

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Донец Анастасия Сергеевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

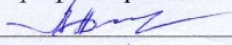
Тема «Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных
волейболисток на базе ДЮСШ»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

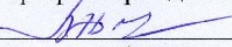
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
д.п.н., профессор Адольф В.А.



(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Адольф В.А.




(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент кафедры педагогики
Степанова И.Ю.



(дата, подпись)

Обучающийся Донец А.С.



(дата, подпись)

Красноярск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ДЮСШ.....	9
1.1. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных волейболистов в ДЮСШ как педагогическая проблема.....	9
1.2. Специфика учебно-тренировочного процесса юных волейболистов в ДЮСШ на этапе начальной подготовки.....	18
1.3. Условия, направленные на индивидуализацию учебно- тренировочного процесса в ДЮСШ.....	36
1.4. Выводы по первой главе.....	45
ГЛАВА 2. ПРАКТИКА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ДЮСШ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	47
2.1. Опытнo-экспериментальная работа по индивидуализации учебно- тренировочного процесса юных волейболистов в ДЮСШ пгт. Емельяново на этапе начальной подготовки.....	47
2.2. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы по индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных волейболистов в ДЮСШ пгт. Емельяново на этапе начальной подготовки.....	55
2.3. Выводы по второй главе.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	62
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Характерной особенностью современного спорта является высокий уровень подготовленности команд и исключительная подготовленность спортсменов, как следствие этого всё более возрастающая плотность спортивных результатов. При высокой плотности результатов и возрастания спортивной конкуренции преимущественно имеет тот, кто моментально и правильно оценит, быстро примет целесообразное решение, а затем эффективно осуществит их в ходе спортивной борьбы. При повышении уровня спортивных результатов большее значение приобретает физическая подготовленность и тактическое мастерство спортсменов. Физическая подготовка является необходимой основой для юных волейболистов. Игры, продолжительность которых иногда составляет 2-2,5 часа, предъявляют высокие требования к разносторонней подготовленности спортсмена, развитию его двигательных качеств и функциональных возможностей. Более того, овладеть большинством технических приемов волейбола (нападающим ударом, блокированием, быстрыми передвижениями, акробатическими бросками и перекатами) можно только при условии довольно высокого уровня развития физических качеств. Необходима концепция управления тренировочным процессом, с помощью которой можно было бы, целенаправленно проводить подготовку, которая на каждом этапе подготовки предупреждала бы требования завтрашнего дня к юным спортсменам. Проблема заключается в том, что не всем тренерам удастся грамотно и эффективно построить учебно-тренировочный процесс, многие спешат получить быстрый результат, форсируют этапы подготовки, недостаточно времени уделяют индивидуальной работе с каждым воспитанником, что является основой будущего успеха в формировании начинающего волейболиста в хорошего игрока.

Проблема индивидуализации спортивной подготовки изучалась с различных позиций. Достаточно много исследований выполнено на основе

концепции индивидуального стиля деятельности. При этом показано, что индивидуализация различных сторон спортивной подготовки повышает ее эффективность, обеспечивает рост спортивных результатов, способствует улучшению субъективных переживаний и удовлетворенности спортивной деятельностью.

Владение опорно-двигательным аппаратом в безопорном положении при блокировании и нападающем ударе, а также при различных падениях и бросках за мячом становится возможным только после развития высокой координации движений и специальной ловкости.

Кроме того, все технические приемы волейбола обусловлены точным соразмерением усилий в пространстве и времени, что требует развития тонких мышечных дифференцировок и хорошей ориентировки в пространстве.

Наибольшее значение разносторонняя физическая подготовка имеет в начале обучения, так как здесь закладывается тот фундамент, на котором будет в дальнейшем строиться технико-тактическое мастерство волейболиста.

Задачи учебно-тренировочных занятий вытекают из основы положений спортивной подготовки юных волейболистов это:

- связи обучения с жизнью;
- укрепления здоровья занимающихся;
- воспитание патриотизма, твердой воли и сильного характера;

В волейболе существует взаимная связь между физической подготовкой и обучением технике игры, между обучением тактике и обучением технике, а также между физической подготовкой и формированием тактических умений

Опираясь на анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, можно констатировать, что неразрешимыми остаются **противоречия** между:

- объективными требованиями соревновательной деятельности к подготовленности юных волейболистов, диктуемые необходимостью

постоянного повышения спортивного результата и недостаточной эффективностью учебно-тренировочного процесса на начальных этапах подготовки;

- наличием индивидуально-типологических различий спортсменов и несовершенством разработки теоретических, методических, практических вопросов индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов.

Вследствие преодоления возникших противоречий в работе сформулирована проблема изыскания: каким образом обеспечить индивидуализацию учебно-тренировочного процесса на начальных этапах подготовки юных волейболистов в ДЮСШ.

Актуальность, недостаточная теоретическая и практическая разработанность проблемы позволили сформулировать тему диссертации: «Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных волейболистов в ДЮСШ».

Цель исследования — разработать и экспериментально обосновать условия, направленные на индивидуализацию учебно-тренировочного процесса юных волейболистов в ДЮСШ на начальном этапе подготовки.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс подготовки юных волейболистов в ДЮСШ.

Предмет исследования – условия, направленные на индивидуализацию учебно-тренировочного процесса юных волейболистов в ДЮСШ на начальном этапе подготовки.

В основу исследования положена следующая **гипотеза**: учебно-тренировочный процесс юных волейболистов в ДЮСШ на начальном этапе подготовки будет результативным, если реализуются условия направленные на индивидуализацию:

- учитываются типологические особенности силы нервной системы юных волейболистов, уровня физической и тактической подготовленности на начальных этапах обучения;
- используются закономерности и особенности применения технико-тактических действий волейболистами в соревновательной деятельности.

Для достижения цели и проверки выдвинутой гипотезы исследования решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ состояния проблемы индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных волейболистов.
2. Выявить и обосновать условия, направленные на индивидуализацию учебно-тренировочного процесса юных волейболистов в ДЮСШ на этапе начальной подготовки.
3. Реализовать условия, направленные на индивидуализацию учебно-тренировочного процесса юных волейболистов в ДЮСШ пгт.Емельяново на этапе начальной подготовки.
4. Опытно-экспериментально оценить результативность условий, направленных на индивидуализацию учебно-тренировочного процесса юных волейболистов на начальных этапах подготовки.

Методологическую основу исследования составила: теория индивидуальности (А.Н. Леонтьев, В.Д. Небылицин, Б.М. Теплов, В.М. Русалов) и теория индивидуального стиля деятельности применительно к процессу обучения двигательным навыкам (Е.П. Ильин, Е.А. Климов, В.С. Мерлин); методологические основы индивидуального подхода в подготовке спортсменов (Б.А. Вяткин, О.А. Сиротин, Т.С. Тимакова, В.А. Толочек, В.И. Шапошникова), а также в области теории и методики обучения в волейболе (А.В. Беляева, Л.В. Булькиной, А.Г. Айриянц, Ю.Н. Клещева, М. Фидлера, М.В. Савина, А.Я. Ситникова, Л.И. Гурович, Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлова, В.А. Кунянского, Л.В. Козыревой, К.К. Маркова, Л.Н. Слупского, В.А. Тюрина, В.Е. Хапко).

Основной опытно-экспериментальной базой исследования являлись контрольная и экспериментальная группы девочек 10-11 лет.

Поставленные задачи и выдвинутая гипотеза определили логику, этапы и методы изыскания.

Первый этап (2018 год) - проводился анализ литературы, конкретизация формулировки темы, цели, задач, гипотезы, объекта, предмета исследования, осуществлялся подбор методов исследования. Проводился опрос тренеров и юных волейболисток, педагогическое наблюдение на учебно-тренировочных занятиях юных волейболисток. Кроме того, проведено антропометрическое обследование, тестирование физической подготовленности. На этом этапе были уточнены основные ориентиры дальнейшего исследования.

Второй этап – теоретически разработаны условия, направленные на индивидуализацию учебно-тренировочного процесса юных волейболисток, основанная на предрасположенности спортсменок к развитию и проявлению конкретных физических качеств, подобрана база для ее апробирования. Организован и проведен педагогический эксперимент в ДЮСШ п г т. Емельяново в течение 28 недель. В контрольной группе волейболисток (12 девочек) тренировки в подготовительном периоде проводились традиционно, а в экспериментальной группе (12 девочек) после типологического исследования все спортсменки были разделены на подгруппы, в которых тренировочный процесс происходил с учетом особенностей нервной системы к развитию конкретных физических качеств, технико-тактической подготовленности.

Третий этап – завершен сбор теоретических и экспериментальных данных, которые были обработаны, проанализированы, систематизированы и оформлены в виде магистерской диссертации.

Теоретическая значимость исследования состоит в уточнении и расширении теоретических положений индивидуального подхода в подготовке юных волейболистов. Данный подход учитывает типологические

особенности нервной системы, развитие физических качеств, обучение и совершенствование технико-тактических действий и формирование индивидуального стиля ведения соревновательной деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в:

- реализации разработанных условий, направленных на индивидуальную индивидуализацию учебно-тренировочного процесса юных волейболистов;
- применение разработанных индивидуальных комплексов в спортивной тренировке, направленных на эффективное освоение технико-тактических действий юными волейболистами;
- составление комплексов специальных упражнений для развития физических качеств и совершенствования технико-тактической подготовленности;
- разработке индивидуальных методических рекомендаций для дополнения программно-нормативной базы спортивных школ, регламентирующей многолетнюю подготовку спортивного резерва, а также процесса повышения квалификации тренеров-преподавателей по волейболу.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ДЮСШ

1.1. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных волейболистов в ДЮСШ как педагогическая проблема.

На современном этапе развития спорта в условиях стремительного роста его достижений и обострившегося соперничества в результате многократного увеличения соревнований различного уровня, при чем с самого юного возраста, большое значение приобретает проблема эффективной подготовки спортивных резервов. Приоритетные задачи дальнейшего развития спорта нашли своё отражение в государственной Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года (распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р) [1].

Основную роль в подготовке и воспитании такого резерва призваны играть детско-юношеские спортивные школы. Несмотря на то что большинство спортивных школ призваны решать одну из главных задач развивать массовый спорт среди детей и подростков, формировать потребность в здоровом образе жизни, никто не снимает ответственности с ДЮСШ за качество подготовки спортсменов высокой квалификации и каждый уважающий себя тренер стремится достичь высоких спортивных результатов со своими воспитанниками.

Вместе с тем, однозначные подходы в тренировочном процессе, неадекватные реальным возможностям спортсмена, в конечном итоге снижают его эффективность и, как следствие, результат игровой деятельности. Достижение высоких результатов в спорте во многом зависит не только от разумного использования средств и методов физического воспитания детей, но и от совершенствования учебно-тренировочного процесса. В связи с наметившейся за последние годы тенденцией к «омоложению» рекордов и достижению высоких спортивных результатов в

целом ряде видов спорта, в том числе и в волейболе, назрела необходимость использования новых, эффективных средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Анализируя ситуацию, в которой мы оказались, можно сделать вывод что на всех уровнях ответственные министерства и ведомства не успевают за стремительным процессом обновления в том числе кадрового и методического сопровождения. Учитывая специфику данного вида спорта нельзя забывать, что волейбол самая сложная из всех спортивных игр. Для обучения необходимыми умениями и навыками, так как каждый игрок должен овладеть множеством сложных технических элементов, научиться выполнять разнообразные функции, такие как подача мяча, прием, передача, нападающий удар, блокирование и в равной степени использовать их в будущей игровой деятельности. Но прежде чем начать все это воплощать в игру или командные взаимодействия пройдет не один год и каждый будущий игрок должен научиться всем тонкостям волейбола и только после того, как все игроки в достаточной степени овладеют необходимыми умениями и навыками, только тогда наступает следующий, более интересный и привлекательный период учебно-тренировочного процесса. Командные действия и игровые тренировки. На первый взгляд кажется, что всем тренерам, работающим с детьми известны и понятны все методики обучения и они работают как все. Но результат у всех разный, и уровень подготовки воспитанников разный.

Большинство тренеров в практической работе с юными волейболистами опираются на рекомендации ведущих педагогов и тренеров, которые предлагают свою методику в основном уже на этапе спортивного совершенства, когда игроки уже многое умеют и им необходимо больше времени уделять игровым командным взаимодействиям, вопросам тактики и психологии и в меньшей степени процессу обучения. Гораздо сложнее обстоят дела с подготовкой юных спортсменов на начальных этапах обучения. Практически невозможно найти готовых, тем более современных

методик начального процесса обучения, поэтому каждому тренеру приходится искать свои пути решения данной проблемы, конечно опираясь на научно-обоснованные источники, учебные пособия, которые уже изрядно устарели, а что делать, кардинально нового ничего не предлагается. Поток информации, который обрушивается на тренера, весьма разнообразен.

С одной стороны, между государственным заказом на подготовку высококвалифицированных спортсменов, волейболистов или команд в целом. Решение такой важной задачи возложено на спортивные школы, именно они должны обеспечить подготовку достойного резерва для главных команд своего города, региона или страны в целом. Всем понятно, что взрослые команды не возникают сами по себе, из неоткуда, они становятся таковыми пройдя весь длительный путь подготовки, начиная с самого раннего возраста, а именно с групп начальной подготовки в ДЮСШ. Спортивные школы несут на себе тяжелое бремя, именно они растят будущих чемпионов и только детским тренерам известны и понятны все сложности такой работы, а с другой стороны не обеспеченностью в полной мере со стороны государства новыми, современными средствами и методами индивидуальной подготовки волейболистов, используя которые можно эффективно решать поставленные задачи.

Необходимость индивидуализации учебно-тренировочного процесса неоднократно подчеркивалась в исследованиях отечественных и зарубежных специалистов. В то же время в теории и методике спортивных игр вопрос индивидуальной подготовки раскрыт в недостаточной степени. Хотя и существует ряд рекомендаций по состоянию индивидуальной тренировки спортсменов-игроков, они не вполне обоснованы с теоретической точки зрения, в силу чего практическое их применение ограничено. В настоящее время методика индивидуальной подготовки волейболистов высокой квалификации по существу не разработана и тренеры, работающие с командами, не располагают экспериментально обоснованными

рекомендациями по индивидуализации тренировочного процесса с учетом физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.

Проблема индивидуализации является одной из наиболее сложных проблем, с которыми сталкиваются представители многих дисциплин, изучающих человека: антропологи, физиологи, биохимики, психологи, педагоги, представители теории спортивной тренировки. Эта проблема весьма многогранна. Интерес, который она вызывает, определяется, прежде всего, громадным практическим значением вопросов индивидуального подхода, с которыми приходится сталкиваться не только педагогам, но и психологам, врачам и другим специалистам, так или иначе связанным с деятельностью человека.

Как говорилось выше, проблема заключается в том, что не всем тренерам удается грамотно и эффективно построить учебно-тренировочный процесс, многие спешат получить быстрый результат, форсируют этапы подготовки, недостаточно времени уделяют индивидуальной работе с каждым воспитанником, что является основой будущего успеха в формировании начинающего волейболиста в хорошего игрока. Все это говорит о профессиональной подготовке самих тренеров, а вот она то у всех разная, отсюда такие результаты. Есть одна общая причина или проблема, нехватка времени на то чтобы выдержать методически правильно все этапы подготовки. Только после 4-5 лет обучения, примерно к 14 летнему возрасту юный спортсмен должен начинать игровую деятельность. В реальности все далеко не так, от того что современный ритм спортивной жизни, диктует свои правила, по которым приходится играть всем тренерам. В последнее время нас захлестнула волна ранней соревновательной деятельности, когда уже с 10 лет начинаются официальные турниры. Парадоксальность ситуации заключается в том, что именно в этом возрасте только начинается набор в спортивные школы. В итоге уже на первом году обучения тренерам приходится выступать со своими командами в соревнованиях, что приводит к нарушению всего процесса обучения. Дети совсем не готовы к полноценной

игре закрепляют в ней устойчивые привычки и приобретают не верные умения и навыки, которые потом на более позднем этапе приходится исправлять, что не всегда удаётся сделать. Есть прописные истины легче научить, чем потом исправить.

При разделении функций игроков в волейболе все больше вызывает необходимость учета их специфических особенностей и построение подготовки на основе принципа индивидуализации (Гаринов А.Т., 1990; Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., 2004 и др.). По мнению многих авторов необходимость индивидуализации спортивной подготовки растет по мере совершенствования мастерства спортсмена (Карелин А.А., 2002; Курамшин Ю.Ф., 2004; Губа В.П., 2008 и др.).

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В трактовке Г. К. Селевко индивидуализация учебно-тренировочного процесса - это, с одной стороны, организация учебного процесса, при котором выбор методик, способов, темпа обучения обуславливается персональными особенностями спортсменов, а с иной - всевозможные

учебно-методические, психолого-педагогические и организационно-управленческие события, обеспечивающие учет персональных индивидуальностей ребенка в процессе обучения.

Основу теории индивидуальной спортивной тренировки составляют три последовательно возрастающих уровня индивидуализации.

Первый уровень индивидуализации – программирование многолетнего тренировочного процесса от новичка-подростка до мастера спорта. Это система возрастных стандартов годовых тренировочных нагрузок средств подготовки для волейболистов с планированием программ этапов годовых циклов, рациональными соотношениями, последовательностью и преемственностью допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств подготовки в занятиях, недельных микроциклах, на этапах и периодах годовых циклов от одного возраста к следующему.

Второй уровень индивидуализации – заключается в творческом применении методик перспективного планирования при выборе очередной годовой тренировочной программы. Главным условием при выборе рациональной тренировочной программы очередного годового цикла является информация о качестве выполненной программы тренировки предыдущего годового цикла, а также методическое указание – от достигнутого к реально достижимому.

Третий уровень индивидуализации – это оперативное, текущее и этапное управление тренировочным процессом недельных микроциклов, этапов годового цикла. Основывается на творческом применении современных методик управления. Корректировка выбранной тренировочной программы годового цикла осуществляется в ходе реализации при помощи системы контрольных тестов основных и вспомогательных средств тренировки с целью решения главных задач годовой тренировочной программы. Система управления тренировочным процессом на этапах годового цикла должна приспособлять выбранную тренировочную

программу в соответствии с подготовленностью спортсмена. Эффективность управления тренировочным процессом годового цикла значительно возрастет при более широком использовании стандартных условий при выполнении тренировочных и соревновательных нагрузок, средств тренировки, что позволит тренеру более качественно определять уровень и динамику развития специальной работоспособности спортсмена и, на основании этого, корректировать программу тренировки очередного недельного микроцикла, этапа годового цикла.

Индивидуализация здесь вовсе не предполагает обязательного учёта особенностей каждого учащегося, чаще всего исследователи ограничиваются учётом групп учащихся, сходных по какому-либо комплексу качеств.

Например, по мнению А.А. Рабунского, под индивидуализацией обучения обычно понимается "особая организация учебного процесса в коллективе класса (группы), которая направлена на осуществление требований индивидуального подхода.

Важность учета индивидуальных особенностей спортсменов в процессе тренировки подчеркивается и соответствующим специфическим принципом теории и методики спорта [8, 9], что подтверждает перспективность этого направления, которая повышает эффективность подготовки волейболисток. В волейболе существующие подходы к индивидуализации подготовки игроков ограничиваются лишь расчетом критериев оценки показателей соревновательной деятельности игроков, расчетом модельных характеристик соревновательной деятельности игроков, использованием критериев и моделей для оценки показателей и определения лимитирующих компонентов соревновательной деятельности, а также составлением программ подготовки с учетом выявленных лимитирующих компонентов.

Для повышения эффективности тренировок спортсменов целесообразно регулярно, желательно в процессе каждой тренировки, обеспечить контроль и анализ показателей, адекватно отображающих текущее состояние спортсменов. Полученная объективная информация

позволит тренерскому составу своевременно вносить нужные коррективы в тренировочный процесс индивидуально для каждого спортсмена, а также выявить ритмические зависимости в контролируемых показателях, позволяющих спрогнозировать состояние и уровень подготовленности спортсменов. Такая тренировка спортсмена способна увеличивать прирост физической тренированности на единицу времени, затраченного на тренировку, однако требует внимательного контроля, в противном случае тренировочная нагрузка превысит функциональные возможности организма, неминуемо возникнут физическое и психологическое перенапряжение, приводящее к хроническому утомлению, переутомлению и перетренированности.

Общеизвестно, что одинаковые по интенсивности и длительности воздействия могут быть стресс-факторами для одного человека и не обладать этими свойствами для другого. Столь же неоднозначны могут быть эффекты сходных по интенсивности и длительности воздействий у одного человека при его разных ФС. В то же время нагрузки ниже оптимального уровня не дают нужного тренировочного эффекта. Так, применение нагрузок одинакового объема и интенсивности приводит к росту функциональных возможностей лишь у 30–40 % тренирующихся – у тех, для кого нагрузка оказалась оптимальной. Для более тренированных, эти нагрузки не эффективны, а для недостаточно подготовленных – неадекватны и ведут к переутомлению. Необходимость определения момента наступления переутомления вызвана и тем, что при переутомлении невозможно совершенствование техники движения в процессе упражнений, так как кинематические и динамические характеристики при переутомлении ухудшаются и при дальнейшем выполнении упражнений они еще более искажаются, и с какого-то момента не столько совершенствуется техника движений, сколько закрепляются ошибки. Кроме того, накоплен большой материал, показывающий, что переутомление ведет к детренировке, является

благоприятным фоном для возникновения травм и развития различных заболеваний [8].

О необходимости индивидуального подхода, создания оптимальных условий для каждого человека с учетом его индивидуально-психологических особенностей имеется достаточно различных высказываний и благих пожеланий. Отсутствие индивидуального подхода в спорте приводит порой к тому, что исполнительское мастерство спортсмена с годами растет медленно, хотя набор двигательных навыков увеличивается, уровень развития ряда двигательных качеств и работоспособность повышаются. Возникает конфликт между большим объемом тренировочной работы, проделанной спортсменом, и малыми сдвигами в его соревновательных показателях, отсутствием их и даже некоторым снижением на отдельных этапах тренировочного цикла. Применение же принципа индивидуализации при проведении тренировок позволяет не только их оптимизировать, но и уменьшить риск возникновения предпатологических и патологических состояний.

Известно, что группа спортсменов одного уровня подготовленности, выполняя одинаковые физические нагрузки, получит различные тренировочные эффекты. Следовательно, прирост соревновательных результатов у этих спортсменов так же будет различным. У одних он может улучшаться в результате использования такого рода нагрузки, а у других не изменяться либо даже ухудшаться. В связи с этим необходимо каждому спортсмену планировать тренировочные нагрузки с учетом его индивидуальных особенностей.

Вопросы создания условий для проявления в учебном процессе индивидуальных особенностей каждого спортсмена обсуждают Е.А. Александрова, Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько, А.С. Границкая, Э.И. Гельфман, Н.Б. Крылова, Н.С. Лейтес, Н.Ф. Талызина, А.Н. Тубельский, И.Э. Унт, М.А. Холодная, А.В. Хуторской, В.Д. Шадриков, М.П.Щетинин, И.С.

Якиманская, Е.А. Ямбург и др. учёные. Индивидуализации учебно-тренировочного процесса посвящены ряд диссертаций последних лет.

Выделяют несколько основных направлений в решении проблемы индивидуализации [6]:

- индивидуальный подход в процессе отбора и спортивной ориентации;
- индивидуализация средств и методов тренировки;
- индивидуализация тренировочной нагрузки.

Для индивидуализации тренировочного процесса рекомендуется следующий алгоритм [2]:

- получение информации об индивидуальных формах реакции на нагрузки, об уровне различных сторон подготовленности и напряженности адаптационных механизмов организма;
- разработка индивидуальной модели соревновательной деятельности;
- разработка индивидуальной тренировочной программы на качественном и количественном уровне;
- определение стратегии реализации программы спортивной подготовки;
- контроль за выполнением программы и его соответствие функциональным возможностям спортсмена.

1.2. Специфика учебно-тренировочного процесса юных волейболистов в ДЮСШ на этапе начальной подготовки.

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает

волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

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

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

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

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

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

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

Подготовка высококвалифицированных спортсменов начинается на первых этапах многолетнего цикла. Она осуществляется в ДЮСШ, СДЮШОР, спортивных классах общеобразовательных школ. Но нельзя забывать и того, что начальная подготовка может проводиться за счет спортивного часа в режиме продленного дня общеобразовательной школы. Ежедневные занятия физической культурой по одному часу способствуют гармоничному развитию физических качеств ребенка, укреплению здоровья, приучают к систематическим занятиям спортом. В связи с этим, возникает вопрос: почему бы не готовить достойное пополнение в учебно-тренировочные группы спортивной школы? Дети, прошедшие предварительную подготовку в начальных группах, в дальнейшем хорошо усваивают программный материал спортивной школы и сознательно относятся к учебно-тренировочному процессу.

Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» — на лету, «бол» — мяч.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полета мяча и умение своевременно «выйти на мяч» — занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие её эффективность в волейболе. Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства, регламентируемого специальным кодексом правил. Речь идёт о соревновательной игровой деятельности волейболистов. Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем соперника, старающегося разрушить защиту, атаку и т.п., навязать свой план игры и этим нанести поражение. Этим объясняется характерная для волейбола черта - сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнёров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решения о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно его выполнять.

При скоростной игре степень и срочность решения задач, которая зависит от быстроты действия игроков, значительно повышается. Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между звеньями и в команде в целом.

Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных действий - технических приёмов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования для достижения спортивного результата.

В видах спорта с единичными соревновательными упражнениями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов – двигательного потенциала и рациональной структуры движения в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания).

С учётом структуры соревновательной игровой деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности.

Наиболее существенными факторами являются:

- оснащённость спортсменов техническими приёмами и тактическими действиями;
- «применяемость» технико-тактического арсенала;
- эффективность (выигрыш, ошибки) игровых действий;
- мастерство выполнения игровой функции;
- активность («агрессивность», творчество) в игре – с учётом избранного тактического плана и соблюдение игровой дисциплины;
- уровень развития специальных качеств и способностей;
- морфологические признаки (в первую очередь длина тела); морально-волевые качества.

Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определённом этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств.

Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные. Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т.е. то специфическое, что отличает его как вид спорта.

Здесь технические приёмы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях. Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Последние используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков. Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки (виды подготовки): общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная (целостно-игровая).

В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Например, учащийся не может хорошо выполнить упражнение по технике атакующего удара при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств. В этом случае окажутся более полезными специальные упражнения, нежели увеличение количества повторений нападающего удара.

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность игровых действий волейболистов. Совершенное овладение техникой игры – одна из задач обучения школьников. Первое условие успешного обучения – развитие специальных физических качеств. Непосредственное же овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений. Они делают сложную технику доступной для начинающих, не искажая при этом её сущности. На последующих этапах обучения подводящие упражнения используются для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приёмов.

Начальный период обучения юных волейболисток начинается с 9-12 лет, основной же период обучения юных волейболисток осуществляется в возрасте от 13 до 17 лет. Наиболее оптимальным возрастом обучения

техническим и тактическим приемам волейбола осуществляется в возрасте – 13-14 лет. Это связано с тем что в данный возрастной период интенсивное и разностороннее развитие двигательной функции.

В целом процесс обучения технике строится в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических качеств, а также органов и систем организма учащихся, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приёма.

2. Овладение отдельными частями, составляющими техникой приём (подводящие упражнения). Например, в атакующем ударе это разбег в 2 – 3 шага и вертикальный взлёт при отталкивании двумя ногами, замах и ударное движение по мячу в оптимальной точке прыжка.

3. Соединение частей в единый целостный акт технического приёма (упражнения по технике). Например, атакующий удар в полной координации по мячу в держателе; атакующий удар по мячу, подброшенному учителем.

4. Овладение способами реализации технического приёма (упражнения по технике и тактике).

5. Умение целесообразно применять технические приёмы и их способы в игре с учётом конкретной игровой обстановки.

6. В процессе совершенствования техники необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся и избегать шаблона при подборе упражнений. Обучение передвижениям. Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперёд, остановки в шаге, двойном шаге, скачке. Некоторые передвижения органически входят в технические приёмы: разбег и прыжок в атакующем ударе и блокировании, падения при приёме мяча и т.д.

Нередко передвижениям, различным их способам не уделяют достаточного внимания, мотивируя тем, что передвижения волейболиста не представляют особой трудности. Следует помнить, что в основе своевременного выхода к мячу (что является залогом успешного выполнения

последующих действий) лежит сложный психофизиологический механизм взаимосвязи многих функций организма: ориентировки, двигательной реакции, способности быстро переходить из статического положения в движение и скорости передвижения. Вот почему данный раздел требует не только повышенного внимания учителя, но и творческого осмысления специальных средств, способствующих развитию названных качеств. Они должны, во-первых, оказывать комплексное воздействие, во-вторых, сочетаться с изучением способов передвижений, и, в-третьих, постоянно совершенствоваться при освоении всех приёмов игры.

Примерные упражнения.

Бег на короткие отрезки из различных исходных упражнений.

Бег в максимальном темпе на отрезки 10 – 20 м, бег «ёлочкой», «челночный бег». Все упражнения выполняются на скорость.

Бег в сочетании с выполнением других действий.

Эстафеты.

Обучение передач мяча.

Широкое внедрение в практику волейбола приёма мяча снизу способствовало тому, что передача сверху мячей, летящих с большой скоростью, в настоящее время фактически не применяется. В этой связи и техника передачи мяча сверху претерпела некоторые изменения, основным из которых является повышение места соприкосновения рук с мячом – вверху над лицом. Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча. Этим изменением и обусловлена методика выполнения специальных упражнений.

Примерные упражнения.

Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх.

В упоре лёжа сгибание и выпрямление рук.

Ведение баскетбольного мяча.

Передвижение на руках, ноги удерживает партнёр за голеностопные суставы.

Обучение подачам мяча. Учитывая, что структура обучения всем способам подач в принципе одинакова, имеет значение последовательность их изучения: снизу прямая, сверху прямая с вращением (на силу) и без вращения (планирующая), сверху боковая с вращением и без вращения, подача в прыжке.

Примерные упражнения.

Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверху.

Большие круги руками вперёд-назад и т. д.

Обучение атакующим ударам. В методике обучения способам атакующих ударов нет особых различий, изучаются они в такой последовательности: прямой атакующий удар по ходу разбега, с переводом, боковой. Выполнение атакующих ударов требует атлетической подготовки, хорошего развития силы, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Основной задачей общей физической подготовки волейболиста является повышение работоспособности организма. Для этого используют широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта (тяжёлой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лёгкой атлетики и др.). Выбор таких средств не случаен. Они оказывают общее воздействие, заставляют активно работать все органы и системы, укрепляя сердечно-сосудистую систему, улучшая возможности органов дыхания, повышая общий обмен веществ в организме.

В зависимости от тренирующего воздействия этих упражнений они предназначаются для развития определённых физических качеств. Но воспитывать физические качества волейболистов надо не вообще, а учитывая особенности игры.

Развитие силы. Сила спортсмена – это его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных

усилий. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости. Наиболее характерное проявление силы в волейболе – при ударных движениях (подаче и нападающих ударах), прыжках на блок и для нападающего удара, при бросках, перемещениях, падениях. Для развития силы используют различные упражнения с отягощениями, в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания в висе, отжимания в упоре, прыжки и др.), с партнёром, специальные упражнения волейбольного характера с отягощением.

Развитие быстроты. Быстрота как способность выполнять движения быстро наиболее характерно проявляется в волейболе при приёме подач и нападающих ударов, страховке, перемещениях на блоке. Она в определённой степени зависит от силы мышц, вот почему эти качества воспитывают параллельно. Определённое значение для воспитания быстроты имеет выполнение движений и действий из других видов спорта, например бег на короткие дистанции, игры в футбол, баскетбол и др. на уменьшенной площадке, подвижные игры с элементами бега, старты и спринтерские ускорения и т. п. Выполнять все упражнения необходимо в максимально быстром темпе.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность организма противостоять утомлению, или способность к длительной двигательной деятельности без снижения её эффективности. Игра в волейбол с переменной интенсивностью при длительной (от 1.5 до 3 ч) быстрой и почти непрерывной реакции на изменяющуюся обстановку предъявляет высокие требования к выносливости как к одному из важнейших физических качеств, необходимых для эффективного ведения игры. Мерилом выносливости является время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную эффективность. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной, и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Поэтому

воспитание общей выносливости выражается прежде всего в повышении производительности сердца и систем внешнего дыхания. Наиболее эффективны для воспитания этого качества упражнения, где участвует большое количество мышечных групп, благодаря которым создаётся своеобразный мышечный насос, способствующий кровообращению. К ним можно отнести кроссовый бег, плавание, греблю, езду на велосипеде, лыжные гонки, спортивные игры, специальные и основные упражнения волейбола.

Развитие ловкости. Ловкость – это способность выполнять сложные двигательные действия правильно и быстро. В волейболе это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с моментально меняющейся обстановкой на площадке. Оно органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Ловкость приобретается в процессе обучения многих разнообразных двигательных навыков и умений. При воспитании этого физического качества следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным, осваивать упражнения в левую и правую стороны, усиливать противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях. Упражнения на ловкость требуют большого внимания, точности и быстроты движений. Поэтому целесообразно включать их в первую половину занятий, когда волейболист ещё достаточно внимателен и собран. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и её совершенствовании. Для воспитания ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых и быстрых действий. Больше всего этим требованиям отвечают спортивные (баскетбол, футбол, гандбол и др.) и подвижные игры, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, отдельные виды лёгкой атлетики, связанные с преодолением препятствий (барьерный бег).

Основные упражнения волейбола, выполняемые в непривычных условиях или из необычных положений, также способствуют воспитанию ловкости.

Развитие гибкости. Гибкость – это подвижность в суставах,), предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Она зависит главным образом от формы суставной поверхности, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий и мышц, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц. Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приёмов. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, лучевом, плечевом суставах, крестцово-позвоночном сочленении, а также в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах способствует эффективному ведению игры. Гибкость развивают упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями (по 10 – 15 повторений в каждой серии) с постоянным увеличением темпа и амплитуды движений. Интервалы между сериями заполняют упражнениями на расслабление. Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром, на гимнастических снарядах, общеразвивающие и упражнения, близкие по своей структуре к движениям волейболиста, выполняющего технический приём.

Важна также быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений. Примером могут служить упражнения в нападающих ударах с электротренажером, когда лампочки в зонах загораются вначале при разбеге, затем в момент отталкивания, во время прыжка и, наконец, в момент замаха на удар. При этом вместо одной (во время разбега) может загораться другая (во время прыжка), что создает дополнительные трудности и учит игрока изменять принятое решение относительно направления удара.

Еще одна отличительная черта волейбола — сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и противника) наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При

скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются. Итак, специфика волейбола требует, чтобы в методике были созданы условия для:

- развития способностей согласовывать свои движения с направлением и скоростью полета мяча (дифференцирование пространственно-временных отношений), чтобы своевременно выйти к «месту события».

- развития специальных физических способностей, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом собственно воздействия руками на мяч (при передаче, подаче, нападающем ударе). Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности для конкретного приема.

- развития быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, тактического мышления.

При недостаточном развитии этих качеств обучение тактическим действиям будет носить характер заучивания тактических комбинаций, схем и применяться в игре формально, без творческого преобразования.

В системе подготовки волейболистов тренировка – составная часть блока функций реализации целей. Через спортивную тренировку осуществляется реализация целей системы подготовки: становление навыков игры, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, расширение арсенала технико-тактических действий, умений вести соревновательное противоборство, приучение к игровой и соревновательной деятельности, формирование личности спортсменов. Таким образом, спортивная тренировка – это педагогический процесс, цель которого заключается в обучении техническим приемам, тактическим действиям и совершенствовании технико-тактического мастерства, развитии физических, психических, моральных и волевых качеств, создании условий для высоких спортивных достижений на соревнованиях. Достижение целей тренировки осуществляется посредством

системы тренирующих воздействий в специальных – тренировочных – занятиях, которые проводятся систематически, круглогодично и многолетно.

Основные задачи:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, плавании и др.);
- развитие специальных способностей и качеств, лежащих в основе успешного овладения техникой и тактикой игры;
- совершенное овладение техникой игры (приемами игры и их способами);
- совершенное овладение тактикой игры (тактическими действиями в нападении и защите – индивидуальными и коллективными);
- достижение высокого уровня командной подготовленности;
- приобретение теоретических знаний;
- приобретение практических знаний и умений (по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству, средствам профилактики и восстановления);
- достижение интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний, то есть умения реализовать в соревнованиях все приобретенное на занятиях;
- предупреждение спортивных травм, перенапряжений, проведение восстановительных мероприятий.

Задачи тренировки, направленность компонентов дифференцируются применительно к уровню квалификации волейболистов. Так, в работе с командами высших разрядов основные усилия направлены на повышение спортивно-технического мастерства и достижение высоких спортивных результатов. В системе подготовки резервов на начальном этапе внимание

направлено на качественный отбор, овладение основами техники и тактики и т.д., на последнем этапе акцент делается на адаптацию юниоров к тренировочному режиму команд мастеров. Задачи и содержание тренировок для школьных спортивных секций и спортивных школ имеют существенное различие, несмотря на то, что возраст занимающихся один. В каждом случае устанавливается связь с целью системы, ее модельными характеристиками, а затем определяются вопросы построения, выбора средств и методов, контрольных нормативов и т.д.

Исходя из теории спортивной тренировки и ее определения применительно к волейболу важное значение имеют следующие моменты: Первое. Программирование многолетнего процесса тренировки по основным ее компонентам (техничко-тактическая, физическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка):

- определение содержания на весь многолетний период, по этапам и годичным циклам;

- установление последовательности обучения приемам и способам игры, тактическим действиям (индивидуальным, групповым и командным в нападении и защите);

- установление общей последовательности обучения приемам игры и тактическим действиям в системном единстве;

- выделение структурных компонентов построения тренировки (годичные циклы, средние циклы, микроциклы, тренировочные занятия);

- распределение программного материала по этапам многолетней подготовки, по годичным циклам внутри этапов, по – распределение времени на виды программного материала в возрастном аспекте, по уровню спортивного мастерства волейболистов, в годичных циклах, средних циклах и микроциклах, тренировочных занятиях.

Второе. Определение эффективных адекватных возрасту и подготовленности волейболистов средств и методов развития физических качеств, обучения рациональной технике и тактике игры, совершенствования

техничко-тактического мастерства на принципах универсальности, с одной стороны, с учетом индивидуальных особенностей и игровых функций – с другой; совершенствования морально-политической подготовки, воспитания нравственных и волевых качеств, повышения надежности игровых действий и соревновательной Деятельности.

Третье. Определение параметров тренировочных нагрузок в ходе многолетней тренировки (по этапам и годичным циклам), в пределах годичного цикла (по средним циклам, микроциклам и тренировочным занятиям).

Четвертое. Определение эффективных средств и методов комплексного контроля для получения непрерывного потока информации Для оценки качества тренировочного процесса, коррекции по трем названным выше позициям. Получение информации осуществляется по всем параметрам тренировки и проводится на тренировочных занятиях (оперативный контроль), в микроциклах (текущий контроль), на этапах годичного цикла (этапный контроль).

Как педагогический процесс тренировка волейболистов строится на основе принципов. Одни – общие (дидактические): научности, воспитывающего обучения, сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации, прогрессирувания, прочности. Другие – специфические: направленность к высшим достижениям, единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и содержания специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение нагрузки, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность тренировочного процесса. В реализации названных принципов учитывается специфика волейбола.

Одно из основных требований при обучении навыкам игры в волейбол – овладение рациональной техникой. Для этого необходим оптимальный уровень развития физических качеств, высшей нервной деятельности,

волевой сферы. Отсюда роль подготовительных и подводящих упражнений, методов наглядности и т.п. Как вид спорта волейбол немислим без соревнований. Следовательно, закономерно и стремление к наивысшим результатам в спортивных соревнованиях, к победам над сильными соперниками. А это накладывает отпечаток на весь учебно-тренировочный процесс: используются наиболее эффективные средства и методы, углубленная специализация вообще и по игровым функциям в частности, круглогодичные и многолетние занятия, варианты планирования и целый ряд других факторов. Общие и специфические принципы тесно связаны между собой. Знание и умелое использование их в тренировке – залог успешной подготовки волейболистов. В процессе становления навыков игры, как в фокусе, находят свое отражение закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств, специфика игры в волейбол, задачи, средства, методы и принципы тренировки. В образовании навыка выделяют три относительно четко выраженные стадии, соответствующие определенным этапам педагогического процесса обучения приемам игры и тактическим действиям: стадию образования первоначального умения на этапе овладения основой техники изучаемого приема; стадию уточнения системы движений на этапе детального овладения техникой приема; фазу упрочения и совершенствования навыка на этапе совершенствования технического и тактического мастерства.

Волейбол - разностороннее средство физического воспитания, оказывающее комплексное воздействие на функции организма, на проявление двигательных, волевых и моральных качеств. Для волейбола, как и для других видов командных спортивных игр, характерно командное единоборство с противником, требующее совершенствования не только индивидуальных, но и командных игровых действий. С учетом этих особенностей время учебно-тренировочного процесса по волейболу распределяется на физическую, техническую, тактическую и игровую подготовку. Возрастает удельный вес технической, тактической и игровой

подготовки за счет некоторого сокращения времени на физическую подготовку.

Время в году распределяется примерно так: на физическую подготовку -- 20 - 25% времени, на техническую -- 30 - 35%, на тактическую и игровую -- 45 - 50%. В приведенные средние годовые цифры вносятся коррективы в соответствии с возрастом, квалификацией игроков и периодом подготовки.

Для новичков и игроков младших разрядов увеличивается время на физическую и техническую подготовку, а с ростом спортивного мастерства -- на тактическую и игровую.

В волейболе количество дней, затрачиваемых на соревнования, значительно, чем в других видах спорта. В связи с этим отношение дней, занятых тренировкой, к дням, занятым соревнованиями, составляет в годичном цикле примерно 2:1.

При составлении планов спортивной тренировки надо соблюдать ряд требований:

- а) учет задач и условий работы;
- б) конкретность и возможная вариативность;
- в) преемственность и перспективность.

При определении задач спортивной подготовки следует исходить из необходимости обеспечить гармоническое совершенствование человека, развитие его физических и духовных способностей. Нужно также принимать во внимание возраст, пол, профессиональную деятельность, степень физического развития, подготовленность занимающихся, время, масштабы предстоящих соревнований, материальную базу и другие условия организации спортивной тренировки.

Надо определить содержание и объем намеченной работы, рассчитать время и сроки, а также наметить конечный результат. В планы можно вносить изменения, уточнения, определяемые условиями работы. При составлении планов анализируются предыдущий план, его задачи, содержание, степень выполнения и допущенные ошибки. Надо учитывать

возможность создания предпосылок для успешного решения задач в последующие периоды работы. В каждом последующем плане требования к занимающимся повышаются, с учетом пола и возраста.

Планирование учебно-тренировочной работы для начинающих имеет существенные отличия, что вытекает из основных задач учебно-воспитательной работы с этим контингентом занимающихся. Так, у волейболисток, тренирующихся много лет, преобладают совершенствование в технике и тактике и подготовка их организма к высоким нагрузкам, характерным для соревновательного периода тренировки. У начинающих преимущественное значение имеет обучение техническим приемам и тактическим действиям.

1.3. Условия, направленные на индивидуализацию учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.

Определение уровня развития двигательных способностей и их совершенствование, это необходимое условие подготовки юных волейболистов.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определенными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях спортсмена. Эти задатки при правильной методике и нормальном режиме тренировочных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях.

Двигательные задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков. Эти задатки предполагают возможным отбор способных молодых людей, у которых ярко выражены конституциональные особенности и физические способности, необходимые для волейбола [10].

В настоящее время в волейболе наметилась определенная тенденция по отбору занимающихся, при которой внимание обращается на рост и проявление скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества у волейболистов наиболее ярко проявляются в способности высоко прыгать. При этом имеющиеся задатки в проявлениях этого комплексного качества позволяют в значительной мере прогнозировать их дальнейшее развитие и совершенствование.

Динамичность движений в волейболе, умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время - необходимое условие для совершенствования двигательных функций волейболиста.

Поэтому одним из важных средств правильного отбора занимающихся должны быть определенные тесты, адекватные игровой деятельности волейболиста. Выявленные у юных спортсменов задатки явятся фундаментом для успешного совершенствования двигательных способностей и достижения спортивного мастерства.

В качестве тестов целесообразно применять такие данные морфологических, функциональных и психологических показателей, которые в наибольшей степени отражают проявления двигательной деятельности волейболиста. В частности, ими могут служить: способность быстро реагировать на световой раздражитель (в пределах 0,20-0,25 секунд в возрасте 10-12 лет), умение быстро пробегать дистанцию 15-20 м и высоко прыгать.

Функциональными показателями, необходимыми для успешного совершенствования в волейболе, являются: быстрое восстановление частоты сердечного ритма после стандартных проб и в особенности после повторного выполнения специальных нестандартных проб, а также высокие показатели жизненной емкости легких [10].

Учитывая важность рассмотренных выше тестов при отборе детей для занятий волейболом, следует подчеркнуть, что их применение имеет особое значение в том случае, когда учащиеся еще не начали заниматься спортом. Если же школьники уже избрали себе спортивную специализацию и принимают посильное участие в двусторонних играх, то в данном случае тренер, основываясь на своем опыте, рекомендует наиболее способным ученикам (более быстрым, ловким, прыгучим, метким, ориентирующимся в игровой обстановке и уже владеющим игровыми навыками и умениями) заниматься волейболом в детской или юношеской секции коллектива физкультуры школы или детской юношеской спортивной школе (ДЮСШ). Наиболее ярко проявляются спортивные дарования в процессе соревнований при повышенном эмоциональном и волевом напряжении. Поэтому важное значение для отбора детей имеет просмотр соревнований различных масштабов, начиная от внутришкольных и кончая районными и городскими [6].

Тренировочный процесс должен оказывать благотворное влияние на укрепление здоровья воспитанниц. Достижение, спортивных результатов обуславливается в этот период подготовки спортсмена его высокой тренированностью.

Под тренированностью в спорте вообще и волейболе в частности следует понимать высокий уровень развития специальных двигательных способностей, проявляющихся в совершенном владении спортивной техникой и тактикой при наличии отличных показателей функционального состояния всех систем человеческого организма. Иными словами, спортивная тренировка объединяет две стороны единого процесса, одной из которых является совершенствование двигательных способностей человека, а другой - улучшение его функциональных возможностей [8].

К повышению двигательных способностей принято относить совершенствование двигательных навыков и необходимых для их успешного выполнения физических качеств - силы, быстроты, выносливости и ловкости.

К повышению функциональных возможностей - улучшение деятельности внутренних органов и систем человеческого организма

В действительности в процессе тренировки обе эти стороны представляют собой неразрывное целое.

Следует, однако, отметить, что в начале обучения двигательным действиям процесс тренировки выражен слабо, так как при освоении новых движений их выполнение осуществляется в замедленном темпе, без интенсивной физической нагрузки. По мере же овладения двигательными навыками наступает процесс тренинга, характеризующийся развитием физических качеств в единстве с совершенствованием спортивной техники и тактики на фоне высокоинтенсивных физических и волевых напряжений. При этом повышение тренированности происходит благодаря установлению новых, более совершенных координационных связей между отдельными системами внутренних органов и двигательным аппаратом.

С точки зрения физиологии и анатомии в процессе тренировки под воздействием физических упражнений в организме спортсмена происходит целый ряд морфологических и функциональных изменений.

В общем же воздействие физических упражнений на организм человека следует рассматривать с точки зрения материалистического учения Сеченова-Павлова, предполагающего в основе упражняемости изменение организма как целого при ведущей роли высшей нервной деятельности. Остановимся на некоторых общих и частных закономерностях спортивной тренировки волейболистов.

Условия повышения тренированности - мышечная деятельность спортсмена, требуя определенной затраты энергии, сопровождается расходом ряда химических соединений. Их энергия преобразуется в механическую энергию мышечного сокращения.

Как показывают исследования, восстановление ряда химических соединений возможно не только во время отдыха, но уже и в период мышечной работы. Тем не менее, наряду с этим идет еще более интенсивное

расходование энергетических веществ, в связи, с чем их содержание в мышцах (при работе большой интенсивности) не повышается до исходного уровня [10].

В период отдыха, когда энергетические ресурсы почти не расходуются, процессы восстановления начинают преобладать над процессами расходования, и происходит не только восстановление функций, но и сверхвосстановление, превышающее исходный уровень работоспособности. Эта закономерность, получив название суперкомпенсации, лежит в основе повышения спортивной работоспособности. Одной из ее важных особенностей является то, что интенсивность процессов восстановления зависит от интенсивности процессов истощения. Иными словами, чем сильнее происходит расходование энергии, тем интенсивнее идет восстановление и значительнее - сверхвосстановление.

В восстановительном процессе следует различать два момента: восстановление в узком смысле и процесс упрочения восстановительного состояния. Первый процесс, то есть поднятие работоспособности до нормы, обычно считается восстановлением. Но, восстановившись, орган еще не обладает высокой работоспособностью, кривая ее падения при мышечной работе очень крута [23].

Процесс упрочения восстановительного состояния характеризуется высокой работоспособностью организма в течение продолжительного времени. Упрочение восстановительного состояния и называют высоким уровнем тренированности, или спортивной формой.

Недостаточно подготовленным спортсменам целесообразно выполнять повторные нагрузки после полного восстановления функционального состояния организма.

Спортсмены высокой квалификации добиваются хорошей спортивной формы, суммируя тренировочный эффект нескольких занятий при неполном восстановлении после отдельного занятия. Поэтому, если в начале обучения занятия планируются три раза в неделю, то в период высшего спортивного

мастерства спортсмены могут тренироваться, используя высокоинтенсивные нагрузки, ежедневно и даже иногда по два раза в день.

Снижение длительности занятий при увеличении интенсивности нагрузок и разнонаправленность упражнений даже при такой плотности тренировочного микроцикла не вызывают отрицательных изменений в организме спортсмена, ведущих к перетренировке. Однако при построении тренировки подобным образом необходим тщательный врачебно-педагогический контроль.

Показатели перетренированности могут быть объективными и субъективными. В частности, недостаточно быстрое восстановление частоты сердечных сокращений и кровяного давления после стандартных и нестандартных специальных функциональных проб, снижение скорости передвижений по площадке и высоты прыжка при контрольных измерениях прыгучести - все это может явиться предпосылками перетренированности. Недомогание, плохой сон и аппетит, депрессивное состояние и нежелание тренироваться относятся к субъективным показателям наступающего утомления

Динамика объема и интенсивности нагрузок - объем специальных технико-тактических нагрузок измеряется длительностью выполнения отдельных упражнений, а их интенсивность - моторной плотностью, которая может изменяться вследствие различной организации упражнения. Увеличение моторной плотности упражнения обеспечивается увеличением числа мячей, уменьшением количества участников, увеличением числа передач или ударов за счет снижения траектории и увеличения частоты повторения и т. д.

Касаясь вопроса динамики объема и интенсивности в годичном цикле, нужно иметь в виду не нагрузку вообще, а различные виды нагрузок в соответствии с разнообразными сторонами подготовки волейболиста (общей и специальной физической подготовкой, технической и тактической подготовкой, а также основными соревновательными нагрузками) [9].

Дифференцированный подход к планированию нагрузок, связанных с различными сторонами подготовки волейболиста и соревновательным процессом, в значительной степени конкретизирует вопросы волнообразного перепада нагрузок на различных этапах и периодах годового цикла тренировки.

Как известно, волнообразность нагрузок выражает две основные тенденции: повышение объема нагрузок в подготовительном периоде и снижение в соревновательном периоде, а также постепенное увеличение интенсивности нагрузок к началу соревнований. Это объясняется тем, что при большом объеме тренировочных нагрузок ход приспособительных изменений в различных органах и системах человеческого организма осуществляется не сразу.

Иными словами, требуется довольно продолжительное время, прежде чем объем проделанной работы трансформируется в повышение спортивных результатов. С другой стороны, увеличение интенсивности нагрузок связано с почти синхронным улучшением результатов. В общем же высокий уровень тренированности зависит в равной мере от объема и интенсивности применяемой в разных соотношениях в годовом цикле тренировки.

В круглогодичной тренировке различают циклы, периоды, этапы и микроциклы.

Большой годичный цикл включает в себя три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Он обычно применяется тогда, когда ответственные соревнования проводятся один раз в год.

В настоящее время в большинстве видов спорта имеют место сдвоенные или строенные циклы, каждый из которых состоит в миниатюре из всех трех периодов. (Содержание периодов и их направленность широко известны из общей теории спортивной тренировки, и поэтому нет необходимости останавливаться на их описании.)

Понятие микроцикл отражает количество, содержание и направленность тренировочных занятий в течение семи-десяти дней.

Говоря об общих закономерностях периодизации спортивной тренировки, необходимо учитывать практику планирования соревнований по волейболу.

Данная система организации соревнований по волейболу способствовала совершенствованию технико-тактического мастерства игроков и длительному сохранению их спортивной формы, что в свою очередь во многом обусловило ведущее положение наших сборных команд по волейболу в Европе, мире и на Олимпийских играх.

Обобщая практический опыт и общие закономерности периодизации спортивной тренировки, остановимся на вопросах ее планирования применительно к волейболу. Несмотря на ряд общих положений в распределении объема и интенсивности нагрузок по периодам и этапам подготовки, в волейболе в связи с изменением самих периодов, этапов и микроциклов изменяется направленность тренировки, а также динамика объема и интенсивности нагрузок. Ниже рассмотрим план подготовки для команд мастеров с учетом распределения времени по периодам, направленности тренировочного процесса, соотношения средств и видов подготовки, а также объема и интенсивности тренировочных нагрузок. [26].

Назначение, содержание и длительность периодов в годичном цикле будут следующими. Подготовительный период в волейболе делится на три этапа: общеподготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный; их общая длительность - 3-3,5 месяца (обычно с августа до середины ноября) [25].

Соотношение видов подготовки и их средств на этапах периода обусловлено назначением этапов. Так, на первом этапе имеет место значительный объем нагрузок с общеразвивающей и оздоровительной направленностью. Нагрузки по специальной и технико-тактической

подготовке на данном этапе почти отсутствуют (кроме упражнений, выполняемых в небольшом объеме по индивидуальным планам).

В специально-подготовительном этапе подготовительного периода игроки команд переходят к выполнению значительных по объему нагрузок, направленных на развитие специальной физической и технико-тактической подготовки. При этом объем нагрузок, связанных с общей физической подготовкой, заметно снижается [3].

В предсоревновательном этапе объем всех видов нагрузки понижается и увеличивается (преимущественно) интенсивность упражнений по технической подготовке, проводятся контрольные встречи и неофициальные соревнования, приближенные по длительности к турам предстоящего первенства. Это необходимо для выработки адаптационных свойств организма, тренирующихся к предстоящим соревновательным нагрузкам.

Таково содержание, направленность, соотношение средств подготовки и их объем на различных этапах подготовительного периода.

Соревновательный, или основной период, в значительной степени отличается от соревновательного периода легкоатлетов, пловцов, штангистов и спортсменов других видов спорта. Это отличие заключается как в продолжительности этого периода, так и в его содержании. Длительность соревновательного периода составляет 7-8 месяцев. Однако было бы неправильным представлять, что на протяжении этого срока игроки все время соревнуются. Крупные соревнования проходят 2-3 раза в месяц. Кроме перерывов между этими соревнованиями, существуют еще перерывы в пределах месяца (в середине соревновательного периода и в его конце между финальными играми).

Какова же структура месячных циклов, содержание микроциклов соревновательного периода, месячных перерывов между первым и вторым кругом и накануне финальных соревнований?

В месячных циклах соревновательного периода после высокоинтенсивных соревновательных нагрузок (в течение 7-10-дневного

микроцикла) проходят как бы в миниатюре три этапа подготовительного периода: одна или две тренировки посвящаются нагрузкам с оздоровительной и общей физической направленностью, две последующие - специальной и технической подготовке и две или три заключительные тренировки межсоревновательного микроцикла посвящаются технико-тактической и соревновательной подготовке.

В аналогичном плане, но длительнее по времени протекают месячные циклы между первым и вторым кругом и перед финальными соревнованиями.

Таким образом, при правильном построении учебного процесса и врачебно-педагогическом контроле общее правило начинать последующее занятие на фоне восстановления и сверхвосстановления может быть представлено несколько по-новому в тренировке спортсменов высокого класса. При этом периодически допускается суммирование эффекта нескольких тренировочных занятий на фоне частичного недовосстановления. А для соревновательного периода подготовки в спортивных играх характерны значительные перепады объема и интенсивности различных видов нагрузки, которые имеют общую тенденцию к снижению после напряженных соревнований. Данное обстоятельство в значительной степени позволяет длительное время сохранять спортивную форму и избегать хронического истощения (перетренированности) волейболистов. В кратковременном (1-1,5 месяца) переходном периоде речь идет не о растренированности, а о поддержании высокого уровня функционального состояния волейболистов путем выполнения упражнений и занятий видами спорта, имеющими оздоровительную направленность. [17].

1.4. Выводы по первой главе.

В данной главе были выделены теоретические аспекты индивидуализации, специфики и условий учебно-тренировочного процесса юных волейболисток на начальном этапе.

Необходимость индивидуализации учебно-тренировочного процесса неоднократно подчеркивалась в исследованиях отечественных и зарубежных специалистов. В то же время в теории и методике спортивных игр вопрос индивидуальной подготовки раскрыт в недостаточной степени. Хотя и существует ряд рекомендаций по состоянию индивидуальной тренировки спортсменов-игроков, они не вполне обоснованы с теоретической точки зрения, в силу чего практическое их применение ограничено. В настоящее время методика индивидуальной подготовки волейболистов высокой квалификации по существу не разработана и тренеры, работающие с командами, не располагают экспериментально обоснованными рекомендациями по индивидуализации тренировочного процесса с учетом физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.

Выявлены условия, направленные на индивидуализацию:

- учитываются типологические особенности силы нервной системы юных волейболистов, уровня физической и тактической подготовленности на начальных этапах обучения;
- используются закономерности и особенности применения технико-тактических действий волейболистами в соревновательной деятельности.

ГЛАВА 2. ПРАКТИКА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ДЮСШ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

2.1. Опытнo-экспериментальная работа по индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных волейболистов в ДЮСШ пгт. Емельяново на этапе начальной подготовки.

Исследование проводилось в период с января 2018 по октябрь 2018 года среди девушек 10-11 лет и включало в себя 3 этапа.

На **первом этапе** (январь-март 2018 год) проводился анализ литературы, конкретизация формулировки темы, цели, задач, гипотезы, объекта, предмета исследования, осуществлялся подбор методов исследования. Проводился опрос тренеров и юных волейболисток, педагогическое наблюдение на учебно-тренировочных занятиях юных волейболисток. Кроме того, проведено антропометрическое обследование, тестирование физической подготовленности. На этом этапе были уточнены основные ориентиры дальнейшего исследования.

На **втором этапе** (март-май 2018 год) теоретически разработаны условия, направленные на индивидуализацию учебно-тренировочного процесса юных волейболисток, основанная на предрасположенности спортсменок к развитию и проявлению конкретных физических качеств, подобрана база для ее апробирования. Организован и проведен педагогический эксперимент в ДЮСШ пгт. Емельяново в течение 28 недель. В контрольной группе волейболисток (12 девочек) тренировки в подготовительном периоде проводились традиционно, а в экспериментальной группе (12 девочек) после типологического исследования все спортсменки были разделены на подгруппы, в которых тренировочный процесс происходил с учетом особенностей нервной системы к развитию

конкретных физических качеств, технико-тактической подготовленности.

На **третьем этапе** (май-сентябрь 2018 год) завершен сбор теоретических и экспериментальных данных, которые были обработаны, проанализированы, систематизированы и оформлены в виде магистерской диссертации.

Методы и организация исследования:

- анализ и обобщение литературных источников;
 - опрос;
 - педагогическое наблюдение;
 - метод контрольных упражнений;
 - педагогический эксперимент;
 - метод статистической обработки;
- 1) наблюдение – планомерный сбор данных, необходимых для характеристики интересующих нас качеств;
 - 2) сводка статистических данных, их систематизация и организация на базе статистических таблиц;
 - 3) анализ полученного материала.

Мой многолетний опыт работы позволяет, видеть все трудности работы детского тренера, объективно оценивать реальную ситуацию, находить и исправлять ошибки, правильно определять формы и методы учебного процесса согласно условий в которых находишься, менять структуру тренировок.

Реальная ситуация состоит в том, что для многих тренеров, особенно молодых специалистов сложно подобрать эффективные средства и формы индивидуальной тренировки юных волейболистов. Так как многочисленные споры о целесообразности применения той или иной методики подготовки юных спортсменов не дают четкого ответа о правильности и однозначности их применения. Часто, казалось бы, эффективные методики, которые были применены с успехом, приводят к застою спортивных результатов. Вместе с

тем, на первый план в системе начальной подготовки выходит построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов. В связи с многообразием разноречивых методик, а по некоторым позициям, с их слабой практической составляющей приходится больше полагаться на свой педагогический опыт, которым хочу поделиться в своей работе.

Для решения профессиональных проблем предлагаю:

- изменить структуру учебно-тренировочных занятий;
- теоретически обосновать важность индивидуальной подготовки юных волейболистов;
- подобрать средства и методы индивидуальной подготовки юного волейболиста;
- совершенствовать формы индивидуальной подготовки юных волейболистов.

Для изучения технических элементов на первом этапе обучения и совершенствования умений и навыков на последующих использую, наиболее эффективные средства:

- наглядности, когда демонстрируется воспитанникам схемы, чертежи, рисунки или фотографии с изображением того элемента или правильной позиции;
- технические средства обучения, с помощью которых демонстрируется диаграмма с пошаговым изображением технического элемента, видеоматериал и т.д.

Для индивидуальной подготовки юных волейболистов я использую различные формы работы:

1. Индивидуальная тренировка проводится под руководством тренера.
2. Самостоятельная тренировка как часть самоподготовки.

В процессе обучения используются основные разновидности индивидуальной тренировки:

- индивидуальная тренировка, в которой участвует вся команда (или группа);

- индивидуальная тренировка, в которой участвует часть команды (или группы);
- индивидуальная тренировка с отдельными игроками.

В практической деятельности рекомендуется использовать более разнообразные способы индивидуальной подготовки в зависимости от ситуации:

- игрок тренируется самостоятельно по рекомендации тренера.
- в случае идентичности ошибок или недочетов у нескольких игроков их распределяют на группы по 2–4 человека, где они отрабатывают и совершенствуют один и тот же прием.
- группа игроков 2–3 человека, имеющих разные недочеты, тренируются вместе (например, один выполняет передачу, а другой удары, совершенствует подачу и т.д.).
- спортсмены (2–3 человека), которые имеют одинаковые недочеты, тренируются вместе, непрерывно меняясь местами.
- игроки, которые отстают в отдельных компонентах игры, тренируются вместе с квалифицированными игроками, и тем самым более подготовленные выполняют шефство.
- игрока, который работает над устранением недочетов, время от времени проверяет тренер и указывает ему на ошибки.
- спортсмены тренируются по функциям, выполняемым в команде (связующие защитники, нападающие), отрабатывают отдельные игровые связки и комбинации.
- на тренировочных и товарищеских играх отдельные игроки получают и выполняют конкретные задания (индивидуально).
- работа в парах – квалифицированный игрок и игрок, в чем-либо ему уступающий.

Важным моментом, а может быть и определяющим в достижении главной цели является правильный подбор упражнений или заданий для

ведения индивидуальной тренировки, которые можно условно разделить на группы:

- а) имитационные упражнения;
- б) индивидуальные упражнения с мячом;
- в) упражнения с партнером.

Использую в своей работе методы для развития физических качеств.

Методы развития силы и скоростно-силовых способностей:

- метод кратковременных усилий. Выполняются упражнения с отягощениями, в которых волейболист проявляет силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия) и при усилиях 80 — 95% от максимального уровня (околопредельные или большие усилия). Предельные усилия выполняются не больше одного раза в одном подходе, околопредельные — до трех раз.

- неопредельные (30-50% от максимальных) усилия, но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.

- сопряженный метод. Характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, выполнение нападающего удара с отягощением на руках, или ногах, или всего тела.

- круговая тренировка. Организуются 6—12 «станций». Упражнения подбираются так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц, как сгибатели, так и разгибатели. Задания индивидуализированы для каждого волейболиста (по количеству раз или по времени). Вначале начинают с 50—60% от максимума, по мере повышения уровня подготовленности, дозировку увеличивают. По направленности круговая тренировка бывает силовая, скоростно-силовая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.

Методы развития быстроты:

- повторный метод. Суть его сводится к выполнению упражнений с околопредельной, максимальной и превышающей ее быстротой. Учитывая

большую роль быстроты реакции в волейболе, следует отдельно выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту выполнения отдельных движений и заданий. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота; обычно это время от 5 до 15—20 сек. Период отдыха между упражнениями колеблется от 30 сек. до 5 мин. в зависимости от характера упражнений и состояния волейболиста.

- увеличение скорости движущегося объекта. Например, при обучении приему мяча вначале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами — нижней, верхней на точность, на силу и, наконец, нападающим ударом.

- увеличение внезапности появления объекта. Например, прием мяча, когда противоположная площадка закрыта шторой. Вначале мяч посылают передачей и по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость полета мяча увеличивают; затем прием мяча от подачи и, наконец, от нападающего удара.

- сокращение расстояния до движущегося объекта. Например, игрок принимал мяч у лицевой линии от нападающего удара с далекой передачи от сетки, затем мяч при передаче посылается все ближе к сетке, после этого игрок при приеме располагается все ближе к сетке.

- увеличение числа возможных изменений обстановки. Вначале игрок реагирует на два сигнала двумя ответными действиями, затем на три, четыре и т. д. Здесь незаменимы специальные устройства типа «электротренажер» и др.

- сопряженный метод. Например, перемещения с отягощением и т. п.

- выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т. п.

- выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью. Примером могут служить бег под уклон, за лидером и т. п.

- круговая тренировка. Упражнения подбираются так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений.

- игровой метод. Выполнение упражнения на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

- соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований.

Методы развития выносливости — общей и специальной:

Общая выносливость помогает успешно справляться с продолжительной работой на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях, быстрее восстанавливаться. Специальная выносливость позволяет бороться с утомлением, способствует эффективному применению технических приемов и тактических действий в учебных играх и соревнованиях, обеспечивает надежность игровых навыков. Вот некоторые из этих методов.

- переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т. п.

- повторный метод. Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха. Например, серии приема мяча от нападающего удара, серии блокирования при частом чередовании ударов, повторное пробегание отрезков дистанции и т. д.

- увеличение интенсивности при сокращении продолжительности. (Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно.) Увеличение числа тренировочных передач, подач, нападающих ударов, блокирование по сравнению с игровыми (например, работа со связующим двумя мячами, непрерывное чередование ударов и т. п.).

- уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности. Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

- поточный метод выполнения специального комплекса упражнений. Волейболисту приходится последовательно выполнять упражнения для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях. Этой же цели может служить и круговая тренировка. Для воспитания игровой выносливости волейболисты имитируют технические приемы, а также сами выполняют приемы (подачи, приема мяча на страховке, блокирования нападающего удара).

- интервальный метод. Игроки стремятся провести двустороннюю игру в двух партиях с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между партиями вначале дается большой, затем сокращается. Цель состоит в том, чтобы игроки смогли провести с повышенной интенсивностью две партии, затем три и т. д.

Методы развития ловкости:

- метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

- метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.

- изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

- изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх изменяются границы площадки, величина дистанции, количество играющих.

- выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и др.).

- упражнения в переключениях от одного движения к другому.

Особенно эффективны переключения в технических приемах и тактических действиях. Примеры:

- а) игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар, затем снова ставит блок;
- б) команда принимает мяч с подачи, нападает, защищается, затем нападает в доигровке.

Методы развития гибкости:

Общая подвижность в суставах (гибкость) развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняемых с большой амплитудой. Специальную подвижность (гибкость суставов, которые участвуют в выполнении технических приемов) тренируют упражнениями, соответствующими специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемыми с большей амплитудой.

Упражнения на гибкость делятся на две категории: активные и пассивные. Активные выполняются без отягощений и с отягощениями, пассивные—с помощью партнера или также с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4—5 движений с постепенным увеличением амплитуды.

2.2. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных волейболистов в ДЮСШ пгт. Емельяново на этапе начальной подготовки.

Современная соревновательная деятельность волейболисток предъявляет большие требования к их всесторонней подготовленности. Вместе с тем, при одинаковом планировании подготовки волейболисток юные спортсменки по-разному переносят нагрузки, имеют индивидуальный путь в динамике спортивного мастерства. Поэтому изучение

индивидуальных особенностей волейболисток и их учет в содержании спортивной подготовки приобретают в настоящее время особую актуальность.

На основе анализа специальной литературы, опроса, педагогического наблюдения приводятся данные, полученные в результате изучения вопроса о том, как учитывают тренеры волейбольных команд Красноярского края индивидуальные особенности юных спортсменок в тренировочной и соревновательной деятельности.

Анализ литературы показывает, что индивидуализация тренировочного процесса в большей степени исследовалась в волейбольных командах. Так, в ряде работ изучались вопросы выявления индивидуально значимых факторов в тактических действиях волейболисток [3], соматотипологические характеристики спортсменок при определении критериев спортивного отбора в волейболе [5], типологические особенности высшей нервной деятельности волейболисток [16], способы управления соревновательной деятельностью волейболисток на основе использования их индивидуальных особенностей [18], индивидуализация технической подготовки юных волейболисток [27]. Анализ литературы подтвердил актуальность поставленной проблемы индивидуализации спортивной подготовки юных волейболисток.

В результате проведенного опроса тренеров (n=25), работающих в командах Красноярского края, оказалось, что под «индивидуальным подходом» практически все (83%) тренеры понимают учет в тренировочном процессе каких-либо специфических особенностей игроков, отличающих их от всех других партнеров по команде. Остальные тренеры понимают под этим определение и использование каких-либо узко избранных особенностей по отношению к подготовке спортсменок, либо подготовку отдельных волейболисток после травмы, после включения новичков в команду и т.п.

Индивидуальные особенности тренеры определяют у игроков с помощью визуальной оценки, антропометрических измерений, собственных наблюдений, проведения тестирования уровня физической

подготовленности, оценивания функционального состояния организма и состояния здоровья с помощью методов медицинского обследования, психологического тестирования, диагностирования различных функциональных показателей.

Установлено, что тренеры реально учитывают в подготовке спортсменов те или иные индивидуальные особенности. Все тренеры, в частности, утверждают, что учитывают антропометрические показатели игроков: длину тела, массу тела, окружность грудной клетки, показатели динамометрии, жизненную емкость легких, показатели становой силы. Особенно важно, как считают тренеры, учитывать длину и массу тела, так как это в определенной мере определяет игровое амплуа игроков, решение тактических задач во время игры.

Все тренеры (100%) также отмечают, что систематически учитывают индивидуальные особенности физической подготовленности юных волейболисток, как в тренировочном процессе, так и на соревнованиях. При этом они указывают (80% опрошенных тренеров), что, прежде, чем опираться на индивидуальные особенности игроков в их физической подготовке, обязательно проводят неоднократное тестирование на оценку уровня физической подготовленности спортсменок-волейболисток практически по всем физическим качествам. 20% тренеров отмечают, что главным образом обращают внимание на диагностику ведущих для волейбола физических качеств и их учет в подготовке спортсменок. Среди тестов на оценку физической подготовленности спортсменок-волейболисток тренеры выделяют и упражнения на развитие и оценку скоростно-силовых качеств, которые считают одними из самых важных.

В то же время в результатах опроса обнаружилась одна характерная особенность: тренеры на первое место ставят показатели физического развития и физической подготовленности. Гораздо реже они называют особенности психические (44%) и ставят их гораздо ниже по значимости, чем показатели физического развития и физической подготовленности. Только

27% опрошенных тренеров указали на значение в подготовке наследственных факторов. Среди них были названы, например, длина тела, длина конечностей и ряд других.

Помимо уже указанных особенностей 14% опрошенных тренеров отмечают такие индивидуальные особенности, как характер, склонности, умения выполнять технические приемы и тактические действия, сообразительность, оперативность мышления, быстроту реакции, выдержку, которые они также стараются учитывать в тренировке и соревнованиях.

Педагогическое наблюдение подтвердило данные опроса. Тренеры пока недостаточно учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Например, в ходе соревнований они в большинстве случаев учитывают текущее функциональное состояние волейболисток, их игровое амплуа, технические и тактические умения. В процессе тренировок индивидуальный подход осуществляется эпизодически. Например, при получении травмы, ухудшении функционального состояния спортсменки в связи с болезнью, иногда при выполнении упражнений силового характера на специальных тренажерах и во время круговой тренировки. В то же время большинство тренеров указывают на необходимость всестороннего, основательного изучения индивидуальных особенностей спортсменов и их учета в спортивной подготовке волейболисток.

В целях проверки эффективности разработанной экспериментальной программы были отобраны контрольные тесты, позволяющие оценить физические показатели участниц эксперимента.

Отбираемые для контроля тесты должны быть, во-первых, достаточно информативными и надежными; во-вторых, не сложными для процедуры измерения результата его оценки; в-третьих, отражать специфику проявления различных физических качеств и, в-четвертых, учитывать особенности конкретного контингента занимающихся с учетом возраста и пола.

Таким образом, в эксперименте были применены следующие контрольные упражнения (тесты):

1. Бег 30 м, с
2. Держание мяча в воздухе (жонглирование), совершая удары клюшкой
3. Прыжок в длину с места, см
4. Наклоны вперед из положения стоя, см
5. Подтягивания на перекладине, раз

В начальной стадии эксперимента тестирование было проведено с целью определения фактических величин показателей и сравнения их по экспериментальной и контрольной группам. Данные для занимающихся экспериментальной группы представлены в таблице 1.

Проведенное исследование убедительно показало целесообразность применения системы индивидуализации в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов. Об этом свидетельствуют результаты сравнительного анализа показателей тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента.

Таблица 1

Вид тестирования	Группа	Средний показатель по группе		Динамика
		май	сентябрь	
Бег 30 м, с	КГ	6,2	6,1	(-) 0,1
	ЭГ	6,3	6,0	(-) 0,3
Держание мяча в воздухе (жонглирование), совершая удары клюшкой	КГ	5,0	5,1	(+) 0,1
	ЭГ	8,9	9,2	(+) 0,3
Прыжок в длину с места, см	КГ	122,6	123,7	(+) 1,1
	ЭГ	122,6	126,1	(+) 3,5
Наклоны вперед из положения стоя, см	КГ	7,3	7,6	(+) 0,3
	ЭГ	7,6	8,1	(+) 0,5
Подтягивания на перекладине, раз	КГ	6	7	(+) 1
	ЭГ	7	9	(+) 2

Анализ полученных данных позволяет увидеть, что реализация условий, направленных на индивидуализацию, позволяет увидеть положительное увеличение всех показателей при выполнении тестовых заданий.

2.3. Выводы по второй главе.

Анализируя содержание опытно-экспериментальной главы, сделаем ряд обобщающих выводов, которые приведем ниже.

В исследовании выделены следующие по индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных волейболисток:

- состояние основных физических качеств и связанных с ними способностей;
- сформированность двигательных действий;
- физическая подготовленность;
- уровень здоровья.

Формирующий эксперимент проходил на базе МБОУ ДО ДЮСШ пгт. Емельяново. В ходе эксперимента были организованы контрольная и экспериментальная группы по 12 девочек 10-11 лет. Экспериментальная группа занималась по типологическим особенностям склонных к развитию скоростно-силовых качеств нападающие, склонных к развитию ловкости и быстроты реакции связующие.

После эксперимента в сравнительном анализе показателей физической подготовленности юных волейболисток экспериментальной и контрольной групп были выявлены достоверные межгрупповые различия в результатах всех двигательных тестов. Причем в результатах всех контрольных упражнений юные волейболистки экспериментальной группы превосходили волейболисток контрольной группы.

Таким образом, применение условий, направленных на индивидуализацию учебно-тренировочного процесса, учитывающей

типологические особенности юных волейболисток, оказывает положительное влияние на физическую подготовленность и соревновательную деятельность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ литературных источников показал, что проблема условий индивидуализации остается одной из актуальных тем в учебно-тренировочном процессе юных волейболисток на начальном этапе.

2. В теоретическом обосновании условий индивидуализации юных волейболисток использовались идеи роли наследственности и среды в процессе двигательной деятельности человека; особенности функционирования женского организма в спортивной деятельности; положения теории и методики развития физических качеств спортсменов, положения теории и методики спортивной подготовки в волейболе.

3. В основу содержания условий индивидуализации учебно-тренировочного процесса включается учет типологических особенностей юных волейболисток к проявлению физических качеств с последующим их развитием. После выявления индивидуальной предрасположенности волейболисток к развитию определенных физических качеств по типологическим особенностям спортсменки делятся на подгруппы – склонных к развитию скоростно-силовых качеств нападающие, склонных к развитию ловкости и быстроты реакции связующие.

4. Экспериментально доказана результативность применения условий индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных волейболисток. По окончании эксперимента у спортсменок в экспериментальной группе показатели физической подготовленности и технико-тактической подготовленности в соревновательной деятельности оказались достоверно выше (при $P < 0,05$), чем в контрольной группе. Наиболее существенные изменения отмечены в упражнениях на прыгучесть. В экспериментальной группе заметна более выразительная динамика в улучшении результатов в атакующих действиях спортсменок в игре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адольф В.А., Сорокина Е.В. Физкультурно-оздоровительная деятельность и здоровьесбережение у школьников в системах дополнительного образования: доклад. – Красноярск: КГПУ им.В.П.Астафьева, 2017. – 334-339 с.
2. Адольф В.А, Савчук А.Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014. – 256 с.
3. Барбара Л.В., Фергюсон Б.Ж. Волейбол. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: «Изд-во Астрель», 2004. – 320 с.
4. Васильев Г.В. Значение общей физической подготовки для спортсмена. – ФиС, 2004. – 120 с.
5. Волчецкий Э.И. Развивая силу // Физическая культура в школе - 2000. - №2. - 46-48 с.
6. Губенко Л. Я. Организация и судейство соревнований по волейболу. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 112 с.
7. Губенко Л.Я. «Организация и судейство соревнований по волейболу». : - М. : Физкультура и спорт, 1988- 111с.
8. Дворкин Л. С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 383 с.
9. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л. С. Дворкин. - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
10. Дворник Л.С. Физкультура и спорт. Л. С. Дворник, А.А.Хабаров., С. Ф. Евтушенко. // Использование отягощений на тренировках, 1999, № 3.
11. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист»: Учеб. пособие для тренеров - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 190 с.
12. Железняк Ю.Д. Кунянский В.А. Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 252 с.

13. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.
14. Железняк Ю.Д. Спортивные игры / Ю. Д. Железняк. - М.: 2003. - 55 с.
15. Жихор В.Г. и др. «Методика обучения волейболистов техническим приёмам игры». (Методические рекомендации). - Гомель: 1990-24с.
16. Зациорский В.М. Теоретические и метрологические основы отбора в спорте. Учебное пособие для слушателей УСО и ВВП/ГЦОЛИФК - М. 1980. - 41с.
17. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - 3-е изд. - М.: Основы теории и методики воспитания, 2009. - 66 с.
18. Зациорский В.М., Смирнов Ю.И. Влияние градиента силы на результат скоростно-силового движения // Теория и практика физ.культуры. - 1981. - №7. - 63 – 68 с.
19. Зинкевич Д. А. Принципы силовой подготовки в спортивных единоборствах /Д. А. Зинкевич// Современные проблемы системы спортивной подготовки: Сб. науч. тр. кафедры теории и методики борьбы. Вып. VII / под ред. Ю. Г. Мартемьянова, М. В. Габова; УралГАФК. - Челябинск, 2005. - с. 17-21.
20. Ивойлов А. В. : Учеб. для пед. институтов по спец. «Физ. воспитания» - 3-е изд., испр. и перераб. Мн. : Высш. школа. 1985. - 261 с.
21. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. – ФиС, 2001. – 201 с.
22. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команд к соревнованиям. / Клещев Ю.Н. - М. : Спорт. Академия Пресс, 2002-192с.
23. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие - М.; Спорт. Академия. Пресс 2002. - 192 с.

24. Колесников А. А. Теория спортивной деятельности: Учеб. пособие для студентов и магистрантов ин-ов физкультуры / А. А. Колесников, И. А. Шведкая, О. А. Новосёлова. - Челябинск: УралГАФК, 2000. - 122 с.
25. Комплексная программа для 1-11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств / В. Н. Шаулин., Е. Н. Литвинов. - М.: Физкультура и спорт, 1993. - 34 с.
26. Космина И.П. Спорт в школе: Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2-х т. Т.1 / Сост. И. П. Космина., А. П. Паршиков., Ю. П. Пузырь. - М.: Советский спорт, 2003. - 256 с.
27. Котляровский-Зубченко А.А. Все начинается с урока / А. А. Котляровский-Зубченко // Физическая культура в школе. - № 8. - 2005. - с.15
28. Кудряшов В.А. Спортивные игры / В. А. Кудряшов. - Минск : 1968. - 35 с.
29. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой, системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. - М.: Физкультура, образование, наука, 1995. - 395 с.
30. Маркосян А.А. Физиология. 6-е издание, переработанное / А.А. Маркосян. - М.: Медицина, 1969. - . 145 с.
31. Михайлова Н. В. Как сформировать интерес к физической культуре / Н. В. Михайлова. // Физическая культура в школе. 2005, № 4. - С. 10 - 14.
32. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсмена / М.Я. Набатников. - М : Физкультура и спорт. 1972. - 208 с.
33. Новосёлова О.А. Основы теории и методики физического воспитания: Учеб. пособие / О.А. Новосёлова, И.А. Шведкая, О.Д. Вандышева. - Челябинск: УралГАФК, 2002. - 67 с.
34. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать - М.;ООО "Издательство Астрель"; 2003. - 863 с. (профессия - тренер)

35. Осколкова В.А. Техника и тактика игры в волейбол / М. Фис - 1960. – 55 с.
36. Петецкий А.Б. Биологические ритмы человека // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровье сберегающие технологии: Сб. материалов международного симпозиума / Краснояр. гос. ун-т. - Красноярск, 2004. - С. 147-150.
37. Погадаев Г. И. Спортивные игры / Г. И. Погадаев, Н.Д. Никандрова, В. В. Кузина. - М.: 2000. - 496 с.
38. Селуянов В. Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре / В. Н. Селуянов // Аэробика. - 2000. - Зима. - с. 2-5.
39. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.; Спорт. Академ. Пресс 2000. - 112 с. (наука - спорту).
40. Соломина Т. В. Биохимия обменных процессов: Учеб. пособие для студентов ин-тов и фак. физ. культуры / Т. В. Соломина. - Челябинск: УралГАФК, Ч. 1. - 1999. - 131 с.
41. Спорт. игры учеб. пособие « Физ. культура и спорт / В.Д. Ковалёв, В.А. Голоманов и др. Под ред. В.Д. Ковалёва - М.: Просвещение, 1988-303с
42. Спортивные игры : Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия». 2004. - 400с.
43. Спортивные игры : Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. заведений - Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова, В.П. Савина и др.; под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М. : Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.
44. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

45. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Пордкова. - 2-е изд., стереотип. - М. : Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
46. Спортивные игры : учеб. для студентов пед. инситутов по спец. «Физическое воспитание» / Под ред. В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 1988. - 304 с.
47. Спортивные игры. Под ред. Н.П. Воробьёва. М. : «Просвещение», 1975.
48. Спортивные игры. Под. ред. В.Д. Ковалёва. - М. : «Просвещение», 1988. - 304 с
49. Степнов Г. М., Асипчик В. К., Ткачук В.А. - Волейбол : Учеб. пособие. - Мн. : БГЭУ, 2001, - 169 с
50. Сыч В.Л. Современная система спортивной подготовки / под ред. В.Л.Сыча., Ф.Л.Суслова., Б.Н. Шустина. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 76 с.
51. Теория и методики физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов по специальности 03.03 “Физическая культура” / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
52. Фарфель В.С. Физиологические основы классификации физических упражнений // Физиология мышечной деятельности труда и спорта. Л., 1969. - С. 425.
53. Физиология человека : Учеб. Для ин-тов физ.культ. / Под ред Н.В. Зимкина. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 496 с.
54. Физиология человека. Под редакцией В.В. Васильевой. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 325 с.
55. Физиология. Основы и функциональные системы: Курс лекций / Под редакцией К.В. Судакова. - М.: Медицина, 2000. - 784 с.

56. Фурманов А.Г. « Играй в мини-волейбол / Фурманов А.Г. - М. : Сов. спорт 1989- 47с
- 57.Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия. 2001. - 480 с.
58. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. Академия, 2000. - 476 с.
- 59.Шестаков М.П. Техническая подготовка / М.П.Шестаков., И. Г. Шестаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 127 с.
60. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания. 2 том - М.: Просвещение, 1988. - 224 с.
61. Шомуратов А.А. Методика подготовки юных волейболистов в современных условиях // Молодой ученый. — 2015. — №13. — 760-763 с.
62. Якимов А.М. Допинг - как гарант непотопляемости теории спортивной тренировки. // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №3. - 39-41 с.
63. Adelman L. Teylor L. Toward Integrating Intervention Concepts Research and practice // Clinical Child Psychology ed. by. S. Pfeiffer, N-Y., 1985.
64. Adler A.: Problem children // Jndivid. Psychol. 1988, V.44, N. 4. S. 406-416.