



Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа «Факел»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

Методическая разработка

«ВЛИЯНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА
НА ТАКТИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ»

Разработал:
Тренер Шагеева И.Г.

Бугульма
2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Характеристика тактических действий в волейболе.....	6
2. Обучение волейболистов тактике игры	12
3. Характеристика и эффективность использования игрового материала.....	20
4. Применение игрового метода при обучении тактике волейбола.....	21
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	29

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Волейболист всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью имеющегося арсенала тактических средств. Самое сложное - принятие правильного решения в минимальные отрезки времени.

На решение задачи спортсмен тратит больше времени, чем на восприятие и ответное двигательное действие. Однако с приобретением опыта скрытое время двигательных реакций, необходимое для решения тактической задачи, значительно сокращается.

Целенаправленные тактические действия волейболиста являются предвиденными реакциями на предвиденные раздражители. В частности, предварительный выход к мячу или точный выбор места на площадке становятся возможными в результате восприятия и переработки срочной информации, поступающей как от внешних раздражителей, так и из определенных отделов памяти, накопленной в процессе спортивной тактической деятельности.

В практике нередко такие ситуации, когда самые быстрые ответные действия спортсменов недостаточны для выполнения необходимых передвижений, так как скорость полета мяча во много раз превышает скорость передвижения человека. В таких ситуациях на помощь игрокам приходит умение предугадывать действия соперников и заранее выходить на нужную позицию. Это предвидение, казалось бы, неожиданно складывающейся игровой обстановки обусловлено физиологическими свойствами мозга человека. В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений своих партнеров или соперников определять их тактический замысел и последующие действия.

Таким образом, если мы говорим о возможности развития физических качеств в процессе тренировки, то несомненен и тот факт, что можно

воспитывать у спортсменов и тактическое умение предугадывать соревновательные ситуации и действия противника.

Анализ научно-методической литературы показывает, что одним из необходимых средств, обеспечивающих не только разностороннее и гармоничное физическое развитие юных волейболистов, но и формирование тактических умений, является игровой метод. В игре проявляется тактическое мышление, инициативность и настойчивость, рациональность и оперативность решений. Игровой метод является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

В связи с вышеуказанным можно констатировать наличие научной проблемы, которая характеризуется недостаточным использованием потенциала игрового метода в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов.

В этой связи обостряется необходимость проведения исследования, направленного на разработку специально подобранных подвижных игр и игровых заданий для формирования тактических умений, используя которую, можно было бы обеспечить увеличение показателей тактической подготовленности и повысить интерес юных спортсменов к волейболу.

Цель исследования: разработать и определить эффективность применения игрового метода, включающего применение специально подобранных подвижных игр и игровых заданий, для повышения показателей тактической подготовленности волейболистов 12-13 лет.

Объект исследования: тактическая подготовка волейболистов 12-13 лет.

Предмет исследования: формирование тактических умений у волейболистов 12-13 лет с использованием игрового метода, включающего специально подобранные подвижные игры и игровые задания.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение игрового метода, включающего использование специально подобранных подвижных игр и игровых заданий, повысит показатели тактической подготовленности у

волейболистов 12-13 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить данные литературных источников по проблеме формирования тактических умений и навыков у волейболистов.
2. Определить исходные показатели тактической подготовленности у юных волейболистов 12-13 лет.
3. Разработать комплексы со специально подобранными подвижными играми и игровыми заданиями, направленные на повышение показателей тактической подготовленности юных волейболистов.
4. Определить эффективность применения игрового метода, включающего разработанные нами комплексы со специально подобранными подвижными играми и игровыми заданиями, для повышения показателей тактической подготовленности юных волейболистов 12-13 лет.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Практическая значимость заключается в том, что предложенные комплексы с использованием подвижных игр и игровых заданий для формирования тактических умений расширяют и дополняют существующие положения теории и методики обучения юных волейболистов 12-13 лет.

1. Характеристика тактических действий волейболистов

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

Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия (ИТД, ГТД, КТД). ИТД и ГТД связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий, а КТД с применением общекомандных систем игры и комбинаций.

Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры).

Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними.

Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

В психологическом аспекте тактическое действие обусловлено сложными ассоциативными процессами, связанными с восприятием специфической информации, ее хранением и переработкой.

Сенсомоторные процессы тактического действия протекают в трех основных фазах:

- восприятия и анализа соревновательной ситуации;
- мысленного решения специальной тактической задачи;
- двигательного решения тактической задачи.

Эти факты представляют собой последовательный ряд путей решения тактической задачи и находятся в тесной взаимозависимости.

Качество восприятия определяется устойчивостью внимания и его концентрацией.

Качество анализа и оценки соревновательной ситуации зависит от тактического опыта и быстроты протекания мыслительных ассоциативных процессов.

Средства тактики включают в себя ИТД и ГТД без мяча (предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и др.) и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи, блокирование и отвлекающие действия).

ИТД без мяча.

Предугадывание игровых ситуаций действий соперника осуществляется на основе наблюдения и оценки игровой обстановки и ее сопоставления с имеющимся тактическим опытом. На предугадывании построена вся тактическая деятельность. Так, своевременный и точный выход к мячу определяется по движению соперника и начальной ветви траектории полета мяча, перемещение и прыжок блокирующего соотносятся с движениями разыгрывающего игрока, действия страхующих и обороняющихся игроков обусловлены положением туловища и замаха руки при нападающем ударе.

Все виды перемещений носят особенный характер и отличаются друг от друга по двигательной структуре (длительность опорных и полетных фаз, степень сгибания ног в суставах, положение туловища и рук, скорость и ускорение, перемещения ЦТТ в пространстве).

Волейболист перемещается очень быстро, приблизительно от 0,3 до 0,45 с, с постепенным ускорением к последнему шагу-скачку. Перемещение состоит из отталкивания правой (толчковой) ногой, двойной опоры и стопорящего шага. Во время передвижения ноги игрока не разгибаются в суставах.

Предварительное наблюдение за игрой нападающих игроков команды-соперника и запоминание специфических особенностей стиля их игры

необходимо для точного и своевременного выбора места. Важно запомнить, какие атакующие удары наиболее любимые у того или иного нападающего, из каких от сетки передач, какой силы и сложности может произвести удар тот или иной игрок.

Если игрок находится за блоком, то ему гораздо сложнее, а иногда и невозможно правильно выбрать место и сориентироваться. Приходится перемещаться к мячу или доставать его в падении уже после отскока от рук блокирующих. Особенно это связано со страховкой мячей от обманных ударов.

Игрок, который ставит блок, находясь в исходной позиции, так же как и защитник, внимательно смотрит за направлением первой и второй передачи и действиями нападающих игроков команды соперника. Его следующие движения строго согласованы по времени и обусловлены действиями атакующих игроков противоположной команды. Блокирующий игрок не начинает перемещаться в стороны до тех пор, пока не определит направление полета мяча. Определение направления полета мяча по движениям связующего игрока возможно, только тогда, когда этот спортсмен не владеет отвлекающими действиями. Если заранее узнать отвлекающие действия игроков соперника, то это в большой степени облегчит своевременное выполнение передвижений блокирующих игроков в нужном направлении.

Успех действий блокирующих игроков в основном определяется правильностью выбора места для выпрыгивания. При этом проще предугадать замысел игрока, выполняющего нападающий удар и поставить индивидуальный или групповой блок.

Для удачного ведения игры необходимо всем игрокам правильно ориентироваться на волейбольной площадке. Ориентировка - это не только умение видеть мяч, сетку и границы площадки, но и способность вести наблюдение за расположением и действиями партнеров и игроков противоположной команды.

Для ориентирования на площадке волейболистам во время матча,

обязательное условие – это отличное периферическое зрение и переключение зрительного контроля с одного объекта на другой.

Огромное значение так же имеет ориентирование связующего игрока при выполнении второй передачи мяча для выполнения атакующего удара. При этом связующий игрок основное внимание уделяет мячу, благодаря периферическому зрению делает все возможное, чтобы предугадать передвижения блокирующих игроков на стороне соперника.

Для того чтобы наблюдать за ходом игры, расположением и действиями игроков соперника необходимо точно ориентироваться в пространстве. Так, до выхода на подачу или перед выходом к сетке для розыгрыша мяча волейболист заранее определяет траекторию полета мяча или направление передачи, руководствуясь особенностями в расстановке команды противника. Хорошая ориентировка и наблюдательность способствуют активному ведению игры и повышают тактическую направленность действий волейболиста.

ИТД с мячом.

К средствам нападения относят все способы и виды нападающих ударов. Одно из основных средств нападения, которое применяется для подготовки и проведения атакующих ударов - передача мяча. К средствам нападения относятся также отвлекающие действия и подачи.

Передачу мяча следует рассматривать дифференцированно, то есть различать первую передачу, направленную на подготовку атаки при переходе от обороны к нападению, и вторую передачу, предназначенную непосредственно для выполнения нападающего удара.

Главная тактическая задача для того, чтобы выполнить передачу мяча - создать необходимые условия, при которых нападающий удар встречает минимальное сопротивление блока соперника.

Первая передача - одно из основных тактических средств ведения игры. Способность команды организовать активную защиту с нападающими действиями определяется наличием у игроков приема и точности передачи

мячи от нападающих действий противника (подачи и нападающие удары). Большое количество мячей игрокам приходится принимать от трудных силовых подач, а также атакующих и обманных ударов, поэтому выполнить точную первую передачу очень сложно.

Вторая передача - важное средство подготовки нападающего удара. Она применяется в основном при системе игры в нападении через выходящего игрока. Так же вторая передача может выполняться и из глубины площадки (при неточной первой передаче или после отскока мяча от рук блокирующих игроков своей команды).

Общая тактическая задача вторых передач состоит в том, чтобы вывести игрока, завершающего комбинацию, на удар без блокирования или против одного блокирующего игрока.

Таким образом, тактическое назначение средств нападения зависит от защитных действий обороняющейся команды и поэтому носит определенную направленность.

Подачи. Разнообразие, точность и сила, с которыми может посылаться мяч при подаче, позволяют в настоящее время считать подачу одним из средств активных атакующих действий .

Особенно результативными стали, так называемые планирующие подачи, при которых мяч, не имея параболической траектории, летит по затухающей кривой, то опускаясь, то поднимаясь, то отклоняясь вправо, то влево. При увеличении скорости полета мяча от таких подач до 12-15 м/с прием представляет значительную сложность. При приеме таких подач соперники не всегда могут точно направить первую передачу, в результате чего невозможно осуществить тактические комбинации, и выполнять нападающий удар приходится против группового блокирования с неудачных передач.

К тактическим средствам защиты относятся *блокирование и передачи мяча*. Если мы до этого передачи мяча характеризовали как средство подготовки атаки, то в данном случае мы рассматриваем передачи как

средство защиты.

Действия защиты и нападения имеют характерные особенности, хотя имеют тесную связь и взаимозависимость, а поэтому для более точного определения функций игроков в защите и нападении необходимо отдельно рассматривать передачи мяча как средства нападения и как средства защиты.

Блокирование. Надежную защиту команде обеспечивает правильное выполнение одиночного и группового блокирования. Мощным средством нападения может стать средство защиты, содержащее правильную постановку блока с переносом рук на сторону соперника. Следует учитывать, что принимать мячи, отскочившие от блока, часто значительно труднее, чем мячи от нападающих ударов, так как мяч с большой скоростью устремляется вниз почти по вертикальной траектории.

Команда, игроки которой хорошо осуществляют блок, имеет огромные преимущества и возможности для выполнения активных нападающих действий.

Система игры определяется как целесообразное месторасположение игроков, предусматривающее разделение функциональных обязанностей между ними в ходе состязания.

2. Обучение волейболистов тактике игры

Для того, чтобы достичь цель тренировки необходимо применять разработанные системы тренирующих воздействий в учебно-тренировочных занятиях, проводящиеся в течение года, непрерывно и долгое время.

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.

Для того, чтобы решить задачи мы применяем разнообразные средства и методы, которые объединены в компоненты тренировки.

Задачи тренировки должны соответствовать уровню и квалификации

волейболистов. Например, в командах высших разрядов главная работа направлена на улучшение спортивно-технического мастерства и завоевания наивысших спортивных результатов. Для подготовки новичков на начальном этапе основное направление - это качественный отбор, обучение основам техники и тактики, привыкание юных спортсменов к тренировочному режиму команд мастеров. В спортивных секциях среднеобразовательных школ и спортивных школ для занимающихся одного возраста задачи и содержание тренировок существенно отличаются. 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..

В теории спортивной тренировки волейболистов огромное значение имеют следующие моменты:

1) Многолетний процесс тренировки состоит из технико-тактической, физической, теоретической, психологической, интегральной подготовки.

Программирование многолетнего процесса тренировки взаимосвязано со структурой соревновательной деятельности и факторами, обуславливающими ее эффективность, модельными характеристиками.

2) Средства и методы развития физических качеств должны соответствовать возрасту и подготовленности волейболистов. Обучение технике и тактике игры должно быть рациональным, совершенствовать технико-тактическую; совершенствовать моральную подготовку, воспитывать нравственные и волевые качества, повышать надежность игровых действий и соревновательной деятельности.

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

4) Применение комплексного контроля для определения качества тренировочного процесса, коррекции по трем названным выше позициям.

Все эти вопросы находят отражение в программах по волейболу для

различных организационных форм занятий.

Тренер должен постоянно повышать свое профессиональное мастерство и теоретическую подготовку, развивать способность к поиску причинно-следственных связей успехов и неудач в тренировочной деятельности, овладевать технологией научного исследования, использовать научные для определенного контингента, учитывая их уровень подготовленности и т. д..

Принцип воспитывающего обучения воздействует на юных волейболистов в процессе обучения основам игры. Формирование всесторонне развитой личности зависит от уровня физического образования, от объема знаний, умений и навыков

Принцип сознательности и активности предполагает воспитание стойкого интереса к занятиям волейболом. Конкретные задачи надо ставить на ближайшие занятия, с определенными целями тренировки.

Для успешного овладения приемами игры и тактическими действиями необходима высокая, сознательная активность.

Принцип систематичности предполагает упорядоченность, последовательность и неуклонное повышение требований (во всех циклах тренировки), регулярность занятий, повторение.

Для изучения нового приема игры или тактического действия необходимо начинать от известного к неизвестному, от простого к сложному.

Регулярность занятий и рациональное чередование нагрузки и отдыха необходима в тренировочном процессе. Количество занятий зависит от целей системы, но должно быть не менее трех в неделю. Нагрузки чередуются с отдыхом, с обязательным применением восстановительных процессов. Большое значение имеет повторение, без которого нельзя сформировать навыки игры и обеспечить перестройку морфофункционального порядка, на базе которого происходит развитие физических качеств.

На начальном этапе обучения соблюдение принципа наглядности важно для того, чтобы создать у начинающих волейболистов правильное

представление о приеме игры или тактическом действии, которое предстоит изучить. На этапе совершенствования технико-тактического мастерства наглядность помогает тщательно анализировать технику и тактику, выявлять ошибки, исправлять их и в дальнейшем совершенствовать.

Оперативная информация о деятельности волейболиста в последнее время распространяется все больше, включающая качество приема игры, тактического действия, высота прыжка, скорость пробегания дистанции, сила удара по мячу и т. д. Без различных приборов и специального оборудования невозможно проводить учебно-тренировочную работу на современном уровне, оказывая этим огромную помощь тренерам.

Принцип доступности и индивидуализации заключается в том, чтобы все задания соответствовали возрасту, полу, подготовленности и индивидуальным особенностям волейболистов.

Овладение рациональной техникой – это главное требование при обучении навыкам игры в волейбол. Для этого необходим оптимальный уровень развития физических качеств, высшей нервной деятельности, волевой сферы. Отсюда роль подготовительных и подводящих упражнений, методов наглядности и т. п.

Доступность предполагает индивидуализацию учебно-тренировочного процесса. Тренер при реализации задач подбирает необходимые средства и методы с учетом индивидуальных особенностей волейболистов. Индивидуализация проявляется в технико-тактической подготовке после освоения основ техники. Выражением индивидуализации служит разделение волейболистов по игровым функциям.

Принцип прогрессирования предполагает систему усложнения заданий, увеличение объема и интенсивности нагрузок на базе прочного освоения технико-тактического арсенала. В учебно-тренировочном процессе все задания по физической, технико-тактической подготовке усложняются, изменяются условия, в которых выполняются упражнения; выполняются упражнения с применением технических средств, тренажерных устройств и

Т. Д.

Построение тренировочного процесса должно обеспечивать движение спортивно-технического мастерства волейболистов вверх по спирали, а не по замкнутому кругу: каждый новый годовой или четырехлетний цикл должен начинаться на более высоком уровне.

В процессе ответственных соревнований, а также учебных игр и игровых тренировок вырабатывается принцип прочности.

Как вид спорта волейбол немыслим без соревнований. Следовательно, закономерно и стремление к наивысшим результатам в спортивных соревнованиях, к победам над сильными соперниками.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и тренировки. Структура соревновательной деятельности и факторы, обуславливающие ее эффективность, являются основополагающими для построения тренировки на всех уровнях: тренировочные задания, тренировочные занятия, микроциклы, средние и годовые циклы, четырехлетний цикл для олимпийцев и многолетний цикл в сфере подготовки спортивных резервов.

Круглогодичная и многолетняя тренировка при регулярности занятий на протяжении недели, месяца, года и ряда лет необходимое условие для непрерывности тренировочного процесса. Не должно быть перерывов в занятиях, а то все это может свести на нет усилия тренера и волейболистов. Нагрузки в учебно-тренировочных занятиях должны быть такими, чтобы обеспечивались восстановление и рост работоспособности. Необходимо чередовать микроциклы и занятия с максимальной нагрузкой и малой нагрузкой, активный отдых и восстановительные мероприятия.

Постепенное и максимальное увеличение нагрузок вытекает из необходимости готовить волейболистов к предельной мобилизации сил во время соревнований. В процессе тренировочных занятий на протяжении года и ряда лет постепенно усложняют задания по технике, тактике, физической и интегральной подготовке, систематически используя предельные нагрузки.

Увеличение нагрузки достигается за счет повышения ее интенсивности.

Волнообразность и вариативность нагрузок. Волнообразный характер определяется процессами утомления и восстановления, требующими чередования нагрузок и отдыха, изменением величин и характера нагрузок в микроциклах, этапах и периодах подготовки.

Вариативность тренировочных нагрузок выражается в показателях объема интенсивности, в соотношении работы различной направленности и специфичности, зависимости между периодами напряженной работы и восстановления и т. д. При увеличении объема снижается интенсивность, и, наоборот: при повышении интенсивности уменьшается объем.

Цикличность тренировочного процесса заключается в систематическом повторении относительно законченных структурных его единиц: тренировочных заданий, тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

Общие и специфические принципы тесно связаны между собой. Знание и умелое использование их в тренировке - залог успешной подготовки волейболистов.

Под двигательным навыком понимают такую степень владения приемом игры, когда управление движениями осуществляется автоматизировано, а сознание направлено на оценку ситуации и результат деятельности; вся система движений характеризуется большой устойчивостью к различным сбивающим факторам (утомлению, эмоциональным сдвигам и т. д.).

Взаимосвязь уровня физических качеств и овладения техникой осуществляется при формировании двигательного навыка. Изменение уровня развития физических качеств требует изменения техники. Если у волейболиста повысилась прыгучесть, то это должно найти отражение и в технике нападающего удара (разбег, прыжок, амплитуда замаха по отношению к направлению и скорости полета мяча). Отсюда важная роль специальной физической подготовки.

На первой стадии становления навыка от тренера требуется максимальное облегчение процесса овладения основами приема игры, чтобы уже при первых попытках ощущения приема были верными, исключаящими появление ошибок. Здесь первостепенное значение приобретают подводящие упражнения.

Для второй стадии характерно образование рациональной кинематической и динамической структуры движений. Достигают этого с помощью усложнения условий, в которых выполняется технический прием. Усложнение условий должно способствовать воспитанию тактических умений, связанных с применением изучаемого приема в игре.

В третьей стадии на первый план выступает тактический аспект применения технического приема на надежной основе, позволяющей все внимание сосредоточить на анализе игровой ситуации, выборе наиболее разумного и своевременного ответного действия. На стадии автоматизации главное - эффективность применения технического приема в сложных условиях (в игре и на соревнованиях).

Структура соревновательной деятельности, процесс становления навыков игры, компоненты тренировки и классификация физических упражнений (как основных средств), применяемых в процессе тренировки спортсменов, теснейшим образом связаны между собой.

На основе структуры соревновательной деятельности, факторов, обуславливающих ее эффективность, закономерностей становления навыков игры, классификации средств определяется содержание компонентов тренировочного процесса.

Игровая деятельность волейболистов - яркий образец системности, связанного целого. Недостаточно хорошо решать задачи каждого вида подготовки отдельно и надеяться, что в учебных двусторонних играх их эффект проявится сам по себе. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенаправленного воздействия. Именно этот смысл вложен в понятие интеграции всех качеств, умений и знаний.

Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения (МКН). В практике спортивных игр известно немало различных способов записи игры, которые позволяют в той или иной степени оценить эффективность технико-тактических действий игроков во время матча. Целесообразность их применения не вызывает сомнений. Однако все эти способы отличаются слабой стороной: фиксируются при этом только лишь особенности двигательной активности игроков в матче (передвижения, передачи, удары, блокирование и т. д.).

Современного тренера интересует психологическая сторона игрового взаимодействия, внутренняя структура игровых коммуникативных связей. Тренер во время матча, по мере своих возможностей, пытается управлять действиями команды. При этом МКН позволяет ему оперативно и своевременно фиксировать особенности игрового взаимодействия и тем самым чувствовать игру, вносить определенные коррективы .

3. Характеристика и эффективность использования игрового материала

Роль подвижных игр в спортивной подготовке юных волейболистов очень велика. По существу, здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается координационная способность.

Обучение и совершенствование тактике волейбола в игровых условиях обеспечивает стабильность и гибкость. Вот для этого и нужно использовать подвижные игры.

Оживить и разнообразить тренировку помогают подвижные игры и игровые упражнения. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха - это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом.

Игра - классное средство общей и специальной физической, тактической и технической подготовки юных волейболистов.

Игровой метод включает обязательные, вспомогательные упражнения подготовки юных спортсменов.

Необходимое условие, чтобы применяемые подвижные игры были сходны с упражнениями своего изучаемого вида спорта.

Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах тренировок.

Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка успешно совершенствуется с помощью подвижных игр. В игре, как правило, физические качества развиваются комплексно. Но при необходимости могут совершенствоваться и избирательно.

Игры ценны как средство овладения всем багажом жизненно важных двигательных навыков. При системном использовании подвижных игр

происходит освоение техники спортивных движений. Сначала в упрощенных играх, волейболисты знакомятся с близкими по структуре движениями. На этом этапе такие игры можно назвать подводящими.

Для закрепления определенных навыков используют игровые соревнования. Это задания на правильность выполнения изучаемого упражнения или приема.

Метод организации упражнений в форме соревнований является ценным, а в отдельных случаях незаменимым в процессе физического воспитания. Этот метод имеет более масштабное применение при игре в волейбол, чем игровой метод. Используя соревновательный метод можно проводить подвижные игры, использовать игровые моменты при занятиях волейболом, что значительно повышает интерес занимающихся. Иногда соревновательный момент в игровом методе приводит к тому, что различия между двумя методами пропадают.

Главные признаки соревновательного метода:

- подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленным правилом,
- максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения,
- ограниченные возможности управления юными волейболистами в регулировании их нагрузки.

Соревновательный метод стимулирует максимальную мобилизацию физических и, связанных с ними, психических сил и способности человека. Это происходит на фоне высокого эмоционального напряжения, что позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития,
- выявлять и оценивать качества владения двигательными действиями,
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку,
- содействовать воспитанию волевых качеств.

В процессе физического воспитания обязательно должен присутствовать соревновательный метод. Подготовленность юных волейболистов является необходимым условием соревновательного метода. Если не соблюдать эти условия, то можно нанести непоправимый вред здоровью занимающихся.

Этот метод наиболее эффективен для оптимизации процесса обучения. В качестве примера можно провести игры «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», при проведении которых группа делится на команды и происходит самое настоящее и захватывающее соревнование. После таких игр значительно повышается интерес детей к тренировке, а тренер решает свою задачу.

Игры для решения задач спортивной тренировки подбирают, главным образом, из числа тех, что хорошо знакомы учащимся. Но это, конечно, не исключает использование других, специально подобранных игр.

4. Применение игрового метода при обучении тактике волейбола

Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным "сюжетом" (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, а может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д. Использование игровой технологии применяется при проведении занятий с детьми дошкольного и школьного возраста. Она является методом комплексного совершенствования физических и психических качеств человека. Этот метод характеризуется эмоциональностью, что, естественно, содействует при его применении воспитанию коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и т.д.

Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

Игровая и соревновательная деятельность волейболистов - яркий образец системности, связного целого. Взаимосвязаны физические качества, приемы техники, тактические действия; физические качества с техническими приемами и тактическими действиями; приемы техники с тактическими действиями, тактические действия с межличностными отношениями волейболистов. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенаправленного воздействия. В тренировочном процессе волейболистов выделяют специальный раздел подготовки - интегральную (игровую) наряду со всеми другими видами подготовки.

Игровая подготовка представляет собой системы тренировочных воздействий, призванные максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и всех других видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности волейболистов. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить три ступени:

- 1) уровень физических качеств, который во многом обуславливает эффективность двигательного действия;
- 2) реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры;
- 3) реализация технических приемов через тактические действия.

Целостный характер ступеней и факторов проявляется в том, что чем шире технический арсенал, тем больше возможности реализовать двигательный потенциал. В то же время чем разнообразнее тактика, тем больше случаев для проявления своего технического и физического потенциала.

К этому надо добавить, что приемы выполняются многократно в течение одной встречи в условиях коллективных действий, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько. Поэтому очень важно добиваться реализации изученного в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества и т. д.

Игровую подготовку нельзя сводить к двусторонним играм и соревнованиям. Под игровой подготовкой следует понимать целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность (результат, выигрыш) игровых действий волейболиста и комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи игровой подготовки входят:

- осуществление связи между всеми видами подготовки - физической и

технической; технической и тактической; морально-волевой с теоретической; волевой и физической с технико-тактической; теоретической и технико-тактической с физической;

- достижение стабильности игровых навыков в усложненных условиях соревнований;

- реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях.

Ведущими средствами игровой подготовки служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки; упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Интегральный (игровой) - неразрывно связанный, цельный. В игровых видах спорта концепцию интегральной подготовки ввел Ю. Д. Железняк. Главные методы интегральной (игровой) подготовки - игровой, соревновательный, методы совмещенных (сопряженных) воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по волейболу.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается, во-первых, с развитием физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; во-вторых, с развитием физических способностей в рамках структуры приемов; в-третьих, с развитием специальных физических способностей отдельных приемов в процессе многократного их повторения с интенсивностью, превышающей соревновательную.

При этом используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике; соединение качеств и способностей с

техническим приемом (например, периферическое зрение и передача сверху двумя руками, быстрота перемещения и блокирование и т. п.).

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры приемов игры: выполнение перемещений с отягощениями, нападающих ударов с отягощениями на руках, всего тела, выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями (завершить упражнение выполнением приема в целом).

Чередование подготовительных и подводящих упражнений с упражнениями по технике: упражнения на быстроту перемещения - блокирование подвешенного мяча; прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера-подачи (передачи); скоростно-силовые упражнения на тренажере - нападающий удар.

Развитие специальных физических способностей в процессе многократного выполнения технических приемов: передачи мяча; прием после перемещения; передачи и прием мяча, стоя и сидя у тренировочной стенки (чередую положение); нападающий удар; блокирование; подачи. Упражнения на переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты с повышенной интенсивностью и дозировкой для совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Единства тактической и технической подготовки достигают через совершенствование технических приемов с помощью многократного выполнения тактических действий повышенной интенсивности.

Для многократного повторения последовательно выбирают ТД - индивидуальные, групповые или командные в нападении или защите с высокой интенсивностью (соответствующая организация занимающихся при проведении упражнений) и большой дозировкой (соответственно подготовленности волейболистов). Тогда можно повысить надежность выполнения технического приема, но не вообще, а в тесной связи с тактическим действием. Это создает благоприятные предпосылки для

эффективности игровых действий.

Чередование ИТД, ГТД и КТД в защите и нападении: выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача, стоя лицом в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной по направлению передачи (по заданию, сигналу); подача на точность (по заданию) - выбор способа; приема мяча (сверху, снизу); выбор способа приема мяча (сверху, снизу), от передачи через сетку - выход в зону удара при блокировании; групповые действия при приеме подачи - групповые действия при второй передаче; чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передачах с взаимодействиями игроков задней и передней линий при приеме подачи; чередование командных действий в нападении и защите; система игры со второй передачи игроком передней линии (задней линии, выходящим к сетке) - защите углом вперед (углом назад).

Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальные в рамках групповых, групповые в рамках командных - отдельно в нападении и защите. То же, но при сочетании индивидуальных и групповых тактических действий .

Нападение-защита. Команда в расстановке. Игрок зоны 1 выполняет подачу. На другой стороне площадки нападающие, каждый с мячом в руках, стоят в зонах 4, 3 и 2, связующий в зоне 2. После подачи (нападение) игроки производят смену мест на передней и задней линиях, перестраиваясь в защитную позицию соответственно своему тактическому плану. Как только мяч после подачи перелетел через сетку, нападающие выполняют удары поочередно из зон 4, 3, 2. После этого команда производит смену мест (переход), и все проделывают сначала.

Нападение-защита. Расположение волейболистов такое же, как в упр. 1. Команда в расстановке для приема мяча с подачи. На другой стороне площадки один игрок находится на подаче, остальные готовы для нападающих ударов. Прием мяча с подачи (защиты), вторая передача и нападающий удар, после чего игроки занимают защитную позицию и

защищаются, как в упр. 1. При смене мест надо учитывать ситуацию (перешли мяч через сетку, располагают ли игроки временем для смены мест, особенно на передней линии через зону и т. п.). Если при своей подаче времени достаточно для любых смен, то при приеме подачи и нападении это не всегда так. Упражнения строятся так, что вначале условия более простые, затем все больше усложняются, создавая дефицит времени.

Защита-нападение. Расположение занимающихся, как в упр. 1. После защиты от ударов тренер со стороны нападающих бросает мяч через сетку (направляет ударом), предварительно подав сигнал ("Атака!"). Команда переходит от защиты к нападению. В каждой расстановке выполняют несколько серий. Смена расстановки (переход) - по сигналу. Полезно практиковать смену не только в соседнюю зону (в соответствии с правилами игры), но и двойную, тройную, да еще при ограничении времени. По своему характеру нападающие действия в данном упражнении могут отличаться от тех, которые выполняют в упр. 1, так как расположение игроков в одной и той же расстановке может не совпадать - в защитной позиции имеет место специализация игроков в зонах, изменение в расстановке по отношению к первоначальной (все подчинено эффективной защите) .

Нападение-защита-нападение. После подачи команда защищается; после защиты по сигналу ("Атака!") переходит в нападение, затем снова к защите (сигнал "Защита!"). То же, но прием с подачи, нападающие действия, защита, снова нападение. Строятся такие упражнения на основе предыдущих.

Защита-нападение-защита. Строится на основе упр. 3, но после нападения команда снова переходит к защите. Упр. 4, 5, но добавляется четвертый шаг, соответственно защите (4) и нападению (5).

Две команды в расстановке. Тренер с мячами (специальная корзина) у стойки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч через сетку одной или другой команде (чередует беспорядочно, прибегая к отвлекающим действиям и т. п.). Игроки команды, на чью сторону послан мяч, организуют нападающие действия, противник защищается. Смена мест по сигналам и т.п.

Упражнения усложняют - уменьшают паузы между игровыми фазами, чаще делают переходы (например, после двух-трех действий, не прерывая упражнения), увеличивают число переключений от нападения к защите, одновременно уменьшая продолжительность каждого действия. В этих условиях эффект интеграции всех видов подготовки наибольший. Эти упражнения предваряют игровые задания, игровые фрагменты, учебную двустороннюю игру. Более высокая ступень интегральной подготовки - контрольные игры и календарные соревнования (задания - установки на игру и анализ проведенных игр).

Игровая подготовка оказывает существенное влияние на уверенное применение изученных технических приемов и тактических действий в сложных условиях игры и соревнований. У квалифицированных спортсменов интегральная подготовка занимает основное место в тренировке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования технико-тактических навыков.

Систематическое проведение различных игр позволяет создавать у волейболистов, особенно у начинающих, определенный запас движений.

Подвижные игры выступают как комплексные упражнения, которые заставляют активно работать мозг. Поэтому использование в тренировочном процессе игр для решения педагогических задач способствует созданию общих предпосылок для овладения тактикой. Тактическое мышление воспитывается в основном в практических упражнениях игрового характера.

Подбирая специальные игры, можно научить юного волейболиста элементарным стандартным приемам, в которых тот будет осмысленно использовать спортивную технику.

Для более точного обзора игр в формировании того или иного качества необходима классификация подвижных игр. Применяя любую группу игр, необходимо разносторонне оценивать содержание каждой намеченной игры, всегда учитывать конкретные педагогические задачи.

Таким образом, подвижные игры в системе обучения и тренировки юных волейболистов являют собой не только вспомогательные, дополнительные упражнения, активизирующие влияние, восстанавливающие эмоциональное состояние занимающихся, но и выступают зачастую в качестве незаменимого, основного средства, повышающего эффективность многолетней спортивной тренировки.

Использование игрового метода обеспечивало интерес у юных волейболистов. Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Игровой метод включает подвижные игры, обязательные, вспомогательные упражнения подготовки юных спортсменов.

Необходимое условие, чтобы применяемые подвижные игры были сходны с упражнениями своего изучаемого вида спорта.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, а может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д.

Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на тактическую подготовленность юных волейболистов. Такие занятия повышают интерес к волейболу, стимулируют процесс усвоения тактических действий, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Главная задача игрового метода состоит в сочетании направленного применения как общепринятых средств, содержащих имитационные действия, упражнения с мячом и упражнения во взаимодействии с партнёрами и противником, так и их модернизацию. В дополнение к традиционным упражнениям, включены игровые упражнения, подвижные игры (приложение 3) создающие возможности моделирования ситуаций, последовательно приближающих спортсмена к соревновательной деятельности.

1) Этап начального разучивания (проводился в течение 2 месяцев).

Цель - освоить технику выполнения нападающего удара с одновременным обучением решения элементарных тактических задач.

Основным средством начального обучения нападающему удару является комплекс подготовительных упражнений для обучения нападающему удару.

КОМПЛЕКС №1

1. Стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным мячом (баскетбольным) в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену и т.д., выполнять ритмично, без между скоков.

2. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке в парах и через сетку.

3. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

4. Имитация прямого и бокового нападающих ударов на месте, держа в руке набивной мяч (1 кг) (мешок с песком).

5. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке и через сетку.

6. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением кисти, предплечья, ног или с отягощением всего тела (куртка, пояс).

7. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

8. Чередование бросков набивного мяча и ударов по волейбольному мячу через сетку (с собственного подбрасывания).

9. В ответ на сигнал, бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом вправо, влево.

Как дополнительное средство применяются броски теннисного мяча. При устойчивом освоении бросков на звуковой и зрительный сигналы тренера вводятся упражнения с выполнением бросков в зону, в случайном порядке обозначаемую световым сигналом. Световые сигналы могут использоваться как разрешающие, так и запрещающие выполнение броска в зону, что увеличивает возможности моделирования. На первом этапе обучения источники световых сигналов устанавливаются в районе двух зон обороны за лицевой линией.

На этом этапе используем подвижные игры: «Пас-пас-удар», «По

наземной мишени», «Эстафеты у стены».

2) Этап углубленного разучивания (проводился в течение 3 месяцев).

Цель данного этапа - дальнейшее обучение распознаванию и поражению тактического объекта.

КОМПЛЕКС №2

1. Передачи в цифровую мишень по заданию.
2. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.
3. Связующий игрок в зоне 3, нападающий - в зоне 4. Передача мяча для нападающего удара в зависимости от скорости, направления разбега нападающего игрока (связующий не знает параметров разбега).
4. То же, но нападающий игрок в зоне 2.
5. То же, но нападающий игрок дает сигнал рукой: рука вверх - высокая передача на край сетки; рука в сторону - передача на 3 м от сетки; круговое движения - быстрая передача на край сетки.
6. То же, но связующий игрок в зоне 2 (4), а нападающий в зоне 4 (2), и передача мяча в прыжке.
7. То же, но передача мяча после выхода связующего игрока из зон 1, 6, 5.
8. Нападающий игрок в зоне 4, связующий в зоне 3, блокирующий игрок - на противоположной стороне площадки в зоне 3. Если блокирующий игрок в момент передачи для нападающего удара перемещается в зону 2 - передача высокая; если не перемещается - низкая и быстрая.
9. То же, но передача в свободную от блока зону атаки.
10. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 3 шага (шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров).
11. Нападающий удар через сетку выполняют теннисным мячом после разбега в 3 шага.
12. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе и очень высоко) и нападающий удар, стоя на месте и в прыжке.

13. Нападающий удар с собственного подбрасывания.
14. В парах. Передача мяча в прыжке через сетку одной рукой.
15. Прием мяча от нападающего удара в разных направлениях (в парах).
16. Прием мяча от нападающего удара в зону защитника (удары с собственного подбрасывания).
17. То же, но нападающие удары со второй передачи.
18. То же, но передачи для удара различные по высоте, скорости, удаленности от сетки.
19. Блокирование нападающих ударов с собственного подбрасывания в определенном направлении.
20. Блокирование нападающих ударов в двух зонах.
21. Прием подач, выполненных различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча в разные зоны.
22. Прием подач на связующего игрока.

Основными средствами обучения являются броски волейбольного мяча из-за головы в прыжке через сетку и выполнение нападающего удара через сетку с собственного подбрасывания.

Как дополнительное средство, для игроков, отстающих в освоении техники удара, для реализации решений по поражению тактического объекта применяется выполнение передачи двумя руками сверху в прыжке с собственного подбрасывания в зоны, обозначенные световыми сигналами. Световые сигналы размещаются в трех зонах обороны. По мере усвоения материала в упражнения вводятся защитник.

На втором этапе мы применяем следующие подвижные игры: «Волейбольный обстрел», «По наземной мишени», «Двумя руками через сетку», «Убей связующего».

3) Этап закрепления и дальнейшего совершенствования (проводился в течение 2 месяцев).

Цель данного этапа – закрепление тактических умений при выполнении

нападающего удара, использование тактических умений в игровой деятельности.

КОМПЛЕКС №3

1. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач (параметры передач нападающему игроку неизвестны).

2. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен - обманный удар; нет блока - силовой удар).

3. Чередование направления нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия защитника (удар в свободную зону от защитника).

4. То же, но два защитника, один из которых «слабый», - удар в него (защитники меняются зонами или не меняются, страхуют или нет).

5. То же, что в 2, 3, 4, но нападающий удар из зоны 2.

6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий одного блокирующего и одного защитника (есть блок и страховка - удар по ходу; есть блок, но нет страховки - обманный удар и т.д.).

7. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий двух блокирующих (два блока - обман; один блок - удар в свободную от блока зону и т.д.).

8. Нападающие удары из зоны 2 с передачи игрока из зон 3,4 с одиночным, групповым блоком, с одним, двумя защитниками.

9. Три игрока в зонах 1, 6, 5 - прием подач одним из игроков, двое других страхуют его.

10. То же, но страховка слабо принимающего игрока.

11. То же, но один из игроков (например, в зоне 5) полностью выключается из приема подачи.

12. Прием подач на связующего игрока, который располагается у сетки

в разных зонах.

13. Игроки в зонах 1, 6, 5. От сетки удар в зону 6 - прием мяча. Игроки зон 5 и 1 страхуют принимающего мяч игрока.

14. То же, но нападающие удары с собственного набрасывания.

15. То же, но нападающие удары со вторых передач.

16. То же, но три нападающих игрока в зонах 4, 3, 2 чередуют нападающие удары с обманами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова, Л.А. Физиологические основы физического воспитания и спорта / Л.А. Александрова, А.С. Чинкин, Ш.В. Садетдинов - Чебоксары: ЧГПУ, 2000. - 78с.
2. Беляев, А. В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина // Теория и практика физ. культуры – 2004. – № 4. – С. 34-35.
3. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. - М.: ФиС, 2005. - 126с.
4. Беляев, А. В. Учебник для высших учебных заведений физической культуры / М. В. Савина - М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 132 с.
5. Борисова, А. Е. Влияние игры на физическое развитие младших школьников/ А. Е. Борисова // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы VII научной конференции молодых учёных. - Хабаровск, 2004. - С. 22-23.
6. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, Н. И. Травин. – М.: Физическая культура и спорт, 2002 – 88 с.
7. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М.: физкультура и спорт, 2002. – 24 с.
8. Горбачёва, Т. А. Социально-педагогические аспекты использования подвижных игр в процессе физического воспитания младших школьников / Т. А. Горбачева // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы II Международной научно-практической заочной конференции. - Смоленск, 2003. - № 2. – 312 с.
9. Дегтярева, О. С. Формирование навыков игры в волейбол и баскетбол школьников 4-5 классов на основе применения подвижных игр / О. С. Дегтярева [Электронный ресурс] // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2008. – № 3. Режим доступа к журналу:

<http://www.dissercat.com/content/formirovanie-navykov-igry-v-voleibol-i-basketbol-shkolnikov-4-5-klassov-na-osnove-primeneniy>.

10. Довбыш, В. И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу / В. И. Довбыш, П. А. Баранец, С. С. Ермаков [Электронный ресурс] // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - № 1. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2009n1/p60-65.htm>.

11. Гальперин, С.И. Физиологические особенности детей. / С.И. Гальперин. - М.: «Просвещение», 1985. - 243 с.

12. Гогун, Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов. - М. : «Академия». - 2000. -288с.

13. Ермолаев, Ю. А. Подвижные игры и физические качества / Ю. А. Ермолаев // Теоретико-методологические основы спортивных и подвижных игр: сборник лекций. - Малаховка, 2002. - С. 240-249.

14. Железняк, Ю.Д. Оборудование для занятий волейболом. // Физкультура в школе. - 2003 - № 4. С. 22 – 23.

15. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 16с.

16. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.

17. Ибрагимова, О. А. Педагогические средства развития двигательных качеств юных волейболистов (15-16 лет) / О. А. Ибрагимова, В. М. Минбулатов // Вестник спортивной науки. - 2004. - № 2. - С. 37-41.

18. Калинин, Ю. В. Методика оценки специальной физической подготовки волейболистов / Ю. В. Калинин // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: материалы Международной научной практической конференции. - Смоленск, 2002. - С. 338-341.

19. Капустин, А. Г. Технология игровой деятельности / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. - 2007. - №7. - С. 41-42.

20. Кириллов, Е. Н. Методика обучения техническим приемам в волейболе: учебное пособие / Е. Н. Кириллов. - Чайковский: ЧГИФК, 2003. - 56 с.
21. Клещев, Ю. Н. Подготовка команды к соревнованиям: учебное пособие / Ю. Н. Клещев. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
22. Коновалов, И.Е. Технология написания курсовых и выпускных квалификационных работ: учебно-методическое пособие / И.Е. Коновалов и др. – Казань : ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ», 2014. – 63 с.
23. Корягин, В.М. Структура и содержание современной тренировки волейболистов / В.М. Корягин. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 231 с.
24. Коротков, И. М. Подвижные игры в занятиях спортом / И. М. Коротков. – М.: физкультура и спорт, 2001. – 34 с.
25. Крайнов, А. Н. Игровая деятельность - как эффективное средство физического воспитания школьников-подростков / А. Н. Крайнов // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетия: материалы Всероссийской научной практической конференции: - СПб, 2000. - Ч. 1. - С. 52-53.
26. Кузнецов, В. С. Координационные способности и основы их развития / В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2003. - №4. - С. 53-59.
27. Манасян, Ж.А. Эффективные средства и методы обучения волейболу детей младшего школьного возраста / Ж.А. Манасян. - М. : Физкультура и спорт, 2000. - 230 с.
28. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. пособие для студентов ССУЗов / А.П. Матвеев. - М.: Владос-пресс, 2003. - 248с.
29. Проходовский, Р. Я. Структура физической подготовленности и развития двигательных способностей юных волейболистов / Р. Я. Проходовский. - Малаховка, 2004. - 25 с.

30. Рыцарев, В.В. Волейбол : попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. – М.: Кн. и бизнес, 2009. – 400 с.
31. Семенова, Г. И. Спортивная метрология: Учебно- методическое пособие / Г. И. Семенова. – Tobольск, 1999. – 30 с.
32. Серопегин, И.Н., Волков В.М. Физиология человека: Учебник для техникумов физической культуры / И.Н. Серопегин, В.М. Волков. - М. : Физкультура и спорт. – 1999. – 287с.
33. Спортивные игры для институтов физической культуры / Под ред. Железняк Ю.Д, Портного Ю.Н. - М. : Физкультура и спорт. - 2004. – 501с.
34. Фарбер, Д.А, Корниенко, И.А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко. – М. : «Педагогика». – 1990. – 64 с.
35. Фомин, Н.А. Возрастные особенности физического воспитания / Н.А. Фомин. – М. : 1997. – 320 с.
36. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для ВУЗов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Изд.центр «Академия», 2001. - 480с.
37. Черемисин, В. П. Теоретико-методологические основы спортивных и подвижных игр / В. П. Черемисин: сборник лекций. - М., 2000. – 168 с.
38. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе / Ю.А. Янсон // Научно-педагогический аспект. - Книга для педагога. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. - 624 с.