкого роста. В анкетировании приняло участие 100 респондентов различной спортивной квалификации.

**3. Педагогическое наблюдение** – метод сбора данных, который заключается в преднамеренном, целенаправленном, систематическом непосредственном восприятии и регистрации фактов, подвергающихся контролю и проверке. В наблюдении была поставлена цель: выявить особенности подготовки волейболистов высокого и низкого роста.

**4. Педагогический эксперимент** – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами был проведен педагогический эксперимент с целью проверки эффективности методики.

**5. Контрольные упражнения** – применялись нами с целью выявления эффективности разработанной нами методики, направленной на повышение уровня технико-тактической подготовленности команды волейболисток 14-16 лет. Контрольные упражнения применялись до и после педагогического эксперимента.

**6. Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности разности средних значений по t-критерию Стьюдента.

## **ВЫВОДЫ**

1. С конца XIX века до сегодняшнего дня волейбол образовал различные виды спортивной игры. С момента зарождения игры волейбол правилами не были регламентированы ростовые параметры спортсменов.
2. На основании анализа литературных источников выявлены основные особенности подготовки волейболистов высокого и низкого роста процесс развития спортивной тренировки.
3. Тренировочный процесс волейболистов зачастую построен из отдельно взятых специальных упражнений, сгруппированных в комплексы по направленности, инацелен на развитие технических действий. Зонирование волейбольной площадки является важной частью как для правил соревнований, так и для спортсменов в тренировочной и игровой деятельности.
4. Психологическая подготовка спортсменов является неотъемлемой частью тренировки волейболистов, так как это этого зависит сплочённость команды.
5. Тренер играет важную роль в психолого-эмоциональном состоянии спортсмена. Основным тренировочным элементов спортсменов является непосредственно сама игра.
6. В тренировке спортсменов используются разнонаправленные физические упражнения. Все упражнения делятся на две объемные группы, состоящие из основных и вспомогательных упражнений. Задачи специальной физической подготовки заключаются в развитии физических качеств, которые присуще

волейболу и развитие специальных качеств, которые нужны для дальнейшего изучения техники и тактики игры.

7. Преимущество во время расстановки позиций на площадке имеют игроки высокого роста. Чаще всего они занимают место нападающего, а игроков с низким ростом распределяют на позиции защиты.
8. В соревновательной деятельности, так же как и в тренировочной количество удачных комбинаций значительно превосходит количество неудачных, но в целом результаты (количество неудачных комбинаций) на тренировке превышают результаты на соревнованиях.
9. Экспериментально доказано, что применение в учебно-тренировочном процессе разработанной нами методики повышения уровня технико-тактической подготовленности волейболистов высокого и низкого роста. Прирост результатов экспериментальной группы выше, различия достоверны ( $p < 0.05$ ), в контрольной группе различия недостоверны.
10. Включение специально подобранных подвижных игр эффективно для увеличения сплоченности команды волейболисток.
11. Включение в тренировочный процесс индивидуальных упражнения на подачу эффективно для совершенствования подач.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. При построении учебно-тренировочного процесса волейболистов необходимо учитывать физиологические и психологические особенности организма спортсмена, а также показатели роста.

2. На этапе высшего спортивного мастерства больше времени следует уделять повышению уровня технико–тактической подготовленности волейболистов высокого и низкого роста, включать в тренировочный процесс волейболистов специальные физические упражнения, а также отрабатывать подачи в конкретные зоны индивидуально для каждого спортсмена.

3. Необходимо включать в тренировочный процесс волейболистов подвижные игры, которые способствуют усилению сплоченности команды, и как следствие – повышению «сыгранности» спортсменов, в частности эффективным комбинациям в игре.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Клещев Ю.Н. Фурманов А.Г. //Юный волейболист. - 1979. - 156 с.
2. Сайт « Спорт без границ», Электронный ресурс, режим доступа:<http://sportfond.net/beach/raznov.phtml>, дата обращения 11.10. 2012 г.
3. Попованова Н.А. Развитие физических качеств.//Физическая культура, учебное пособие. Красноярск 2011. - С.160-165.
4. Беляев А.В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток.//Теория и практика физической культуры. – 2008. - №10. - С.34-35.
5. Правдин В.А., Тюрин В.А., Фураев Ю. П.. Волейбол – игра для всех// Физкультура и спорт. - 1966. - 66 с.
6. Железняк Ю.Д. Сущность игры в волейбол//Основы физической подготовки волейболистов. - 1964. - 159 с.
7. Портнов Ю. М.. Физическая подготовка волейболистов .- 1967. - 124 с.
8. Демчишин А.А.— физкультура и спорт //программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. - 1971. –64 с.
9. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста// первое сентября.- 2000. - №11.-12. - С.9-16.
10. Железняк Ю.Д. Клещев Ю.Н.; Чехов О.С.; Обучение техники в волейболе//Подготовка юных волейболистов. -1967. - 296 с.
11. Беляев А.В; Савина М.В. Виды подготовки волейболистов и их взаимосвязь.// Теория и практика физической культуры. - 2002. - 69с.
12. Бурцев А.В. Педагогические основы использования экстраполяции в процессе спортивной подготовки волейболистов.//Теория и практика физической культуры. –2010. - №7. - С.71-73.

13. Капилевич Л.В. Совершенствование техники выполнения волейболистами прямого нападающего удара методом компьютерной стабиллографии.// Теория и практика физической культуры. - 2011. - №9. – С. 66-69 .
14. Чехов О.С Подготовка юных волейболистов.//учебное пособие для тренеров детских юношеских спортивных коллективов. - 1967. - 257 с.
15. Кузьмина С.В. Формирование психологической готовности студентов к эффективной профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.// Теория и практика физической культуры. - 2011. -№10. - С. 24-28.
16. Уткин В.И. Спортивно-ориентированная направленность в системе физического воспитания студентов.//Теория и практика физической культуры. - 2010. - №5. – С.53-58 .
17. Топышев Ю. П.. Психофизическое развитие.//Учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. - 1989. - 78 с.
18. Блинков С.Н. Особенности возрастного развития физических качеств у школьников 7-17 лет разных морфофункциональных типов.// Теория и практика физической культуры. - 2010. - №5. - С. 17-19 .
19. Солопов И.Н. Сущность и структура функциональной подготовленности спортсменов. //Теория и практика физической культуры. –2010. - №8. - С. 56-60.
20. Кузнецова С.В. Контроль за состоянием человека при физических нагрузках.//Теория и практика физической культуры. –2011. - №10. – С. 48-50.
21. Марков К.К.; Николаева О.О.; Янов В.В. Применение прыжков в глубину в тренировочном процессе. //Специально силовая подготовка в современном волейболе. - 2008. - С. 168-169.

22. Куликов Л.В Психология личности.//психология юных волейболистов. - 2000. - 312 с.
23. ТайрХрейс Типичные построения командных тактических действий нападения в волейболе.//Теория и практика физической культуры. – 1996. - №10. – С. 47-48.
24. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов.//учебное пособие для тренеров детских юношеских спортивных коллективов: Физкультура и спорт. - 1967. - 295 с.
25. Верхошанский Ю.В. Факторы, влияющие на эффективность тренировки.//Основы специально силовой подготовки в спорте. - 1977. – С. 151-153.
26. Попов А.П. Спортивная психология.//Учебное пособие для физических институтов. М.: -Флинта. – 1999. –С.87-97.
27. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование.//М.: -ВФВ. – 1995. – С.80-86
28. Набатников М.Я «физическая подготовка волейболистов» 1982. - 64 с.
29. Клещев Ю.Н. Волейбол.//Физическая культура и спорт. – 2005. – С.4-43.
30. Марков К.К.; Николаева О.О.; Янов В.В. Специально силовая подготовка в современном волейболе.//Методика совершенствования скоростно-силовой подготовки в волейболе. - 2008. –С. 116-124.
31. Матвеев А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре// М.: Дрофа. - 2000. - 160 с.
32. Курамшина Ю.Ф. Развитие выносливости. Основные понятия, средства, методы и основы методики.// Теория и практика физической культуры. -2004. – С. 262-265.
33. Максименко А.М. Физическая нагрузка и отдых в процессе выполнения физических упражнений. Показатели нагрузки.

- «Внешняя» и «Внутренняя» стороны физической нагрузки. Фазы восстановления. Интервалы отдыха.//Основы теории и методики физической культуры. - 2001. - С. 228-233.
34. Каширин В.А. Развитие способности к прогнозированию двигательных действий у волейболистов массовых разрядов.//Волейбол. – 2007. – С. 145-150.
35. Гогунев Е.М., Мартьянов Б.И. Как развивается психика у волейболистов-подростков. //Психология для воспитания и спорта. - 2000. - 78 с.
36. Холодов Ж.К.; Кузнецов В.С. Развитие силовых способностей. Основные понятия, средства, методы и основы методики.//Теория и методика физического воспитания и спорта. - 2004. – С. 253-259 .
37. Карцева И.В. Подготовка волейболистов посредством подвижных игр.//Теория и практика физической культуры. –2010.-№6. – С. 12-17.
38. Кузнецова З.И. Развитие физических качеств в условиях урока физической культуры в школе.//Физическая культура в школе. – 1976. - №11. –14 с.
39. Мезенцева Н.В., Стручков В.И. Тренировка и виды подготовки волейболистов.//Учебное пособие. Красноярск. – 2009. – С. 100-106
40. Куцаев В.В. Развитие и совершенствование физических качеств.//Теория и практика физической культуры. - 2010-№6. – С. 17-21 .
41. Балыбердин О.А. Развитие выносливости с помощью подвижных игр.//Теория и практика физической культуры. -2010-№7. – С. 42-45.
42. Курамшин Ю.Ф. Метод последовательного планирования экспериментирования при изучении прогнозирования наиболее важных для спортивного отбора показателей. //Теория и практика физической культуры. – 1975. - №9. – С. 43-45.

43. Каширин В.А.; Назаренко Л.Д. Основные направления совершенствования ловкости у волейболистов массовых разрядов.//Теория и практика физической культуры. –2008. - №11. - С. 21-23.
44. Бочкарева О.А. Новые подходы в формировании групповой сплоченности в спортивных играх(на примере волейбола).//Теория и практика физической культуры. – 2008. - №9. С. 27-29.
45. Глинская Е.Г. Некоторые подходы при обучении волейболу.//физическая культура в школе. –2009. - №3. –С.24-25
46. Мезенцева Н.В. Совершенствование методики подготовки волейболисток 14-15лет к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости.//Теория и практика физической культуры. –2011. - №7. – С. 38-42.
47. Гончарова А.В. Применение прыжков в глубину в тренировочном процессе.//Теория и практика физической культуры : Тренер : журнал в журнале. – 2007. - №12. – С. 45-46.
48. Каширина В.А. Способность оздоровительной тренировки и оценки уровня игровой подготовленности женщин 30-40лет на занятиях волейболом.//Теория и практика физической культуры. –2007. - №5. – С. 74-75.
49. Набатников М.Я. Физическая подготовка.//Физическая подготовка волейболистов. – 198. – С. 160-177.
50. Марков К.К., Николаева О.О., Янов В.В. Повышение прыгучести.//Специально силовая подготовка в волейболе. – 2008. – 159 с.
51. Боханов Г.С. Тренажеры для волейбола.//Физическая культура в школе. –2008.-№6. – 63 с.

52. Перельман М.Р. Интегральная подготовка.//Специальная физическая подготовка волейболиста. М.: Физкультура и спорт. – 1973. – С. 121-129.
53. Юссеф бен Хеди Грига. Игровые роли волейболистов.//Теория и практика физической культуры. – 1996. - №2. – С. 24-37.
54. Гундэмаа Л. Сравнительный анализ высоты прыжков монгольских студентов-волейболистов и зарубежных ровесников из стран Азии в зависимости от длины и массы тела.//Теория и практика физической культуры. – 2009. - №2. – С. 61-64.
55. Капилевич Л.В. и др. Биомеханические основы совершенствования техники выполнения прямого удара у игроков студенческих волейбольных команд.//Теория и практика физической культуры. - 2008. - №7.С. 8-13.
56. Демчишин А.А. Основы волейбола.//Физкультура и спорт. - 1979. - 166 с.
57. Сайт «Волейбол для всех!». Электронный ресурс, режим доступа:[www.volley4all.net/tactics](http://www.volley4all.net/tactics), дата обращения 14.10.2012г.
58. Крайг Г.Е. Психология развития. - 2000. –268 с.
59. Сайт «Волейбол для всех!». Электронный ресурс, режим доступа:[www.volley4all.net/history](http://www.volley4all.net/history), дата обращения 14.10.2012г.
60. Сайт «Волейбол для всех!». Электронный ресурс, режим доступа:[www.volley4all.net/index.php](http://www.volley4all.net/index.php), дата обращения 14.10.2012г.
61. Шилько В.Г. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и вне учебной деятельности.//Теория и практика физической культуры. – 2008. - №10. – С. 26-27.
62. Матвеев Л.П. Содержание средств и методов спортивной тренировки.//Основы спортивной подготовки. М.: Физическая культура и спорт. – 1977. – С. 60-73.

63. Денисов М.В. Особенности решения задач в тренировке.//Теория и практика физической культуры : тренер : журнал в журнале. – 2007. - №4. – С. 40-41.
64. Бочкарева О.А. Новые подходы в формировании групповой сплоченности в спортивных играх(на примере волейбола).//Теория и практика физической культуры. – 2008. - №9. – С. 27-29.
65. Кузьмина С.В. Формирование психологической готовности студентов у эффективной профессиональной деятельности в сфере физической культуры.//Теория и практика физической культуры. – 2011. - №10. – С. 24-28.
66. Пустошило П.В. Психофизические аспекты подготовки студентов – волейболистов в процессе годичного тренировочного цикла.//Теория и практика физической культуры. – 2010. - №10. – 18 с.
67. Умаров В.С., Киршина Е.Д. Матричная система координат в волейболе.//Теория и практика физической культуры : тренер : журнал в журнале. – 2010. - №4. – С. 78-80.
68. Завьялов А.И. Биопедагогика – основа спортивной тренировки.//Теория и практика физической культуры. – 2007. - №7. – С. 56-58.
69. Ситников А.Г., Барабанщикова В.В. Задачи, средства и методы технической подготовки.//Методические рекомендации по технике выполнения и методике обучения основным техническим приемам в волейболе. Красноярск -1984. - С. 12-13.
70. Ивойлов А.В. Отбор волейболистов.//Физическая культура и спорт. - 1987. 32 с.
71. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебник. 3 изд. Ростов – на - Дону: Феникс. - 2004. - 384 с.
72. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-

- методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб.для ин-тов физ. культуры. - М.: Физическая культура и спорт. - 1991. - 543 с.
73. Железняк Ю.Д. Юный волейболист// Физическая культура и спорт. - 1988. — 192 с.
74. Сайт «Sportbox.by». Электронный ресурс, режим доступа:<http://sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniya/razvitie-sily-myshe-kistej-%E2%80%93-uprazhneniya.html>, дата обращения 24. 01.2015г.
75. Беляева А. В., Савина М.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. // «Физкультура, образование, наука». - 2000. — 368 с.
76. Муратиди И. К. Эмоционально – волевая подготовка волейболистов. Старый Оскол: Б. И. - 2006. - 40 с.
77. Айриянц А. Г. Волейбол : учебник для институтов. - М.: Физическая культура и спорт. - 1976. - 230 с.
78. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу».— М.: Физическая культура и спорт. -1970. — 189 с.
79. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. - М.: Советский спорт. - 2005. — 112 с.
80. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия». - 2003. - 480 с.
81. Жуков Ю.Е. Акробатическая подготовка волейболистов. - М.: Физическая культура и спорт. - 1967. — 48 с.
82. Названов Н.Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов. - 1999. — 16 с.
83. Сингина Н. Ф., Фомин Е. В. Психологическая подготовка в волейболе// Методическое руководство. - 2013. - 18 с.

84. Журавлёв Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. - 2009. - 120 с.
85. Оинума С. Уроки волейбола. - М.: Физическая культура и спорт. - 1985. — 112 с.
86. Слостенина Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол // Учебное пособие. - 2006. — 69 с.
87. Чехов О.С. основы волейбола // Физическая культура и спорт. – 1979. – 168 с.
88. Клещев Ю. Н., Айриянц А. Г., // Физическая культура и спорт. - 1985. - 270 с.
89. Хапко В. Е. Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев: Здоровье. 1990. – 128 с.
90. Боген М.М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1997. - №5. – С.18-19.
91. Магомедов К.И. Средства и методы физической и технической подготовки юных волейболистов на этапе углубленной спортивной подготовки. - 1983. - 25 с.
92. Лепешкин В.А. Оптимизация обучения волейболу // Физическая культура и спорт. – 2008. 17 с.
93. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: // Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
94. Гераськин А.А. Методика развития быстроты и точности игровых действий квалифицированных волейболистов. – Омск, 1984. 16 с.
95. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений / Матвеев Е.М. // Физкультура в школе, 2001. - №4. - 33 с.

96. Клещев Ю.Н. Волейбол. Сборник статей. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 93 с.
97. Попованова Н.А. Физическая культура. Аксиологический аспект: учебное пособие / Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2011. – 208 с.
98. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., исправлено и дополнено М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.
99. Физическая культура студента: учебник / под редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005. 448 с.
100. Попов А.Л. Спортивная психология: учебное пособие для спортивных вузов. 2-е изд. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999. 152 с.