

ОТЗЫВ

руководителя о выпускной квалификационной работе
студентки 4-го курса

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Белолипецкой Людмилы Сергеевны

«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Белолипецкая Людмила Сергеевна учится в Институте физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина на спортивном отделении. За время обучения Л.С. Белолипецкая показала себя ответственной и исполнительницей студенткой.

Выпускная квалификационная работа Людмилы Сергеевны связана с изучением вопроса совершенствования процесса подготовки волейболисток методом круговой тренировки. В качестве цели работы стояло рассмотрение особенностей развития совершенствование процесса подготовки волейболисток.

Данная тема актуальна в связи с тем, что метод круговой тренировки получил широкое распространение и признание не только в физическом воспитании, но и в спортивной тренировке как у нас в стране, так и за рубежом. Основная цель круговой тренировки – это эффективное развитие двигательных качеств. Такая цель предполагает комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

Людмила Сергеевна изучила теоретические аспекты применения метода круговой тренировки в условиях общеобразовательного учреждения, апробировала разработанную круговую тренировку по волейболу в ДЮСШ г. Назарово. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность применяемой разработки, позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Представленная выпускная квалификационная работа является законченным исследовательским трудом, выполненным автором самостоятельно. Работа отвечает требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам.

Рекомендую студентку Белолипецкую Людмилу Сергеевну допустить к защите выпускной квалификационной работы.

Руководитель:
д.п.н., профессор
кафедры теории и методики спорта



ЗК

А.И. Завьялов

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

дата выгрузки: 20.06.2016 09:37:51
пользователь: kseniya.subbotina.89@mail.ru / ID: 1515309
отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»
на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 303
Имя исходного файла: Dp10m Белолилецкая Л. С..docx
Размер текста: 158 кБ
Тип документа: Не указано
Символов в тексте: 111881
Слов в тексте: 13054
Число предложений: 746



Информация об отчете

Дата: Отчет от 20.06.2016 09:37:51 - Последний готовый отчет
Комментарии: не указано
Оценка оригинальности: 70.03%
Заимствования: 29.97%
Цитирование: 0%

Оригинальность: 70.03%
Заимствования: 29.97%
Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
4.16%	[1] Психологическая подготовка юных волейболистов	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.84%	[2] Педагогический контроль при целевом методе управления подготовкой волейболистов	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.82%	[3] Секция 6-7	http://itsport.school.udsu.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего 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
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

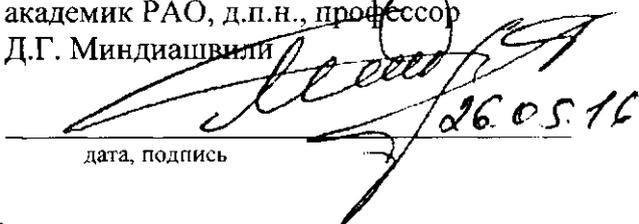
БЕЛОЛИПЕЦКАЯ ЛЮДМИЛА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

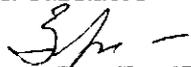
Тема: **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ
ВОЛЕЙБОЛИСТОК МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Направление 49.03.01 – физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Форма обучения очная
Группа 43

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой теории и методики борьбы
академик РАО, д.п.н., профессор
Д.Г. Миндиашвили

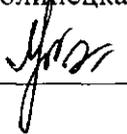

26.05.16
дата, подпись

Руководитель:
д.п.н., профессор А.И. Завьялов

23.05.16 
дата, подпись

Дата защиты 27.06.16

Обучающийся Белолипецкая Л.С.

19.05.16 
дата, подпись

Оценка отлично
прописью

Красноярск
2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ		СТР.
ГЛАВА 1.	ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	
1.1.	Техника игры в волейбол.....	5
1.2.	Тактика игры в волейбол.....	11
1.3.	Спортивная подготовка волейболиста.....	18
1.4.	Психологический настрой волейболиста.....	23
ГЛАВА 2.	ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	
2.1	Организация исследований.....	29
2.2.	Методы исследований.....	30
ГЛАВА 3.	МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ, КАК ФАКТОР, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК	
3.1.	Организация учебно-тренировочного процесса волейболисток.....	33
3.2.	Определение эффективности технической подготовленности волейболисток.....	39
3.3.	Повышение уровня технической подготовленности волейболисток методом круговой тренировки.....	43
3.4.	Эффективность применения метода круговой тренировки на повышение уровня физической подготовленности волейболисток-студенток.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....		62
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....		64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: высокий уровень развития современного волейбола требует постоянного совершенствования учебно-тренировочного процесса и выявления эффективных средств повышения уровня физической и технической подготовленности волейбольных резервов. Качественно новый уровень развития волейболиста требует нового уровня развития физических качеств спортсмена (изменения правил, комплектование команд высокорослыми игроками; повышение атакующего потенциала за счет быстрых перемещений и повышенной скорости выполнения технических приемов с использованием всей длины сетки).

Современные требования для достижения максимальных результатов в волейболе выдвигают определенные изменения в подготовке волейболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс волейболисток 18-20 лет.

Предмет исследования: повышение уровня развития технической и физической подготовленности волейболисток 18-20 лет.

Цель исследования: исследовать эффективность применения метода круговой тренировки для повышения уровня интегральной подготовленности волейболисток 18-20 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить основные стороны подготовки волейболистов.
2. Провести анализ особенностей организации учебно-тренировочного процесса волейболисток.
3. Определить эффективность построения процесса технической и физической подготовленности волейболисток.
4. Внедрить метод круговой тренировки в учебно-тренировочный процесс волейболисток.
5. Выявить эффективность применения метода круговой тренировки на повышение уровня развития интегральной подготовленности волейболисток 18-20 лет.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что внедрение в учебно-тренировочный процесс волейболисток 18-20 лет метода круговой тренировки, позволит повысить уровень интегральной подготовленности волейболисток.

Практическая значимость: в работе обоснована эффективность применения метода круговой тренировки на повышение уровня развития интегральной подготовленности волейболисток.

ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

По теме «Основные стороны подготовки волейболистов» мы собрали, и проанализировало 100 источников. Исследованные источники мы разделили на 4 вопроса. Распределение литературных источников по вопросам было неравномерным. Наибольшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу «Спортивная подготовка волейболиста» - 31 литературный источник. По вопросу «Техника игры в волейбол» нами было собрано и проанализировано 26 литературных источников. Чуть меньшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу «Тактика игры в волейбол» - 24 литературных источника. А наименьшее количество литературных источников нами было собрано и проанализировано по вопросу «Психологический настрой волейболиста» - 19 литературных источников (Рис.1).



Рис.1. Распределение литературных источников по теме «Основные стороны подготовки волейболистов»

1.1. Техника игры в волейбол

Волейбол-это командная игра, которая принадлежит к числу игр на отбивание мяча. В волейбол играют на свежем воздухе и в закрытых помещениях.Игра начинается с того, что с места подачи мяч вводится в игру ударом, посылающим его через сетку. В ходе игры он перебрасывается через сетку таким образом, чтобы при соблюдении правил его не могла бы отбить через сетку команда противника.Игра в волейбол требует от игроков таких качеств, как сфокусированность, хорошая реакция, прыгучесть, сила удара, а также ловкость, координация и быстрота движений.

Техническая подготовка — процесс обучения и совершенствования техники движений и действий, являющихся средствами ведения спортивной борьбы (технических приемов). Общей задачей является овладение техникой волейбола, в процессе которого игрок познает биомеханические закономерности движений и действий, осваивает на практике соответствующие двигательные навыки, доводя их до возможно большей степени совершенства. Высокие спортивные результаты могут быть показаны только на основе всесторонней технической подготовленности волейболиста, определяющей уровень тактического мастерства команды в целом [33;36;59;64;72].

По мнению Е. Новика, в программе физического воспитания студентов волей бол занимает важное место. Практически на всех этапах обучения - в начальной, средней и высшей школе - в физическом воспитании используются спортивные игры. В большинстве вузов организуются секции волейбола, а команды участвуют в студенческих и территориальных соревнованиях. В связи с этим возникает потребность в повышении эффективности проводимых

занятий, что связано с поиском новых решений в организации учебно-тренировочного процесса [8].

Большинство авторов утверждают, что содержание технической подготовки волейболистов определяется тем арсеналом технических приемов и способов их применения, которые они используют в соревнованиях. Достижение конечного результата — победы над соперниками — составляет главную задачу соревновательной деятельности каждой из противоборствующих команд. С позиции теории игр, как уже упоминалось, интересы играющих друг против друга команд прямо противоположны. Поэтому каждая команда стремится расширить и усовершенствовать арсенал своих действий, чтобы, с одной стороны, преодолеть сопротивление противника и добиться выигрыша, а с другой максимально затруднить аналогичные по характеру действия соперника, не дать ему добиться выигрыша. Следовательно, успех в достижении победы зависит от оснащенности средствами ведения борьбы, глубокого изучения средств, которыми владеет (или, предположительно, может владеть) противник. Отсюда более сильной (потенциально) будет та команда, игроки которой в совершенстве владеют широким арсеналом технических приемов и способов их выполнения в нападении и защите. Вот почему изучение технической оснащенности волейболистов различного возраста представляет теоретический и практический интерес [39;62;88].

Анализ игр команд различной квалификации, проведенный Л.В. Капилевич, позволяет выявить тенденцию, присущую современному волейболу-возрастание. Значимости ударов, выполняемых со средних и дальних дистанций. При этом существенно увеличиваются требования к точности выполнения ударов. Команды, в составе которых есть игроки, способные успешно выполнять эффективные удары со средних и дальних дистанций, приобретают выраженное тактическое преимущество в игре [11].

Основная задача ударных движений в волейболе:

- создание определенной скорости полета мяча. Как было выяснено, мнение о том, что она после удара зависит только от предударной скорости бьющего звена, ошибочно. В ударных движениях при соударении мяч и ударяющая ладонная поверхность деформируются, причем в течение этого времени «бьющее звено»;

- «мяч» перемещается в пространстве на некоторое расстояние. Поэтому данный процесс следует рассматривать как своеобразное упругопластическое соударение. При этом на скорость вылета мяча существенно влияет суставная жесткость рабочих звеньев конечности. Поскольку жесткость волейбольного мяча относительно постоянна, изменение послеударной скорости осуществляется регулированием жесткости ударных звеньев кинематической цепи [11;80;99].

По мнению Ю.Д. Железняка, первостепенная задача технической подготовки — правильное овладение основой рациональной техники игры в волейбол. Важное значение имеет выявление тенденций развития техники игры и прогнозирование рациональной техники, позволяющие более полно разработать модельные характеристики команды и отдельного спортсмена. Основой рациональной техники овладевают все начинающие. Они должны прочно освоить технику основных приемов игры. Средства и методы решения этой задачи универсальны для всех занимающихся.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Это необходимо, во-первых, для максимального использования положительных индивидуальных особенностей спортсмена и, во-вторых, для определения игровой функции волейболиста [70].

Ряд авторов считают, что необходимо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости

внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные [17;29;90].

По мнению Л. Гундэгма, большое значение придается по возможности более раннему изучению и овладению техническими приемами наряду со всесторонней общей физической подготовкой. При этом существенное внимание следует уделять точности движений при отработке различных способов передачи. От обучения основам техники в облегченных условиях довольно быстро следует переходить к тренировке в условиях, близких к соревновательным. На переднем плане при этом стоит развитие навыков игры. Для этого предназначены разнообразные комплексные упражнения, которые развивают у игрока умение тактически правильно использовать технические и тактические возможности и способствуют согласованию действий многих спортсменов (цепочки действий) [21].

А.И. Завьялов утверждает, что во время игры, прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основной целью таких перемещений является выбор места для выполнения технических приемов. Перемещение начинается со стартовых стоек. Задачей таких стоек является приобретение максимальной готовности к перемещению.

Это возможно в том случае, когда игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать перемещаться. Для оптимальной стойки необходимы небольшая площадь опоры и незначительное приседание, чтобы в начале движения выполнить толчок ногой. Такая стойка позволяет быстро без больших усилий начать перемещение в любую сторону.

Выделяют три типа стартовых стоек;

1) устойчивая — одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед;

2) основная — обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, согнутые руки вынесены вперед;

3) неустойчивая — игрок стоит на полной ступне или на носках, вес тела приходится на переднюю треть стопы, ноги согнуты, туловище наклонено вперед, согнутые руки вынесены вперед [38].

При игре в волейбол роль техники особенно велика, поскольку технические ошибки штрафуются судьей. Для того чтобы уметь ориентироваться во всех игровых ситуациях, необходимо обладать шестью основными навыками при наличии многочисленных технических вариантов, которые (в совокупности с соответствующими тактическими и физическими условиями) называют игровыми навыками.

Различают подачи снизу, используемые начинающими спортсменами, и подачи сверху, при этом мяч посылается на уровне выше головы. Последние выполняются очень резко с направленным вперед кручением (нападающие удары), при этом в момент удара кисть «покрывает» мяч, или следует удар запястьем без вращения, в результате чего возникает неравномерная траектория полета (порхающая подача) [16;75].

Обучение передаче мяча двумя руками сверху. Данный прием является основным при организации нападающих действий. С него начинается овладение действиями с мячом. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания, а для связующих игроков совершенствование навыков верхней передачи составляет основу всех тренировочных занятий.

При передаче важны, во-первых, тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во-вторых, правильное воздействие руками

на мяч. Это и следует учитывать в процессе обучения данному техническому приему [39;73;86].

По мнению К.К. Маркова, особое значение имеет техническая эффективность спортсменов во время соревнований, которая может быть определена как выполнение правильных движений в специфических ситуациях в нужный момент при жестких ограничениях во времени.

Достижение совершенства в этих движениях - это длительный процесс большим числом правильных повторений, выполняемых в условиях, слеш но созданных тренером. Игровая эффективность технических движений эффективна и влияет на исполнение. Важно, чтобы тренер рассматривал свою как помощника спортсмена в гармоничном, насколько возможно, развитие реализации его потенциала, помогая ему преодолеть сложные ситуации. Направление этих действий основывается на уважении и применении следующих основных принципов:

- Техническое развитие - разносторонний, прогрессирующий и непрерывный процесс.
- Техническая тренировка и оптимальное развитие необходимых физических качеств тесно связаны, они определяют и влияют друг на друга.
- На каждой стадии развития спортсмена необходимо освоение соответствующих элементов, описанных в теоретических моделях [69;100].

А.В. Бупиев считает, что нестандартные ациклические движения различной интенсивности высокоэффективны при условии усвоения совершенной техники основных игровых приемов и их использования в постоянно изменяющихся условиях игры. Для волейбола большую значимость имеет стереотипность деятельности нервных центров, а также способность к воспроизведению новых условно-рефлекторных связей и новых моторных актов, что обуславливает сочетание физических упражнений со стереотипной изменчивой структурой. Благодаря подвижности нервных процессов происходит быстрая смена структурного содержания и темпа движений, осуществляется перестройка деятельности органов дыхания и

кровообращения, что обеспечивает повышение работоспособности. Двигательные акты человека в процессе обучения формируются на основе механизма временных связей [24].

* * *

Завершая раздел 1.1. «Техника игры в волейбол» можно сделать следующие выводы:

1. Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов. Совершенное овладение техникой игры — одна из центральных задач подготовки волейболистов. Процесс этот сложный, требует длительного времени, поэтому специализированные занятия волейболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место.

2. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, волейболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой. Во-вторых, эту технику надо сделать доступной для занимающихся, т. е. привести ее в соответствие с уровнем их возможностей. Обучение технике - важнейшая и ответственная задача учебно-тренировочной работы с волейболистами. Основное условие повышения уровня мастерства волейболистов - отличное владение техникой. Однако это не такая простая задача и требует большого трудолюбия и настойчивости волейболистов, а также мастерства тренера.

1.2. Тактика игры в волейбол

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований. Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические

действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций [9;71].

Ряд авторов утверждают, что средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и; мячом, то есть все технические приемы и их разновидности. Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры).

При обучении тактике игры основной объем тренировочного времени (До 70%) отводится индивидуальным технико-тактическим действиям в нападении и защите;

- преобладают упражнения - аэробной направленности (70- 80%), выполняемые с малой и средней интенсивностью (ЧСС 108-125 и 126-143 уд/мин);

-отсутствует узкая специализация игроков [17;23;78].

С.С. Даценко для определения уровня технико-тактической подготовленности женщин, занимающихся волейболом, разработала комплексный игровой тест, представляющий собой комбинированное упражнение, в котором параллельно оценивались действия, выполняемые в нападении и защите. В нем учитывалась специфика игровой деятельности и особенности взаимодействий волейболистов массовых разрядов, занимающихся в группах здоровья [3].

Как указывают А.В. Гончарова и многие специалисты, эффективность применения технических приемов в соревновательной обстановке посредством тактических действий определяется рациональной организацией деятельности волейболисток в игре. Командные действия игроков, применяемые в борьбе с соперником, зависят от функциональных возможностей спортсменок и их расположения на площадке. Кроме этого, в основе результативности действий волейболисток в игре лежат их специальные качества, та кие как наблюдательность, быстрота реакции и

умение гибко использовать технические приёмы. Тактические действия служат своеобразной формой организации действий волейболистов в условиях единоборства с соперником, позволяют наиболее полно реализовать двигательные способности, навыки, умения, приобретенные в процессе тренировки [7;42].

В.А. Каширин проведя анализ содержания игровой деятельности волейболистов выявил ведущую роль ловкости наряду с такими двигательными-координационными качествами, как скорость и мышечная сила. Исследования показали сложное структурное содержание ловкости, что детерминировало необходимость обнаружения ее основных разновидностей и проявлений, характерных для волейбола. Другое перспективное направление повышения качества учебно-тренировочной деятельности волейболистов - направленное развитие их аналитических способностей, внимания, двигательной и оперативной памяти, творческого и логического мышления [10;77].

Успех может принести только гибкая тактика, позволяющая правильно и хорошо приспособляться к особенностям каждого конкретного противника. К сожалению, большинство наших команд играет тактически однообразно, применяя одни и те же тактические варианты против любого противника. Такой тактический шаблон тормозит дальнейший рост мастерства.

Каждая команда, особенно высшего разряда, должна уметь играть в разнообразных тактических планах, иначе она не сумеет добиться больших побед в соревнованиях, несмотря на отдельные успехи.

В учебно-тренировочном процессе тактической подготовке команд нужно уделять самое серьезное внимание; каждый игрок в отдельности и вся команда в целом должны на учебно-тренировочных занятиях в совершенстве овладеть разнообразными вариантами тактических действий и уверенно выполнять их в напряженных условиях соревнования [89].

По мнению Ю.Д. Железняка обучение тактике в той или иной мере осуществляется в подготовительных, подводящих упражнениях, усиливается в упражнениях по технике и в наибольшей мере - в упражнениях по тактике и двусторонней игре в волейбол. Основная задача упражнений по тактике - научить волейболиста выбрать способ подачи и направление с учетом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить прием мяча, затруднить команде соперника реализацию ее тактического плана.

Волейболист за лицевой линией - подающий, на противоположной площадке 6 человек в расстановке (команда соперника). Подающий чередует способы подачи в различные зоны, стремясь затруднить прием мяча. Один из 6 игроков поднимает руку - подача на этого игрока; вместо кого-либо из 6 игроков вышел другой («замена») - надо точно подать на «вошедшего в игру»; один игрок из зоны 1 (6, 5) бежит к сетке («выход») - подать на этого игрока. Нападающий удар или «обман» - в зависимости от того, поставлен блок или нет, блокирующий на подставке; из двух блокирующих один не ставит блок или только немного выставляет руки над сеткой - в этом направлении выполнить удар [35].

Тактика - это совокупность средств и приемов, умелая и разумная организация действий необходимых для достижения поставленных целей, в нашем случае победы над соперником. Тактика в волейболе - организация спортивной борьбы с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. При этом все действия игроков делятся на две основные категории: тактические действия в защите и в нападении [91].

О.П. Гонтарь считает, что в процессе обучения командные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунктом организации всех действий волейболистов в нападении, служат как бы ключом к ним. Вначале определяют систему, которой команда будет придерживаться в игре; на этом основании выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации; на заключительной стадии на первый план выступают индивидуальные тактические действия, которые

завершаются посредством технического приема, прежде всего атакующего удара.

Вначале изучают систему игры через игрока передней линии. При этом вторую передачу выполняет игрок зоны 3, затем зон 2 и 4. По мере овладения нападающим ударом и передачей в прыжке изучают второй вариант - нападение с первой передачи и откидки. Систему через выходящего осваивают на более поздних этапах обучения.

Навыки взаимодействий игроков в команде формируют с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований. Все упражнения по командным действиям выполняют 6 человек - «команда» [43;94].

В современном волейболе различают нападающих первого и второго темпа и связующих игроков — по характеру проявления индивидуальных качественных способностей (рост, быстрота, прыгучесть, тактическое мышление) и роли в организации атакующих действий.

Нападающий первого темпа — это игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач. Нападающий второго темпа - это универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий. Разделение нападающих «по темпу» условно, в принципе нападающие должны хорошо уметь выполнять атакующие удары в тактических комбинациях в нападении на любом месте [76;97].

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач мяча в различных игровых ситуациях. Учитывая, что данная игровая функция предполагает практическую реализацию тактического замысла в игре, к связующим игрокам предъявляются исключительно высокие требования как к организаторам игровых действий. Это, как правило, спокойные и рассудительные игроки, блестяще понимающие игру и мгновенно ориентирующиеся в ее сложных ситуациях.

Упражнения по тактике:

1. Прием подачи и первая передача в зону 3, если игрок этой зоны стоит у сетки, или в зону 2, если игрок зоны 3 оттянут, т.е. стоит у линии нападения. Прием подачи, первая передача в зону 3 (2, 4), вторая передача в соответствии с сигналом преподавателя. В зоне, куда мяч направлен второй передачей, игрок выполняет нападающий удар.

2. Прием подачи, первая передача в зоны 2, 3, 4. Игроки выполняют нападающий удар в том случае, если противник не организовал групповой блок. Если организован групповой блок (игроки на стороне соперника создают соответствующую ситуацию), то игроки сначала выполняют откидку, а затем нападающий удар.

3. Прием подачи, первая передача на границу зон 3 и 2, выход игрока зоны I, вторая передача на удар в зону, где находится «слабейший» блокирующий, который меняет свое место у сетки.

4. То же, но передача «на один блок» - средний блокирующий смещается во время первой передачи к кому-либо из крайних, вторую передачу надо направить в зону, напротив которой остался один блокирующий.

В таких командных упражнениях обязательно используют групповые действия (взаимодействия 2-5 игроков) соответственно системе нападения [4; 27;96].

А. Ивойлов выделяет такое определение, как стратегия. Стратегия в спорте, и в волейболе в частности, рассматривая как важнейшую часть подготовки и ведения крупных соревнований. Слагаемые стратегии многообразны. Они связаны с материальной базы в спорте: спортивных сооружений, инвентаря, оборудования, спортивной формы и различных снаряд отвечающих требованиям мировых стандартов.

Стратегический план подготовки предусматривает отбор одаренных спортсменов; анализ соревновательного опыта, наличие информации о соперниках. Для того чтобы технические новинки соперника не являлись

неожиданностью, можно воспользоваться данными так называемой стратегической разведки. С этой целью на соревнованиях различного масштаба и товарищеских встречах производится фиксация технико-тактических действий соперников. Затем составляется детализированный стратегический план подготовки команды к предстоящим соревнованиям [48;83].

Очень часто при анализе крупных волейбольных встреч авторы статей, опубликованных в периодической печати (газете, журнале), пытаются объяснить победу в поединке равных по силе команд недостатком воли к победе или слабой физической и технической подготовкой побежденных. А по существу, победа в волейболе — игре высоко эмоциональной, напряженной, изобилующей острыми комбинациями, — определяется единоборством двух противников, в котором решающую роль играет борьба тактических замыслов. Тактика является тем важнейшим фактором, который при примерно равных показателях в физической, технической и морально-волевой подготовке двух команд обеспечивает победу одной из них. Это подтверждают многочисленные примеры крупнейших соревнований [17;42].

По мнению В.А. Голомазова, обманы в волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Тактика этих действий при нападающих ударах строится на использовании плохой подвижности или невнимательности отдельных игроков команды противника. При неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих, появляются места, свободные от игроков. Наличие таких свободных мест и используется при так называемом обмане. Обман выполняется на те места, которую оказались свободными, или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места [57].

* * *

Завершая параграф «Тактика игры в волейбол» мы пришли к следующему выводу: под тактикой следует понимать взаимодействие всех игроков команды по определенному плану, направленному на достижение победы, т. е. умение успешно вести борьбу с противником. Совершенно очевидно, что правильно выбранная, а претворенная в жизнь тактика борьбы против конкретного противника будет способствовать успеху, а неправильно выбранная или не осуществленная в ходе спортивного поединка тактика обычно ведет к поражению. Умение правильно решить задачу нейтрализации атак противника и успешно использовать свои возможности в атаке — все это показывает тактическую зрелость как команды в целом, так и ее отдельных игроков.

1.3. Спортивная подготовка волейболиста

Е.Я. Гик выделяет интегральную подготовку. Об эффективности интегральной подготовки судят по следующим показателям: объем (ассортимент) технических приемов и тактических действий, применяемых в игре и соревнованиях (на основе программ для соответствующего возраста), и качество (по числу «своих ошибок»); эффективность игровых действий в игре и соревнованиях (подача, нападение, блокирование, игра в защите и др.).

Интегральная подготовка — связующее звено тренировки соревнований. При помощи интегральной подготовки волейболисты стараются максимально реализовать в специфической для видов соревновательной деятельности все то, что нарабатывается в процессе тренировочных занятий (тренировочные эффекты) [18].

По мнению О.А. Бочкаревой и ряда других авторов, совершенствование игровой и соревновательной практики проходит во время учебных, контрольных игр и соревнований мощью заданий и установок на игру и последующего разбору. Тщательно продуманные, систематически применяемые установки на игру с учетом уровня подготовки команды игроков, компонентный анализ игровой и соревновательной деятельности

волейболистов рассматриваются как важная составная часть становления мастерства, как на уровне спортивных команд, так и на уровне команд высших разрядов. Тенденция современной подготовки волейболистов, по данным анализа специальной литературы, характеризуется ориентацией на использование функциональных резервов организма и повышение эффективности отбора одаренных спортсменов. В то же время некоторые специалисты считают более обоснованным и перспективным совершенствование методики подготовки на основе закономерностей роста спортивного мастерства с учетом механизма формирования двигательных навыков [13;15].

А.В. Бупиев считает, что нестандартные ациклические движения различной интенсивности высокоэффективны при условии усвоения совершенной техники основных игровых приемов и их использования в постоянно изменяющихся условиях игры.

Двигательные навыки образуются благодаря рефлексам, характеризующимся новой формой движения или соединением нескольких элементов нового моторного акта; в них сочетаются сенсорные и оперативные условные реакции. Для образования новых двигательных навыков большое значение имеют временные связи, формирующиеся при участии первой и второй сигнальных систем. При этом в качестве основы используются элементы ранее приобретенных навыков[24;87].

При построении тренировочных занятий и выбора заданий, по мнению Н.Е. Чистяковой, необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча, микропоединков двух соперничающих команд.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию в рамках отдельных микропоединков [19;20;51;52].

В.А. Голомазов утверждает, что знание специфики вида спорта имеет большое значение для повышения эффективности процесса подготовки спортсменов. Характерные черты игровых видов спорта, и в частности волейбола, следующие:

1. Основу игровых видов спорта составляет деятельность которую можно рассматривать, исходя из определения «спортивная деятельность», как регулируемую сознанием (психическую) и внешнюю (двигательную) активность направленную на достижение поставленной цели, соперником. В игровых видах спорта деятельность характеризуется соревновательного противоборства, регламентированным кодексом правил.

2. Соревновательная игровая деятельность возникает в момент вступления в двух соперничающих команд, когда мы имеем острую конкуренции а, игра между двумя коллективами, каждый из которых действует у как единое целое. При формировании «игровой» системы как с единого целого части ее претерпевают качественные измене и, так что такие объекты, как «команда».

3. Для игровой деятельности характерны постоянные изменяющиеся условия, поскольку действия отдельных игроков команды в целом находятся под постоянным контролем противника, пытающимся разрушить защиту, атаку и т. п., навязать своей план игры и нанести поражение.

4. В волейболе результат соревнований определяется действиями команды в целом в процессе спортивного противоборства. При чем он является итогом не суммирования действий отдельных игрок а, а взаимодействия структурных звеньев команды [50;58;93].

Лавриненко И.М. считает, что важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры [20].

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры [25;52;56;98].

Уровень физической подготовленности характеризуют результаты контрольных испытаний. В их число входят бег с изменением направления 30 (6X5) и 92 м (в пределах волейбольной площадки); прыжок вверх толчком двумя ногами с места и с разбега (2—3 м); метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя, стоя, в прыжке. По результатам этих контрольных испытаний можно судить об уровне развития физических [55].

По мнению Ю.Д. Железняка высокие спортивные результаты могут быть показаны только на основе всесторонней технической

подготовленности волейболиста, определяющей уровень тактического мастерства команды в целом. Для этого необходимо:

1. Владеть определенным арсеналом технических приемов и уметь выполнять эти приемы современными способами; в этом проявляется один из показателей технического мастерства — разносторонность технической подготовленности игрока.

2. В совершенстве владеть способами технических приемов, которыми в игре приходится пользоваться значительно чаще в связи с выполнением определенных функций в команде, и использовать их в конкретной игровой ситуации.

3. Выполнять технические приемы стабильно, при активном противодействии соперника и действии различных сбивающих факторов. В этом проявляется показатель стабильности техники [59].

К.К. Марков считает, что основным элементом долговременного планирования тренировки являются отдельные, более короткие циклы. Существует, по крайней мере, три основных причины для такого положения. Первая, это то, что соревнования в каждой стране проходят обычно в относительно определенное время в течение года и, поэтому каждое следующее соревнование начинается примерно через год после начала предыдущего. Вторая причина заключается в том, что регулярные периоды жизни значительно отражаются во всех процессах, связанных с мастерством, так же как и с общим умственным и физическим развитием каждого трока. Третья причина - это то, что самое эффективное состояние организма игрока в сочетании с возможным наивысшим мастерством тоже достигается в течение длительного времени.

Для обеспечения правильного и эффективного повышения спортивного мастерства каждый год надо разделить на несколько периодов с относительно определенными задачами. Длительность каждого из этих периодов определяется фактическим календарем соревнований и зависит от уровня и класса команды. Структура тренировочного года состоит из:

Подготовительного периода (от 4 до 5 месяцев).

Соревновательного периода (6 месяцев).

Переходного периода (от 3 до 4 недель) [65;92].

Подготовка игроков в волейболе может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях игры и соревнований. Система заданий занимающимся, которые ставят во время учебной игры, позволяет добиваться того, что все виды технических приемов и тактических действий они целенаправленно воспроизводят в игровой обстановке. С учетом задания «противник» создает необходимые условия для выполнения того или иного действия в нападении или защите. Так, для осуществления нападения с первой передачи или с откидки часто посылают мяч через сетку без удара, т. е. передачей. Если задание организовать взаимодействие выходящего с задней линии из зоны 5 с игроками зон 4 и 3, то подача должна быть направлена в зону 1, и т. д. Обучение ведется и во время контрольных игр и соревнований с помощью, так называемых установок на игру и последующего разбора игр [66;95].

* * *

Завершая параграф «Спортивная подготовка волейболиста» мы пришли к следующим выводам:

1. Наибольший удельный вес в подготовке волейболиста занимает совершенствование в спортивной технике. Именно для этого волейболисту нужно развивать все вышперечисленные физические качества, и только посредством техники решаются тактические действия в процессе игры. Совершенствование техники на фоне высокоинтенсивных нагрузок, развивающих необходимые физические качества — силу, быстроту и выносливость,— и является характерным для периода спортивной тренировки спортсменов высокой квалификации.

2. На различных периодах и этапах годичного цикла в подготовке волейболистов превалирует то техническая, то тактическая, то физическая

подготовка. Совершенствование интегральной подготовки осуществляется во всех контрольных, товарищеских и официальных соревнованиях.

1.4. Психологический настрой волейболиста

Современный волейбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций. Игроку в процессе игровых действий приходится воспринимать большое количество объектов или их элементов. Все это предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания, быстроте ориентировки. В игре команд все чаще применяются сложные тактические комбинации со сменой мест, скрытыми перемещениями, снижением высоты и увеличением скорости передачи мяча. Действия команд в таких условиях требуют точного и объективного знания спортивной стратегии деятельности каждого конкретного соперника с тем, чтобы эффективно использовать свою стратегию для эффективной деятельности в процессе игры при активном постоянном противодействии этого противника. Отсюда важнейшее значение приобретает стратегия поведения всех игроков.

Психологическая подготовка волейболиста «охватывает» три уровня: команды, личности и индивидуальных особенностей.

Основным содержанием деятельности сторон в соревнованиях по волейболу является конкурентная борьба, реализуемая в конфликтных ситуациях от момента ее возникновения до разрешения. При этом необходимо разгадать планы соперника и маскировать собственные действия и намерения. Все это предъявляет высокие требования к мышлению волейболистов [17;74].

Психологическая подготовка спортсмена — это педагогический процесс. Успешность ее зависит от выполнения ряда (гигиенических принципов, сознательности и активности, систематичности и последовательности, всесторонности и прочности).

Следует отметить, что все принципы подготовки взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение одного из них затрудняет реализацию других. Общая психологическая подготовка стоит в одном ряду с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего периода спортивного совершенствования. Она направлена на решение задач спортивного совершенствования, а не только на подготовку волейболистов к предстоящему соревнованию [60;85].

Психологическая подготовка помогает спортсмену создавать такое психологическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой стороны - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическую подготовку спортсмена принято подразделять на: а) общую, направленную на развитие психических функций и качеств личности, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта, и б) специальную, направленную на формирование готовности к конкретному предстоящему соревнованию.

Оба вида психологической подготовки - как общая, так и специальная - взаимосвязаны и взаимообусловлены [22;79].

Анализ условий игры и действий свидетельствуют, что предъявляемые высокие требования к физическим нагрузкам влияют на психологическую устойчивость нервной системы и на все стороны психики: ощущение, восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, эмоции и на морально-волевые качества личности. По своему характеру все движения представляют динамическую работу переменной интенсивности, где периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления. Поэтому учебно-тренировочный процесс нужно строить исходя именно из этих позиций. Для повышения психологической устойчивости волейболистов существуют определенные

принципы психологической подготовки, которые в общем виде можно изобразить как алгоритм с наличием внутренних и внешних связей. Специфика вида спорта накладывает отпечаток на развитие у волейболистов тех или иных сторон психики человека: восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, память, эмоции, морально-волевые качества [81;95].

Каждый волейболист испытывает перед игрой (да и во время поединка) сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивные действия, чем и обуславливается перестройка психологических и физиологических процессов в его организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих игровых действий. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, готовность организма и возможности спортсмена. Очень часто приходится наблюдать волейболистов, которые в процессе тренировок демонстрируют высокое мастерство, но во время игры их порой трудно узнать: они выглядят как неопытные новички [31;84].

* * *

Завершая параграф «Психологический настрой волейболиста», мы пришли к следующим выводам:

1. Психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, поставленных перед спортсменом в данном конкретном соревновании.

2. Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование средств и качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности.

3. В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность игроков. Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

* * *

*

1. Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов. Совершенное овладение техникой игры — одна из центральных задач подготовки волейболистов. Процесс этот сложный, требует длительного времени, поэтому специализированные занятия волейболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место.

2. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, волейболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой. Во-вторых, эту технику надо сделать доступной для занимающихся, т. е. привести ее в соответствие с уровнем их возможностей. Обучение технике - важнейшая и ответственная задача учебно-тренировочной работы с волейболистами. Основное условие повышения уровня мастерства волейболистов - отличное владение техникой. Однако это не такая простая задача и требует большого трудолюбия и настойчивости волейболистов, а также мастерства тренера.

3. Под тактикой следует понимать взаимодействие всех игроков команды по определенному плану, направленному на достижение победы, т. е. умение успешно вести борьбу с противником. Совершенно очевидно, что правильно выбранная, а претворенная в жизнь тактика борьбы против

конкретного противника будет способствовать успеху, а неправильно выбранная или не осуществленная в ходе спортивного поединка тактика обычно ведет к поражению. Умение правильно решить задачу нейтрализации атак противника и успешно использовать свои возможности в атаке — все это показывает тактическую зрелость как команды в целом, так и ее отдельных игроков.

4. Наибольший удельный вес в подготовке волейболиста занимает совершенствование в спортивной технике. Именно для этого волейболисту нужно развивать все вышеперечисленные физические качества, и только посредством техники решаются тактические действия в процессе игры. Совершенствование техники на фоне высокоинтенсивных нагрузок, развивающих необходимые физические качества — силу, быстроту и выносливость,— и является характерным для периода спортивной тренировки спортсменов высокой квалификации.

5. На различных периодах и этапах годичного цикла в подготовке волейболистов превалирует то техническая, то тактическая, то физическая подготовка. Совершенствование интегральной подготовки осуществляется во всех контрольных, товарищеских и официальных соревнованиях.

6. Психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, поставленных перед спортсменом в данном конкретном соревновании.

7. Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование средств и качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности.

8. В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность игроков. Психическая

подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Основные стороны подготовки волейболистов». В течение всего процесса обучения нами было собрано и проанализировано 100 литературных источников.

2 этап – дальнейшим этапом нашей работы было проведение анкетирования, которое проходило в период с октября по декабрь 2013 года. В анкетировании приняли участие 100 респондентов разного возраста, спортивной квалификации и уровня подготовленности. В ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов особенности построения учебно-тренировочного процесса у низкорослых волейболистов.

3 этап–на данном этапе работы нами было проведено педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение проходило с 16 по 20 апреля 2014 года в городе Назарово, где проходило Первенство Красноярского края по волейболу среди команд девушек. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали эффективность применения технических действий волейболистов в условиях соревновательной деятельности.

4 этап–в период с октября по декабрь 2014 года нами был проведен первый педагогический эксперимент. Целью педагогического эксперимента являлось – исследовать эффективность применения метода круговой тренировки для повышения уровня интегральной подготовленности (физическая и техническая подготовленность)

волейболисток 18-20 лет в учебно-тренировочном процессе. Педагогический эксперимент проводился в спортивном зале СИБГТУ. Для решения поставленных задач были набраны две группы: контрольная и экспериментальная, по 11 человек в каждой. Состав групп – девушки 18-20 лет.

5 этап – наше дальнейшее исследование было направлено на повышение уровня физической подготовленности волейболисток методом круговой тренировки. С этой целью нами был проведен второй педагогический эксперимент. были набраны две группы: контрольная и экспериментальная, по 11 человек в каждой. Состав групп – девушки 18-20 лет. Возраст, физическое развитие, а также уровень физической подготовленности участниц эксперимента существенных различий не имели. Педагогический эксперимент проводился в спортивном зале СИБГТУ в течение 10 недели.

6 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с основными видами подготовки волейболистов. В результате проведения анализа литературных источников нами были изучены основные виды подготовки волейболистов, такие как техническая и тактическая подготовка, основы спортивной тренировки, а также изучен вопрос психологического настроя волейболистов.

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование было направлено на изучение особенностей организации учебно-тренировочного процесса волейболисток.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

С целью определения эффективности использования технических действий волейболистов нами было проведено педагогическое наблюдение. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали эффективность применения технических действий волейболистов в условиях соревновательной деятельности. С этой целью нами был разработан протокол проведения педагогического наблюдения, в котором мы фиксировали количество технических приемов и их виды, а также отслеживали результативность применения технических действий.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Нами было проведено два педагогических эксперимента. В ходе проведения первого педагогического эксперимента нами решались следующие задачи:

1. Подбор средств и разработка комплекса тренировочных заданий, применяемых методом круговой тренировки, содействующих повышению уровня развития интегральной подготовленности волейболисток.

2. Внедрение метода круговой тренировки в учебно-тренировочный процесс волейболисток.

3. Выявление эффективности применения метода круговой тренировки на повышение уровня развития интегральной подготовленности волейболисток 18-20 лет.

В учебно-тренировочной программе второго педагогического эксперимента нами сделан акцент на повышение уровня физической подготовленности.

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.

данный метод заключается в следующем:

Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений.

$$X = (X_1 + X_2 + X_3 + X_4) / n,$$

где X – значение отдельного измерения; n – количество человек.

Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула:

$$\delta = (X_{\max} - X_{\min}) / K,$$

где X_{\max} – наибольшее значение варианты; X_{\min} – наименьшее значение варианты; K – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = (\delta) / \sqrt{n - 1}$$

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (X_{\text{э}} - X_{\text{к}}) / \sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}$$

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий. Для этого полученное (t) сравнивалось при 5%-ном уровне значимости (t

0,05=2,45) при числе степеней свободы $f = n_э + nk - 2$, где $n_э$ и nk – общее число индивидуальных результатов соответственно в контрольной и экспериментальной группах.

ГЛАВА 3. МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ, КАК ФАКТОР, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведения анализа литературных источников нами было установлено, что наибольший вес в подготовке волейболистов занимает совершенствование в спортивной технике. Именно для этого волейболисту необходимо развивать физические качества, и только посредством техники решаются тактические действия в процессе игры. Совершенствование техники на фоне высокоинтенсивных нагрузок, развивающих необходимые физические качества — силу, быстроту и выносливость, — и является характерным для периода спортивной тренировки спортсменов высокой квалификации.

Анализ организации учебно-тренировочного процесса волейболисток показал, что количество учебно-тренировочных занятий в неделю в волейболе должно составлять 5 раз, так считают большинство опрошенных. Длительность подготовительной части (разминки) учебно-тренировочного занятия должна составлять 20 минут. Также была выявлена длительность учебно-тренировочного занятия, по мнению большинства опрошенных, она должна составлять – 2 часа.

В современном волейболе наибольшее количество очков набирается за счет атакующих действий. Далее по степени вклада следуют ошибки соперников, результативное блокирование и выигрыш очков непосредственно с подачи. Самым эффективным техническим приемом у волейболисток является «Подача мяча», эффективность реализации данного

технического действия составляет 82,6%. Эффективность реализации «передачи мяча» составляет 75,6%. Эффективность реализации «Нападающего удара» составляет 63%. Эффективность реализации «Приема мяча после подачи» составляет 71,5%. Меньше всего процент реализации у защитных действий, в таком техническом компоненте как «Блокирование» - 57%. Таким образом можно сделать вывод, о том, что защитные действия, являются самыми не эффективными.

Применение метода круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе студенток-волейболисток способствовало значительному улучшению показателей технической и физической подготовленности. За время проведения педагогического эксперимента в контрольной группе результаты контрольных испытаний возросли не достоверно. В экспериментальной группе прирост результатов достоверен во всех контрольных испытаниях ($p < 0,05$).

При повышении уровня развития физической подготовленности учитывать положительные взаимодействия при развитии физических качеств:

- скоростные упражнения, затем упражнения на специальную выносливость;
- скоростно-силовые, затем упражнения на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем упражнения, развивающие общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на развитие взрывной силы;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на восстановление и совершенствование техники игры до или после совершенствования одного из физических качеств.

Прирост прыгучести наблюдается при выполнении упражнений с малым отягощением (до 40% от веса спортсмена) через день, а без отягощения полезно давать прыжковые упражнения ежедневно. При развитии скоростно-силовых способностей у юных волейболистов

необходимо использовать принцип постепенности увеличения нагрузок. Суть принципа заключается в приоритетности развития у юных волейболистов скоростно-силовых способностей (80%) за счет распределения общего тренировочного времени на физическую подготовку (20%), по сравнению с традиционно принятой общей теорией и методикой физического воспитания (50 x 50%).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 400 с.
2. Денисов, М.В. Сопряженный метод как фактор, способствующий оптимизации процесса совершенствования элементов техники волейбола / М.В. Денисов // Теория и практика физической культуры. — 2009.- №2. — С.13-16.
3. Даценко, С.С. Особенности оздоровительной тренировки и оценки уровня игровой подготовленности женщин 30-40 лет на занятиях волейболом / С.С. Даценко // Теория и практика физ. культуры. - 2007. - № 5. - С. 74-75.
4. Марков, К.К. Теоретический анализ и экспериментальное определение динамических характеристик скоростно-силовых локомоций / К.К. Марков, О.О. Николаева // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2007. - № 7. - С. 36-39. .
5. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры / М.П. Спириин [и др.] // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2007. - №9. - С. 34-37.
6. Иванов, А.М. Методика программированной тактической подготовки квалифицированных волейболистов / А.М. Иванов // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2007.10. - С. 36.

7. Гончарова, А.В. Повышение надежности защитных действий волейболисток с учетом решения спортивных двигательных задач / А.В. Гончарова // Теория и практика физ. культуры: тренер : журнал в журнале. - 2007. - № 12. - С. 45-48.
8. Новик, Е. Применение тренажеров в кондиционной и технической подготовке волейболистов / Ежи Новик // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2007. - № 12. - С. 42-44.
9. Чистяков, Н.Е. Формирование умений по коррекции техники выполнения двигательных действий в волейболе у студентов вузов физической культуры / Н.Е. Чистякова // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2008. - № 4. - С. 43.
10. Каширин, В.А. Значимость структурного содержания ловкости в повышении технико-тактической подготовленности волейболистов / В.А. Каширин // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №1. – С.21-23.
11. Биомеханические основы совершенствования техники выполнения прямого нападающего удара у игроков студенческих волейбольных команд / Л.В. Капилевич [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - № 7. - С. 8-13.
12. Игнатенко, Т.С. Эффективность занятий по волейболу студентов технического вуза / Т.С. Игнатенко // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2008. - №9. - С. 54.
13. Бочкарева, О.А. Новые подходы в формировании групповой сплоченности в спортивных играх: (на примере волейбола) / О.А. Бочкарева // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - № 9. - С. 27-29.
14. Каширин, В.А. Основные направления совершенствования ловкости у волейболистов массовых разрядов / В.А. Каширин, Л.Д. Назаренко // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - №11. - С. 21-23.
15. Гусева, Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и вне учебной деятельности / Н.Л. Гусева, В.Г. Шилько // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - № 10. - С. 26-27.

16. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. Перевод с немецкого Глейберг И.Л., Гусевой Г.В., Данилиной Л.В., Заренбиной Л.В., Кайтмазовой Е.Н., Козинцевой М.С., Кондрашовой Н.М., Коноваловой Л.А., Левановой Е.М., Максименко М.А., Милютин В.П., Рипа М.В., Роге Н.А., Черновой Н.Г.
17. Железняк Ю.Д. доктор педагогических наук, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой.
18. Гик, Е.Я. Популярная история спорта / Е.Я. Гик, Е.Ю. Гупало, — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 448 с.
19. Чистякова, Н.Е. Оценка результативности методики, формирования специальных умений тренера по волейболу у студентов вузов физической культуры / Н.Е. Чистякова, И.Н. Алешин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №6. – С.25-31.
20. Лавриненко, И.М. Комплексная методика рекреационных занятий для женщин 35-35 лет / И.М. Лавриненко, О.Е. Лихачев // Теория и практика физ. культуры. - 2009. - № 2. - С. 18.
21. Гундэгмаа, Л. Сравнительный анализ высоты прыжков монгольских студентов-волейболистов и зарубежных ровесников из стран Азии в зависимости от длины и массы тела / Л. Гундэгмаа // Теория практика физ. культуры. - 2009. - №2. - С. 61-64.
22. Зуев, В.Н. Влияние волевых характеристик волейбольного арбитра на его профессиональный рост / В. Зуев, В.В. Насонов // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2010. - №1. -77-80.
23. Умаров, В.С. Метрическая система координат в волейболе / В.С. Умаров, Е.Д. Кирюшина // Теория и практика физ. культуре: тренер: журнал в журнале.- 2010.- N 4.- С. 78-80.
24. Бупиев, А. В. Педагогические основы использования экстраполяции в процессе спортивной подготовки волейболистов /Л.В. Бурцев, Л.Д. Назаренко // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2010. - №7. - С. 71-73.

25. Пустошило, П.В. психофизиологические аспекты подготовки студентов-волейболистов / П.В. Пустошило // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - № 10. – С. 13-17.
26. Егозина, В.И. Врачебно-педагогический контроль состояния спортсменов с использованием инновационных технологий / В.И. Егозина // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - № 3. - С. 9-12.
27. Родин, А.В. особенности подготовки спортсменов личной квалификации в спортивных играх (физиологический аспект) // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №12. – С.23-28.
28. Вишня, П. М. Обучая волейболу //П. М. Вишня// Физическая культура в школе. - 2012. - № 2. - С.40-42.
29. Сидаш, А. Л. Использование локальных отягощений для повышения точности верхней передачи волейболистами / А. Л. Сидаш // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2012. - № 1. - С. 79-80.
30. Никитин, С. Е. Взаимосвязь показателей физических качеств и физического развития у школьников занимающихся волейболом / С. Е. Никитин // Теория и практика физической культуры. - 2012. - №. 4.
31. Пустошило, П. В. Методика подготовки волейболистов студенческих команд на базе ТоГГГ //Теория и практика физической культуры. – 2011. - №9.- С.21-25.
32. Мезенцева, Н. В. Совершенствование методики подготовки волейболисток 14-15 лет к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости [Текст] / Н. В. Мезенцева, Н. А. Санникова, О, Г. Матонина // Теория и практика физической культуры. - 2011. -№7. - С. 38-42.
33. Совершенствование техники выполнения волейболистами прямого нападающего удара методом компьютерной стабиллографии [Текст] / Л. В. Капилевич [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 9. - С. 66 69.

34. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. С 73 высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова.- М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.

35. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.

36. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». — Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. — 448 с.

37. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк. — М.: Физкультура и спорт, 1991. —239 с., ил.

38. Завьялов, А.И., Чернов Л.Я. Волейбол для специального учебного отделения вуза. Учебное пособие / А.И. Завьялов. - Красноярск кпт, 2000. -155 с.: ил.

39. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

40. Волейбол. Обучение и совершенствование : учеб. пособие / Т. А. Омельченко, Т. В. Баданина; Сиб. гос. аэрокосмический. ун-т. - Красноярск, 2008. - 128 с.

41. Шакиров, А.Р. Обучение студентов технике игры в волейбол: учеб.-метод. пособие / А.Р. Шакиров, Л.А. Санина; Краснояр. гос. аграр. ун-т. - Красноярск, 2009. - 160 с.

42. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. С 73 высш. пед. учеб. заведений I Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П.

Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.

43. Волейбол : учеб.-метод, пособие / О. П. Гонтарь, С. П. Романова, Г. В. Пуртова. - Красноярск: ИПК СФУ, 2008. - 120 с.

44. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.

45. Железняк Ю.Д. доктор педагогических наук, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой.

46. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издатель- Вкййентр «Академия», 2004. - 520 с.

47. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. лед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М : Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

48. Железняк, Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / Ю. Д. Железняк. — М.: Физкультура и спорт, 1991—239 с., ил.

49. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». — Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. — 448 с.

50. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В 6 7 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт, 2007.

51. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивнооздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт, 2007.

52. Железняк, Ю.Д., Ивайлов А.В. Волейбол: учебник для инструкторов физической культуры / Ю.Д. Железняк.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 239 с.,ил.

53. Железняк, Ю.Д., Ивайлов А.В. Волейбол: учебник для инструкторов физической культуры / Ю.Д. Железняк.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 239 с.,ил.

54. Казаков, С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник / С.В. Казаков. — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 448 (Серия «Планета Спорт»).

55. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб, для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. я! М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 520 с.

56. Спортивные игры: Учеб. для студентов «Физ. воспитание» / В. А. Голомазов, С. А. Кераминас и др. ШИ В. Д. Ковалева.— М.: Просвещение, 1988.

57. Спортивные игры: Учеб. для студентов пед. ИД спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В. В. А. Голомазов, С. А. Кераминас и др. | В. Д. Ковалева.— М.: Просвещение, 1988.

58. Спортивные игры: Учеб. для студентов пед. ИД спец. «Физ. воспитание» / В. А. Голомазов, С. А. Кераминас и др. В. Д. Ковалева.— М.: Просвещение, 1988.

59. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. ред. Ю. Н. Клещева, А. Г. Айриянца. — 3-е Ис. доп. — М.: Физкультура и спорт, 270 е., ил.

60. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. ред. Ю. Н. Клещева, А. Г. Айриянца. — 3-е Ис. доп. — М.: Физкультура и спорт, 270 е., ил.

61. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. М., «Физкул спорт», 1978.
62. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. М., «Физкул спорт», 1978. 224 с. с ил.
63. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., «Физкультура и спорт», 1978. 224 с. с ил.
64. Марков, К.К. Руководство тренера по волейболу / К.К. Марков. - Иркутск: Ир 1999.-276 с.
65. Марков, К.К. Руководство тренера по волейболу / К.К. Марков. - Иркутск: Ир 1999.-276 с.
66. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк- М., «Физкультура и спорт», 1978. 224 с. с ил.
67. Марков, К.К. Руководство тренера по волейболу / К.К. Марков. - Иркутск: ИрИИТ,99. - 276 с.
68. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М., «Физкультура и спорт», 1978. 224 с. с ил.
69. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск: Ир 1999.-276 с.
70. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск: Ир 1999.-276 с.
71. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., «Физкультура и спорт», 1978. 224 с. с ил.
72. Луткова, Н.В. Повышение эффективности выполнения нападающего удара волейболистами 15-17 лет на основе совершенствования ритма разбега / Н.В. Луткова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №12. – С. 58-62.
73. Славнова, М.Ю. Методические условия реализации блочно-модульной системы подготовки волейболистов / М.Ю. Славнова // Омский научный вестник. – 2011. - №6. – С. 65-69.

74. Ковалевская, О. Л. Анализ эффективности технико-тактических действий в нападении квалифицированных волейболистов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. - №11. – С. 108-114.

75. Пулатов, А.А. Методика совершенствования точности игровых приемов волейбола в условиях действия угловых ускорений / А.А. Пулатов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. - №1. – С. 84-90.

76. Беззубцев, Н.С. Совершенствование техники нападающего удара у юных волейболистов(13-15 лет) на примере гоу «чрссоши им. д.п. Коркина» / Н.С. Беззубцев // Инновационная наука. – 2015. - №3. – С. 45-49.

77. Дударева, Л.А. Изучение факторов, влияющих на эффективность технических приемов в волейболе / Л.А. Дударева // Успехи современного естествознания. – 2012. - №5. – С. 145-149.

78. Федосеева, О.Ю. Совершенствование методики воспитания физических качеств волейболистов 16 18 лет / О.Ю. Федосеева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. - №4. – С. 85.89.

79. Набиева, Н. Н. Влияние сложнокоординационных упражнений на совершенствование технических приемов волейболисток 13-14 лет / Н.Н. Набиева // Успехи современного естествознания. – 2012. - №5. – С. 99-105.

80. Федоров, Р.В. Разработка методики, направленной на интенсивное развитие скоростно-силовых качеств студентов-волейболистов / Р.В. Федоров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №10. – С. 79-85.

81. Зюбанова, И.А. Биомеханические модельные характеристики выполнения нападающего удара в волейболе / А.И. Зюбанова // Вестник Томского государственного университета. – 2013. - №367. – С. 56-59.

82. Новожилова, С.В. Повышение эффективности обучения технике игры в волейбол на основе реализации специфических координационных

способностей / С.В. Новожилова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2010. - №4. – С. 79-82.

83. Попичев, М.И. Отбор юных волейболистов с учётом антропометрических показателей / М.И. Попичев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. - №6. – С. 91-96.

84. Дорошенко, Э. Ю. Анализ эффективности подачи мяча как элемента технико-тактической деятельности квалифицированных волейболистов / Э.Ю. Дорошенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. - №6. – С. 95-99.

85. Нечушкин, Ю.В. Обоснование методики специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде / Ю.В. Нечушкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №3. – С. 121-125.

86. Ашибоков, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2006. - №1. – С. 75-79.

87. Ибрагимова, О. А. Педагогические средства развития двигательных качеств юных волейболистов (15-16 лет) на этапе специальной базовой подготовки / О.А. Ибрагимова // Вестник спортивной науки. – 2004. - №2. – С. 93-96.

88. Суязова, Л. В. Влияние физической подготовленности на игровую деятельность волейболистов / Л.В. Суязова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. - №7. – С. 59-64.

89. Ахметшин, И.М. Роль основных упражнений в развитии прыгучести юных волейболистов / И.М. Ахметшин // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. - №7. – С. 97-102.

90. Зубченко, А. А. Совершенствование методики обучения волейболу студентов 1-го курса / А.А. Зубченко // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 1997. - №2. – С. 101-105.

91. Козин, В.В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах / В.В. Козин // Омский научный вестник. – 2014. - №1. – С. 121-125.

92. Ашибоков, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2006. - №1. – С. 92-96.

93. Зюбанова, И.А. Методика обучения волейболистов выполнению нападающего удара прямой рукой / И.А. Зюбанова // Вестник Томского государственного университета. – 2014. - №3. – С. 165-170.

94. Усков, В.А. Разработка комплекса упражнений для совершенствования нападающего удара волейболистов / В.А. Усков // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. - №4. – С. 75-79.

95. Родин, А.В. Анализ пространственно-временной структуры фазы разбега при выполнении прямого нападающего удара с различными вариантами постановки стоп на опору волейболистами высокой квалификации / А.В. Родин // Вестник спортивной науки. – 2009. - №3. – С. 78-82.

96. Шалаев, А. Н. Акробатическая подготовка волейболистов / А.Н. Шалаев // Современные наукоемкие технологии. – 2008. - №7. – С. 91-95.

97. Гамалий, В.В. Нападающие действия в арсенале высококвалифицированных волейболистов мира / В.В. Гамалий // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. - №2. – С. 31-35.

98. Зарипова, Р. Р. К вопросу о подготовке нападающих игроков в волейболе с учетом игровой специализации / Р.Р. Зарипова //

Международный журнал экспериментального образования. – 2014. - №7-1. – С. 135-139.

99. Шорец, С. Ю. Результативность атакующих действий, как критерий физической подготовленности волейболистов 1-2 разрядов / С.Ю. Шорец // Успехи современного естествознания. – 2011. - №8. – С. 87-92.

100. Айрапетьянц, Л.Р. Обучение приемам волейбола с созданием ситуации произвольного выбора способа их выполнения / Л.Р. Айрапетьянц // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. - №2. – С. 93-97.