

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(**Н И У « Б е л Г У »**)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра спортивных дисциплин

**СООТНОШЕНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ И ПОДВОДЯЩИХ
УПРАЖНЕНИЙ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧЕ МЯЧА В
ВОЛЕЙБОЛЕ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура
магистерская программа Спортивная подготовка
очной формы обучения, группы 02011608
Карталова Игоря Владимировича

Научный руководитель
к.п.н., профессор Спирин М.П.

Рецензент
Заслуженный работник
физической культуры РФ
Алимаскин В.И.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. НАУЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ).....	7
1.1. Характеристика техники верхней прямой подачи в волейболе.....	7
1.2. Методика обучения верхней прямой подачи на этапе начальной подготовки.....	9
1.3. Особенности структуры технической подготовки применительно к подаче юных волейболистов на этапе начальной подготовки.....	17
1.4. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники.....	19
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1. Методы исследования.....	22
2.2. Организация исследования.....	26
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ).....	28
3.1. Характеристика техники прямой подачи высококвалифицированных волейболистов.....	28
3.2. Методика обучения юных волейболистов технике верхней прямой подачи (на примере групп начальной подготовки).....	29
3.3. Экспериментальная оценка разработанной методики.....	39
ВЫВОДЫ.....	45
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	48
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Подачу мяча в волейболе можно отнести к важнейшим техническим элементам игры. Высокий уровень владения этим техническим приемом может сразу принести команде очко за счет ошибки игроков противника на приеме. Если подача сложная, то прием мяча настолько затруднен, что противник лишается возможности эффективно осуществлять нападающие действия. А это облегчает подающей команде организацию защитных действий, и в свою очередь, создает предпосылки для результативных действий в нападении - при организации контратаки [2,4,6].

Известный американский тренер (Даг Билл, 2008) подчеркнул: «В современном мужском волейболе подача стала наиболее важным элементом игры. Можно предположить, что в ближайшие годы ее роль будет возрастать». Данное положение отмечается так же отечественными исследователями и тренерами [22,45,49].

Подача – это единственный технический элемент, исполнение которого полностью зависит от самого игрока и игровой ситуации, а не от взаимодействия с партнерами или противником. Можно сказать, что подающий игрок, владеющий мячом, сам выбирает место подачи, способ ее выполнения и решает, куда направить мяч. Сложность данных обстоятельств предъявляет самые высокие требования к техническому исполнению подачи.

С введением новых правил в волейболе, то есть проигранная подача - это без борьбы выигранное соперником «очко». Важнейшей задачей тренировочного процесса волейболистов является повышение качества и стабильности подачи мяча.

На этапе начальной подготовки волейболистов (в 10-11 лет), основное место занимают упражнения, которые включают в себя специальные (подготовительные и подводящие) и общеразвивающие – для развития двигательных качеств и совершенствование навыков естественных видов движений. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила

успешно, необходимо учитывать: во-первых, что юные спортсмены должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовала их возможностям (Платонов В.Н., 2004; Курамшин Ю.Ф., 2007 и др.).

Непременным условием успешного обучения технике соревновательного действия является развитие у занимающихся специальных физических качеств и способностей, от которых зависит овладение техникой данного приема (Матвеев Е.М., 2001). Непосредственное же овладение техникой подачи в волейболе зависит от умелого использования подготовительных и подводящих упражнений. Эти упражнения делают сложную технику доступной для новичков.

Научная **проблема** заключается в противоречии между важностью применения подготовительных и подводящих упражнений при обучении технике подачи юных волейболистов и недостаточно разработанными научными знаниями, которые могли бы стать основой разработки методики технической подготовки юных волейболистов.

Цель исследования состояла в разработке и экспериментальном обосновании методики обучения верхней прямой подаче юных волейболистов на этапе начальной подготовки.

Объект исследования – техническая подготовка юных волейболистов.

Предмет исследования – методика обучения верхней прямой подаче на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники по проблеме обучения верхней прямой подаче юных волейболистов.
2. Разработать методику обучения верхней прямой подаче на этапе начальной подготовки.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки.

4. Разработать практические рекомендации тренерам ДЮСШ и СШОР по обучению верхней прямой подаче на этапе начальной подготовки.

Рабочая гипотеза: предполагалось, что методика, основанная на использовании различного соотношения подготовительных и подводящих упражнений с применением игровых заданий, позволит повысить эффективность обучения верхней прямой подаче юных волейболистов групп начальной подготовки.

Научная новизна исследования. Результаты проведенных исследований расширяют имеющиеся представления об особенностях применения подготовительных и подводящих упражнений в процессе обучения верхней прямой подаче на этапе начальной подготовки и дают возможность более успешному овладению технического элемента в тренировочной и соревновательной деятельности.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения; тестирование, педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- положения теории и методики спортивной подготовки (Матвеев Л.П., Платонов В.Н., Курамшин Ю.Ф. Холодов и др.);
- педагогические принципы и методы обучения (Исаев И.Ф., Харламов И.Ф., Коджаспирова Г.М.)
- теория построения движений (Анохин П.К., Бернштейн Н.А., Донской Д.Д.);
- основы обучения двигательным действиям в спорте (Донской А.А., Боген М.М., Дьячков В.М.);
- научные разработки в области организации учебно-тренировочного процесса по игровым видам спорта (Верхошанский Ю.В., Годик М.А., Александрова Г.В, Айрапетьянц Л.Р., Александрова Н.Е., Гераськин А.А., Годик М.А., Ермаков С.С., Железняк Ю.Д., Кулясов А.М., Шипулин Г.Я.);

- исследования по проблеме подготовки спортсменов высокого роста в игровых видах спорта (Яхонтов Е.Р., Иващенко А.М., Саблин А.Б., Селезнева О.В.).

- теория и методика технико-технической подготовки в волейболе (Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Ивойлов А.В., Попичев М.И.).

Практическая значимость состояла в определении задач и обосновании средств и методов обучения верхней прямой подачи на этапе начальной подготовки, а также в разработке практических рекомендаций по обучению верхней прямой подачи при занятии с юными волейболистами.

Апробация и внедрение полученных результатов. Результаты исследования апробированы и внедрены в процесс тренировочной деятельности юных волейболистов на этапе начальной подготовки СШОР №2 Белгородской области.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

1.1. Характеристика техники верхней прямой подачи в волейболе

На этапе начальной подготовки по волейболу, при обучении в спортивной школе, юных спортсменов знакомят с техникой выполнения верхней прямой подачи. Как только юные волейболисты успешно осваивают данный технический прием, тренеры-преподаватели начинают обучать другим видам подач. Подготовительная фаза (разбег и подброс мяча) одинакова во всех разновидностях подач, отличие состоит лишь в ударном движении по мячу в заключительной фазе.

Из технического элемента, в современном волейболе, подача превратилась в атакующий элемент, который приносит много выигранных очков. Статистические данные говорят о том, что ведущие команды мира за счет подачи выигрывают от 7 до 10% очков.

Прямая планирующая и боковая планирующие подачи являлись наиболее актуальными в 70-е - 80-е годы прошлого столетия. Силовая подача в прыжке и планирующая подача в прыжке являются наиболее распространенными в современном волейболе в этом столетии (см. рис. 1.1).

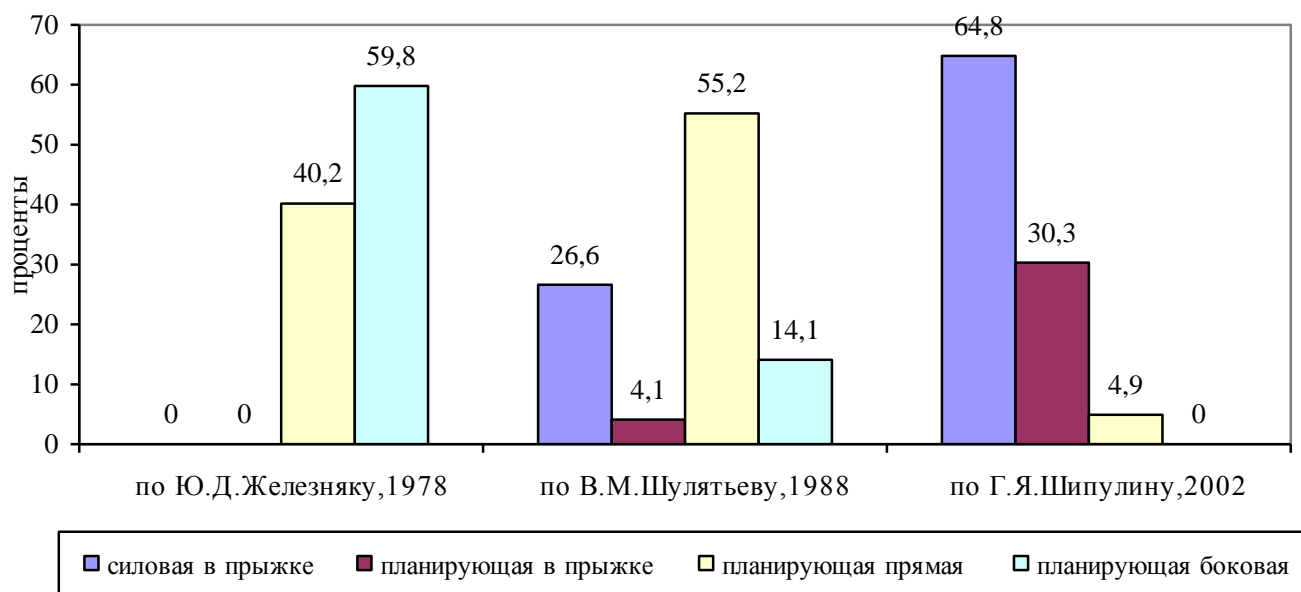


Рисунок 1.1. Использование различных видов подач на разных этапах развития волейбола (%)

При выполнении силовой подачи в прыжке у сильнейших волейболистов максимальная скорость полета мяча достигает 130 км/ч, а вот при выполнении планирующей подачи в прыжке скорость полета мяча значительно меньше. Однако, принимающие игроки сталкиваются со значительными трудностями при приеме мяча после подачи если скорость полета мяча при выполнении этой подачи приближается к 70 км/ч.

По кинематическим и динамическим характеристикам подачи делятся на:

1. *Силовая подача в прыжке* – она выполняется с максимальной скоростью, ударное движение по мячу должно обеспечить мячу усиление вращения.

2. *Планирующая подача в прыжке* – траектория полета мяча сверху вниз. Ударное движение выполняется с максимальной скоростью по центру мяча, рука выпрямлена в локтевом суставе.

3. *Укороченная* – ударное движение дифференцированное, обеспечивающее мячу вращение.

Приступая к выполнению верхней прямой подачи игрок принимает исходное положение - лицом к сетке и держит мяч одной рукой на уровне

груди. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту 1,5 м. Руку поднимают вверх и отводят согнутой в локтевом суставе за голову, замах рукой выполняют вперед-назад. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо-предплечье) не должен быть меньше 90. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки – примерно 80). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

1.2. Методика обучения верхней прямой подачи на этапе начальной подготовки

Высокий уровень технической подготовленности в современном волейболе характеризуется следующими критериями: надежностью – несмотря на сбивающие факторы стабильным выполнением технических приемов; разносторонностью – владением всеми видами подач; приспособляемостью – в различных игровых ситуациях умело использовать, имеющийся арсенал подач с тактической точки зрения

Главной задачей в подготовке юных волейболистов является овладение игроками рациональной техникой верхней прямой подачи. Выполнение этой задачи будет успешным если в тренировочном процессе применяются следующие принципы:

- а) принцип постепенности при обучении верхней прямой подачи (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
- б) целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательного навыка;
- в) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении верхней прямой подачи;

г) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники верхней прямой подачи;

д) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику верхней прямой подачи доступной для детей без искажения ее сущности [6,8].

Посредством восприятия и переработки соответствующей информации осуществляется обучение. Качественного изучения техники возможно добиться при наличии точной информации.

Этапы обучения. В начале обучения надо согласовать работу всех звеньев организма. Далее, путем изменения исходных положений, в последующем обучении, условия выполнения верхней прямой подачи необходимо усложнять. К примеру, после предварительных различных перемещений, увеличения площадки для выполнения задания, создание простейших игровых ситуаций, введение различных сбивающих факторов.

Фазы необходимо рассматривать с различных точек зрения: психологической, физиологической и методической, когда формируется двигательный навык.

1-я фаза – в данной фазе представляется двигательное действие (верхняя прямая подача) и формируется первоначальное умение (этап начального разучивания). Вначале упражнение лишь приблизительно похоже на конечный вариант, но выполняется еще не верно. При выполнении значительно повышается обмен веществ и оно сопровождается излишним мышечным усилием. Здесь происходит генерализация возбуждения центральной нервной системы. А также к скованности движений приводит недостаточное совершенствование координации в работе мышц [2,4,14,19].

Методическая задача и приемы обучения – овладеть основой техники верхней прямой подачи и общим ритмом действия (внимание устранению ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Длительные перерывы между занятиями снижают его действенность и поэтому обучение технике сконцентрировано по времени. Образование новых координаций быстро

утомляет нервную систему, поэтому чрезмерно частые повторения упражнений в течение одного занятия нецелесообразны. Верхнюю прямую подачу изучают по частям, то есть расчлененным методом.

Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

2-я фаза – формирование умения совершенного выполнения верхней прямой подачи (этап углубленного разучивания). Более четкими становятся двигательные ощущения. Появляется возможность для того, чтобы уточнить движения. Происходит развитие внутреннего торможения, так как в коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов.

Методическая задача и приемы обучения – необходимо исправлять выявленные ошибки для детального изучения верхней прямой подачи. Повышается количество повторений в одном занятии. Если происходит перерыв между занятиями в 2-3 дня, то не будет снижения эффективности в обучении.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

3-я фаза – стабилизация и автоматизация действия (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). Здесь не надо сосредотачивать внимание при выполнении действия. Движение не поддается внешнему торможению, оно устойчиво к сбивающим факторам.

Методическая задача и приемы обучения – дальнейшее совершенствование технических деталей верхней прямой подачи, доводя его до автоматизма; достижение варибельного навыка (гибкого, подвижного), не поддающегося влиянию помех (шум, свет и др.) в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена должно происходить совершенствование мастерства спортсмена.

Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением

упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий [17,21,24].

Педагогические задачи создания мотивации для обучения технике верхней прямой подачи на этапе начальной подготовки следующие:

- создание общего представления о технике верхней прямой подачи, опираясь на просмотр команд мастеров, обращая внимание занимающихся на верхнюю прямую подачу.

- опробование техники верхней прямой подачи в облегченных условиях.

- выполнение техники верхней прямой подачи в игровых условиях.

Овладение техникой верхней прямой подачи на этапе начальной подготовки осуществляется по такой схеме:

1. Правильное название технического элемента.

2. Показ технического приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.

3. Объяснение техники выполнения технического элемента с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приема).

4. Выполнение попытки практического выполнения приема – исходное положение (стойка), перемещения, имитация в целом или по частям.

5. Упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях.

6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей.

7. По мере усвоения техники верхней прямой подачи условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.).

8. Выполнение верхней прямой подачи в условиях, приближенных к игре [5,24,32].

Ошибки при обучении. При возникновении ошибок необходимо исправлять их сразу на всех стадиях обучения технике. Вероятность успеха в

овладении рациональной техникой больше, если приступают к исправлению возникающих ошибок раньше.

Типичными причинами ошибок при обучении верхней прямой подачи являются:

а) недостаточное развитие физических качеств (ловкости, быстроты и силы);

б) недостаточно правильное представление спортсменом движения в техническом приеме;

в) неверное ощущение мышечного восприятия спортсменом;

г) для изучения верхней прямой подачи анатомические предпосылки отсутствуют;

д) пропуски тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;

е) недостаточное количество выступлений на соревнованиях, поэтому нет стабилизации техники элемента у спортсмена.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движения;

- создать условия, в которых невозможно неправильно выполнить движение;

- с внешней помощью неправильные прочувствованные движений;

- избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;

- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема игры (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.) [8,16].

Чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами, тем лучше будет протекать закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование. Вместе с волейболистом необходимо выявить причины ошибок. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных ошибок.

Ошибки, которые допускает спортсмен при обучении технике игры, часто являются результатом неправильных подходов самого тренера (недооценка способности спортсмена активно воспринимать показ и объяснение; не доведение до сознания спортсмена ошибок при выполнении им упражнения, отсутствие индивидуального подхода и др.) [3,14, 23].

Методика обучения подачам мяча должна основываться на общих дидактических принципах. При обучении различным способам подач надо сначала изучать нижнюю прямую и боковую подачи, затем верхнюю прямую с вращением (на силу), и без вращения (планирующую), сверху боковую с вращением (на силу), и без вращения (планирующую), подачу в прыжке. Для изучения подач необходимо использовать подготовительные, подводящие и специальные упражнения. Подготовительные упражнения применяют для развития качеств, которые необходимы при выполнении подачи. Для этого подбирают упражнения, имитирующие подачу, с отягощением (резиновый амортизатор, набивной мяч и др.). Именно при использовании подводящих упражнений у волейболистов закрепляется ударное движение и совершенствуются специальные качества. Удары по неподвижному мячу с использованием вспомогательной аппаратуры («Удочка», «Мяч в держателе», «Наклонная рама» и др.), удары в стенку можно отнести к подводящим упражнениям. Данные упражнения позволяют сосредоточить внимание на технике приема в целом, на согласованности движений ног, туловища и рук. Для более основательного подхода в обучении технике подач используют специальные упражнения и их применяют в определенной последовательности.

Общеразвивающие упражнения

1. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверх.
2. Большие круги руками вперед назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед «Мельница».
3. С резиновым амортизатором. Амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой,

повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх. То же, но из-за головы.

4. Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному-два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.

Подводящие упражнения

1. Имитация подачи мяча. Необходимо акцентировать внимание на согласовании движений туловища и рук.

2. Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся (компенсация недостатка силы амплитуды замаха). Если мяч подбрасывать высоко, то это отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть мяча, что в свою очередь отрицательно влияет на полет мяча без вращения.

3. Удар по мячу, установленному в держателе или подвешенному. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар наносится основанием ладони.

4. Поддачи в стену на расстояние 6-7 метров.

5. Подача на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 метров.

6. Поддачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.

Специальные упражнения

1. Поддачи из-за лицевой линии. На этом этапе обучения необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.

2. Поддачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.

3. Поддачи с изменением траектории полета мяча.

4. Поддачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зоны площадки атаки и удлиненные – в зоны площадки защиты.

5. Поддачи на точность по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом. Нужно помнить, что точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки, при подаче снизу – строго назад.

6. Соревнование на большое число подач в пределы площадки. То же, но на точность.

7. Подача на силу. На этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач. Сила удара – оптимальная, но исключающая грубые погрешности в технике. Подача в прыжке.

8. Соревнование на большее число подач на силу, в прыжке.

9. Поддачи после выполнения подготовительных упражнений. В этом упражнении очень важно разделить учащихся на две группы с тем, чтобы исключить простои в очереди. Одна группа выполняет серию подготовительных упражнений, другая выполняет подачи. Через 10 минут учащиеся меняются местами.

10. Поддачи после выполнения других приемов игры: передач, блокирования, атакующих ударов, приема в падении. Методика та же.

11. Соревнование на эффективность подач и приема подач.

Эффективность подач и приема определяется по очковой системе: мяч принят к сетке – одно очко подающему игроку и два принимающему, не принят в площадку атаки – два очка подающему и одно очко принимающему, ошибка при подаче или приеме (включая подачу не в коридор) – ноль очков. После того как стоящий на приеме примет подачи своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подводятся после того, как каждый занимающийся побывает в роли принимающего.

Последовательность обучения технике подачи:

- тренировка замаха ударной руки и определение вида подачи;
- тренировка подбрасывания;
- попытки подавать все виды подачи;

- выбор одного вида подачи:
 - нижняя подача;
 - прямая верхняя планирующая подача;
 - верхняя нацеленная подача;
 - верхняя боковая подача;
 - подача в прыжке;
 - подача с обратным вращением;
- управление подачей;
- выбор зоны подачи;
- изменения направления при длинных и коротких подачах.

1.3. Особенности структуры технической подготовки применительно к подаче юных волейболистов на этапе начальной подготовки

От управления процесса, направленного на достижение определенных целей, зависит эффективность функционирования системы многолетней подготовки спортивных резервов. По степени достижения цели судят о качестве управления. Конечное состояние системы многолетней подготовки в виде набора количественных модельных показателей, характеризующих уровень подготовленности спортсмена на определенной стадии подготовки является основной целью управления процессом подготовки волейболистов [12,36,40].

В систему управления, по современным представлениям, входит объект управления и управляющая система, они взаимодействуют по каналам прямой и обратной связи. Кроме того, в ходе управления на управляемый объект оказывают влияние управляющие и возмущающие воздействия, а результат этого влияния оценивают по выходным параметрам.

Для успешного функционирования любой системы управления является правильным выбор выходных параметров. Применительно к подготовке юных волейболистов выходные параметры формируют тесты и функциональные пробы, которые составляют структуру подготовленности [36,40].

Определяя структуру подготовленности юных волейболистов необходимо учитывать задачи и содержание подготовки на каждом этапе. Необходимо контролировать те компоненты подготовленности, которые следует развивать на данном этапе подготовки.

Если говорить о структуре подготовленности высококвалифицированных волейболистов, то не все факторы равнозначны. В научно-методической литературе [5,17,21] выделяют три уровня. Первый уровень составляют данные соревновательной деятельности. Второй уровень образуют основные стороны спортивного мастерства, определяющие специальную физическую и технико-тактическую подготовленность. Третий уровень составляют морфологические, функциональные и психологические показатели.

Для спортсменов высшего спортивного мастерства вышеперечисленные уровни приведены в порядке значимости, хотя каждый из них играет важную роль в структуре подготовленности. При определении структуры подготовленности юных волейболистов на начальном этапе подготовки приоритет отдают третьему уровню. В меньшей степени представлены показатели второго уровня и в минимальном объеме – первого [17,21].

Данная специфика структуры подготовленности юных волейболистов обусловлена целью, задачами и содержанием начального этапа подготовки. Как отмечалось выше, наряду с основной целью – подготовкой спортсменов высокой квалификации, на начальном этапе важно укреплять здоровье детей, содействовать гармоничному развитию их организма.

Контроль технической подготовленности направлен на то, чтобы выявить, как юные спортсмены овладели техникой верхней прямой подачи. Контроль за степенью овладения техническими приемами осуществляется в

процессе педагогических наблюдений. Качество овладения техникой верхней прямой подачи определяют с помощью комплекса контрольных испытаний.

В комплексе контрольных испытаний по технической подготовленности должны быть представлены все технические приемы игры, изучаемые на данном этапе подготовки. Количество испытаний увеличивается в возрастном аспекте (в группах начальной подготовки 5-7).

Во время испытаний необходимо получить количественные показатели. Для этого при верхней прямой подаче ограничивают зоны, в которые необходимо выполнять подачу, натягивают резинку над волейбольной сеткой и др. Одновременно само движение оценивают в баллах, количественный результат засчитывают только при условии удовлетворительного технического выполнения приема.

Так как на начальном этапе подготовки основные технические приемы осваиваются не в полном объеме, а занимающиеся овладевают основой техники, то контрольные испытания должны соответствовать уровню технической подготовленности. Как правило, испытания по технической подготовленности на начальном этапе имеют сходную структуру с подводящими упражнениями [16,21,40].

1.4. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники

Следует выделять методы разучивания упражнения в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых, а также сложных движений и двигательных действий, разделение которых на части не возможно. При разучивании сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих. При использовании методов освоения

движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Разучивание упражнений (приемов) осуществляется двумя методами: в целом и по частям. По упражнению разучивается сразу в целом. Когда разучиваемое двигательное действие не поддается расчленению, тогда применяют метод целостного обучения при освоении несложных по технике приемов. Когда при целостном выполнении допускаются грубые ошибки, искажающие структуру данного движения применяют метод расчлененного обучения технического приема и разучивают его по частям.

Методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств. В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках непрерывного, интервального и соревновательного методов. Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы; интервальный – предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности волейболиста, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант). Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве способа повышения результативности тренировочного процесса и контроля за его эффективностью.

В группу практических методов входит метод разучивания упражнений, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, направленных на овладение приемами и улучшение качества их выполнения.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы проводился с целью представления о степени разработанности исследуемой проблемы в специализированной литературе по волейболу и теоретического обоснования методики применения подготовительных и подводящих упражнений в технической подготовке юных волейболистов. Анализ литературных данных проводился по следующим направлениям:

- особенности технической подготовки юных волейболистов;
- обобщение сведений о характеристике техники подачи мяча в волейболе;
- определение методики технической подготовки юных волейболистов применительно к подаче мяча.

Изученные данные определили гипотезу, цель, задачи и методы исследования.

Всего нами проанализировано 50 источников литературы.

2. Педагогическое наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью юных волейболистов проводилось для обобщения знаний по проблеме обучения верхней прямой подаче с целью разработки соответствующей методики. Педагогическое наблюдение также включало в себя фиксирование отдельных упражнений, направленных на техническую подготовку юных волейболистов, их дозировку и условия выполнения.

3. Тестирование проводилось для оценки технической подготовленности применительно к подаче испытуемыми экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента. Контроль за уровнем технической подготовленности юных волейболистов на этапе начальной подготовки, предполагал два вида оценки: оценка самой спортивной техники и оценка качества верхней прямой подачи.

Для оценки качества выполнения подачи использовались контрольные упражнения, рекомендованные примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по волейболу (Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачин, 2016 г). На каждый контрольный срез было отведено отдельное тренировочное занятие в начале месяца. Предварительное тестирование проводилось в сентябре 2016 года, промежуточное в марте и сентябре 2017 года, а итоговое тестирование проводилось в марте 2018 года.

Методом экспертной оценки осуществлялась оценка спортивной техники. В качестве экспертов выступали ведущие тренеры-преподаватели СШОР №2 Белгородской области Алимаскин В.И. - заслуженный работник физической культуры РФ; Тетюхин Ю.И. – Заслуженный тренер России по волейболу, тренер-преподаватель группы совершенствования спортивного мастерства СШОР № 2; Мирошниченко И.Н - тренер волейбольного клуба «Белогорье». Проводился подсчет количества ошибок в технике выполнения верхней прямой подачи. Были определены критерии выполнения верхней прямой подачи:

1. Подброс мяча неоптимальный по высоте.
2. Подброс мяча не в сагиттальной плоскости.
3. Неточный удар рукой по мячу
- неправильно наложена кисть ударяющей руки на мяч
4. Скорость бьющей руки по мячу незначительная.
5. Встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте.
6. Неправильное исходное положение.
7. Отсутствие работы туловища:
- в момент замаха рукой отсутствует отведение туловища назад

- нет энергичной концовки движения туловищем.

8. В момент замаха отведение кисти руки назад за голову.

9. Недостаточное отведение плечевого сустава назад.

10. Удар согнутой рукой.

Юным волейболистам предлагалось выполнить по 10 подач через сетку из зоны подачи. В каждой подаче подсчитывалось количество ошибок. Таким образом, велся подсчет повторяемости ошибок у каждого спортсмена.

Для оценки уровня качества верхней прямой подачи применялись следующие контрольные упражнения: «Подача на точность в зону № 1», «Подача на точность в зону № 6», «Подача на точность в зону № 5».

Для анализа эффективности оценки выполнения верхней прямой подачи мяча, в процессе выполнения тестового задания юными волейболистами групп начальной подготовки (НП-2) СШОР № 2 Белгородской области необходимо было выполнить по 10 подач в обозначенные зоны под номерами 1, 5, 6. Верхняя прямая подача мяча считалась засчитанной только в том случае, если мяч попал в необходимую зону. Данное контрольное упражнение выполнялось поточным методом - каждым юным волейболистом. Выполнялось по 10 подач с интервалом между ними 2-3 минуты.

Педагогическое тестирование физической подготовленности осуществлялось при помощи контрольных упражнений, предусмотренных «Примерной программой дополнительного образования для СДЮСШОР по волейболу и пляжному волейболу», авторами которой являются Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова и А.В. Чачин.

1. Бросок набивного мяча сидя (1кг), (м) – из-за головы двумя руками. Испытуемый сидит на лицевой линии, лицом к площадке, держа мяч двумя руками над головой. Плечи испытуемого находятся над лицевой линией. Выполняя замах назад за голову, производит бросок мяча вперед. Фиксируется дальность броска в метрах.

2. Бег 9х3х6х3х9 (30 м), (сек) – Выполняется на волейбольной площадке. Старт с лицевой линии до средней линии, от нее возврат до линии

нападения, затем до противоположной линии нападения, возврат к средней линии и ускорение с противоположной лицевой линии. Фиксируется время пробегания дистанции в секундах.

3. Наклон вперед сидя, (кол-во раз) – Исходное положение – сидя на полу, пятки находятся на отметке 0 на линейке. Испытуемый выполняет пружинящий наклон вперед. Фиксируется момент касания кончиками пальцев линейки в сантиметрах.

4. Упражнение на ловкость (кол-во раз) – На высоте 80% от максимального прыжка спортсмена и на расстоянии 80 см от середины центральной линии натягивается веревочка. В центре противоположной площадки маркируется мишень размером 1x1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков теннисного мяча в мишень, преодолевая препятствие с разбега в прыжке. Фиксируется количество попаданий.

4. Педагогический эксперимент проводился для определения эффективности разработанной методики, направленной на обучение верхней прямой подачи на начальном этапе подготовки. Основной педагогический эксперимент охватывал по времени 2016-2018 тренировочный год. Эксперимент проводился на базе СШОР № 2 Белгородской области.

Эффективность методики технической подготовки проверялась на базе экспериментальной группы начальной подготовки второго года обучения СШОР № 2 под руководством тренера Черниковой А.В. В эксперименте принимали участие мальчики 10-11 лет в количестве 10 человек. В ходе эксперимента мы пытались выявить более эффективную методику технической подготовки применительно к верхней прямой подаче.

Предложенная нами методика внедрялась в тренировочный процесс экспериментальной группы 3 раза в неделю. Испытуемые экспериментальной группы тренировались в спортивном зале СШОР №2.

С целью проверки эффективности предложенной экспериментальной методики проводился сравнительный педагогический эксперимент [Железняк Ю.Д., Яхонтов Е.Р.].

5. Методы математической статистики.

Полученные качественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью **метода математической статистики**, t-критерия Стьюдента, которые позволили сравнить между собой полученные предварительные и итоговые результаты (Железняк Ю. Д., Петров П. К., 2002 г.).

Степень достоверности (P) находили по таблице –t критерия Стьюдента:

- если $P < 0,05$, то ошибка меньше 5% и результат является достоверным;

- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат соответственно недостоверен.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе СШОР №2 Белгородской области с сентября 2016 года по март 2018 года. В исследовании принимали участие мальчики 10-11 лет. Тренировочные занятия проводились три раза в неделю, продолжительность занятия 90 минут или 2 академических часа. Объем занятий при проведении эксперимента составил 240 часов. Эксперимент внедрялся на каждой тренировке в конце основной части тренировочного занятия в течение 15 минут, что составило 12% от общего объема времени.

Эксперимент проводился поэтапно.

На первом этапе (сентябрь 2015 года – июль 2016 года) было изучено состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы и сети интернет, сформулирована тема работы, определены объект, предмет, цель, задачи и методы исследования. Также была разработана экспериментальная методика и проведено предварительное тестирование.

На втором этапе (март 2017 года) проведение контрольных испытаний, при помощи которых выявили исходный уровень владения верхней прямой подачи. Для этого использовали контрольное упражнение «подача на точность в зоны 1, 5, 6» и метод экспертного оценивания техники подачи ведущими тренерами-преподавателями СШОР № 2 и волейбольного клуба «Локомотив-Белогорье», а также с целью выявления динамики, проводили тестирование физической подготовленности.

На третьем этапе (сентябрь 2017 года) проведение дополнительные контрольные испытания, выявляющие уровень владения юными волейболистами верхней прямой подачей с целью выявления динамики овладения юными волейболистами техникой данного приема игры в волейбол. Так же тестировалась физическая подготовленность юных волейболистов. Использовались те же контрольные упражнения, условия выполнения и критерии оценок оставались теми же.

На четвертом этапе (март 2018 года) проведение итогового тестирования, обработка и анализ полученных результатов, сравнение результатов тестирования юных волейболистов экспериментальной группы, обобщение результатов исследования, формулирование выводов и оформление диссертационной работы.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

3.1. Характеристика техники прямой подачи высококвалифицированных волейболистов

Игроки, которые успешно и результативно подают, обеспечивают своей команде заметное преимущество в реализации командных технико-тактических действий над командой-соперником, даже уступая при этом в других параметрах соревновательной борьбы.

Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных игроков и статистические данные свидетельствуют о том, что ведущие команды мира выигрывают непосредственно за счет подачи от 7 до 10% очков. С целью определения влияния различных компонентов соревновательной деятельности на результат матча были изучены статистические показатели игры команд, одержавших победы в отдельных партиях. Рассматривались только партии, завершившиеся 25 очками (без пятых партий и тех, в которых счет превышал 25 очков). Рассчитывалось среднее арифметическое значение отдельного технико-тактического действия за партию - подачи, а также его доля, выраженная в процентах (см. табл. 3.1).

Статистические показатели, представленные в табл. 3.1, свидетельствуют, что победители опережают побежденных по количеству "эйсов" и сложных подач. Удельный вес простых подач больше у побежденных, соотношение ошибок при выполнении подач отличается незначительно. Таким образом, победителям свойственно максимальное усложнение подачи, 10-12% ошибок можно рассматривать как разумный риск.

Таблица 3.1.

Распределение технико-тактических действий на подаче по эффективности, %

Участники	"Эйсы"	Сложная	Простая	Ошибка
Сборные команды				
Победитель	9,07	24,66	54,36	11,91
Побежденный	5,58	15,77	64,83	13,82
Команды Суперлиги чемпионата России				
Победитель	9,02	23,69	56,89	10,40
Побежденный	5,59	19,94	62,64	11,83

Для определения модельных критериев оценки технической подготовленности юных волейболистов применительно к подаче в январе 2017 г. было проведено тестирование группы совершенствования спортивного мастерства ГБУ «СШОР № 2 Белгородской области», победителя Первенства России, тренер Тетюхин Ю.И., в котором приняло участие 10 спортсменов. Им предлагалось выполнить на точность по 10 подач в зоны 1, 5, 6 в мишень на противоположной стороне площадке через сетку. В результате было установлено, что игроки команды в среднем попадают в площадку из 10 подач – $9,25 \pm 0,25$ раз. Этот показатель был определен как модельный параметр, характеризующий уровень владения техникой подачи для юных волейболистов экспериментальной группы.

3.2. Методика применения подготовительных и подводящих упражнений в технической подготовке юных волейболистов

На каждом тренировочном занятии в течение 15 мин в конце основной части занятия мы применяли экспериментальную методику обучения верхней прямой подачи. В неделю проводилось по три тренировочных занятия, они были определены как "недельный микроцикл".

Таблица 3.2

Методика обучения верхней прямой подачи волейболистов группы начальной подготовки

1 неделя		
	Соотношение средств физической и технической подготовки в %	Средства
Физическая подготовка	70	Общеразвивающие упражнения
Техническая подготовка	30	Подготовительные упражнения
2 неделя		
Физическая подготовка	70	Общеразвивающие и подготовительные упражнения
Техническая подготовка	30	Подводящие упражнения
3 неделя		
Физическая подготовка	65	Общеразвивающие и подготовительные упражнения
Техническая подготовка	35	Подводящие упражнения
4 неделя		
Физическая подготовка	65	Общеразвивающие и подготовительные упражнения
Техническая подготовка	35	Подводящие упражнения и упражнения по технике
5-51 неделя		
Физическая подготовка	30	Подготовительные упражнения
Техническая подготовка	70	Упражнения по технике

На начальном этапе подготовки второго года обучения (НП-2) занимающиеся 10-11 лет не имеют необходимый уровня развития физических качеств, который необходим для правильного овладения верхней прямой подачи. Юные волейболисты экспериментальной группы, только начинающие

заниматься волейболом, на предварительном тестировании уровня развития физических качеств оказались неготовыми к овладению верхней прямой подачей.

На 1-ой и 2-ой неделе внедрения экспериментальной методики в тренировочный процесс, внимание уделялось готовности организма юных волейболистов к предстоящей работе по овладению верхней прямой подачи. Для этого применялись общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, подвижные игры и игровые задания для развития мышц ног, рук и туловища юных волейболистов (таблица 3.1 и приложение). Суть экспериментальной методики состояла в том, что в первый год педагогического эксперимента процентное отношение подготовительных и подводящих упражнений составляло примерно 70% к 30%, тогда как на втором году уже только примерно 30% составляли подготовительные упражнения и 70% подводящие (включая и упражнения в усложненных условиях).

Подготовительные упражнения

Силовые упражнения для кистей рук:

1. Исходное положение – основная стойка в 1 м от стены. Падение вперед в упор, стоя и упираясь в стену в темпе толчком кистей принять исходное положение. (20 раз).

Упражнение для мышц груди и грудного пресса в парах:

2. Занимающиеся располагаются спиной друг к другу, взяв вверху в захват, поочередно наклоняясь вперед, поднимают партнера на спину. Руки в локтевых суставах не сгибать, вперед чрезмерно не наклоняться. (20 раз).

3. Броски набивных мячей (1 кг) двумя руками из-за головы.

Исходное положение – ноги на ширине плеч, левая нога впереди, набивной мяч внизу.

1-поднять мяч вверх и отвести за голову. 2-бросок мяча вперед-вверх из-за головы. Обратить внимание занимающихся на необходимость переноса тяжести тела при замахе на правую ногу, а при броске – на левую. (25 раз).

Парные упражнения с сопротивлением партнера.

4.Занимающийся имитирует удар по мячу сверху прямой рукой, а партнер, стоя сзади и удерживаясь за кисть, слегка сопротивляется. (15 раз на каждую руку).

Упражнение с резиновым амортизатором.

5.Исходное положение – стоя на левой ноге, правая нога сзади на носке, спиной к гимнастической скамейке, к которой на уровне головы занимающегося одним концом закреплен амортизатор, другой конец в согнутой отведенной за голову руке. Обучающийся имитирует подачу мяча, преодолевая сопротивление амортизатора. (20 раз на каждую руку).

6.Броски набивных мячей (1 кг) одной рукой из-за головы.

Исходное положение – ноги на ширине плеч, левая нога впереди, набивной мяч внизу. 1-поднять мяч вверх и переложить на правую руку, 2-бросок мяча вперед-вверх из-за головы. Обратить внимание юных волейболистов на необходимость переноса тяжести тела при замахе на правую ногу, а при броске – на левую. Правая рука при броске сопровождает мяч. (25 раз)

7.Тоже, только броски левой рукой (25 раз).

Задача по овладению основами техники выполнения подводящих упражнений к верхней прямой подачи решалась в основном в середине тренировочного года. Большое внимание уделялось правильному выполнению имитационных и подводящих упражнений, исправляли ошибки в технике данных элементов. На данном этапе юные волейболисты должны осознать значение правильного расположения руки на мяче, замаха руки, расположения стоп в момент подброса мяча при выполнении верхней прямой подачи для эффективного и рационального выполнения верхней прямой подачи в целом. В этот период на долю физической подготовки отведено 55% от общего времени, а на техническую подготовку – 45%.

Совершенное овладение техникой игры – это одна из основных задач при подготовке волейболистов. Для успешного овладения технической подготовкой на начальном этапе, необходимо учитывать, что дети должны овладевать основами рациональной, наиболее целесообразной техники; процесс

формирования техники надо сделать доступным для занимающихся (в соответствии с уровнем их возможностей).

Успешное овладение техникой зависит от правильного использования подготовительных и подводящих упражнений на каждом тренировочном занятии. Подводящие упражнения делают сложные технические элементы доступными для новичков, не искажая при этом их сущности.

Таблица 3.3
Структура процесса обучения верхней прямой подачи на этапе
начальной подготовки

<u>1 этап - 1-2 неделя</u>	
Цель: развитие специальных физических качеств	
<i>Гл.задача этапа</i>	Развитие физических качеств (силы, быстрота, ловкости, гибкости, выносливости)
Средства: 1. Общеразвивающие упражнения; 2.Подготовительные упражнения; 3.Подвижные игры и игровые задания.	ОМУ: Особое внимание уделить укреплению голеностопных, плечевых, коленных суставов, кистей рук.
<u>2 этап – 3-4 неделя</u>	
Цель: Подготовить занимающихся к овладению техникой верхней прямой подачи	
<i>Гл.задача этапа</i>	1.Обучение технике замаха и удара по мячу - Создание представления о положении рук и туловища во время замаха для верхней прямой подачи
Средства: (подводящие упражнения) 1.Имитация верхней прямой подачи; 2.Подбрасывание мяча; 2. Поддачи по подвешенному мячу с места в прыжке; 3. Поддачи в стену, в парах	ОМУ: Обратить внимание на правильное положение кистей и пальцев рук на мяче и достаточном отведении локтя назад при замахе, положение ног и их работе при выполнении движения
<u>3 этап – 5-30 неделя</u>	
Цель: Соединение «частей» (движений) в целостный акт верхняя прямая подача	
<i>Гл.задача этапа</i>	1.Обучить согласованности движения при выполнении верхней прямой подачи

Средства: (упражнения по технике) После собственного подбрасывания;	ОМУ: Обратить внимание на согласованность движений при выполнении верхней прямой подачи.
<u>4 этап – 30 -51 неделя</u>	
Цель: Выполнение верхней прямой подачи в целостном виде в вариативных условиях.	
<i>Гл.задача этапа</i>	1.Сформировать двигательный и «гибкий» навык верхней прямой подачи
Средства: (упражнения по технике)	ОМУ: обратить внимание на то, чтобы эффективность подачи не снижалась в изменяющихся и сложных условиях при ограниченном времени и высокой интенсивности (физических и психических напряжениях).

На этапе начальной подготовки занимающиеся должны уметь выполнять правильно верхнюю прямую подачу мяча. В связи с этим в соревновательном периоде, то есть, (с января по апрель 2017) стояла первоочередная задача научить юных волейболистов владеть рациональной техникой целостного выполнения такого технического приема как подача мяча.

Данная задача обучения решалась во второй половине тренировочного года (январь-апрель 2017 года), для чего в тренировочном процессе применялись разнообразные упражнения индивидуального характера на технику выполнения верхней прямой подачи: верхняя прямая подача после собственного подброса мяча в стену; с близкого расстояния партнеру; через сетку с линии нападения; через сетку партнеру с близкого расстояния; через сетку по зонам площадки с постепенным отдалением от сетки; из зоны подачи через сетку. Необходимо обратить внимание на этом этапе на контроль за подбрасыванием мяча на оптимальную высоту и без вращения мяча; правильной постановкой кисти в момент удара по мячу, за правильным отведением локтевого сустава бьющей по мячу руки в момент замаха; за

правильным отведением плеча; за правильным положением туловища во время замаха.

Специальные упражнения (выполнение подачи мяча в облегченных условиях)

Обучение подачи через сетку с расстояния 6 м от нее.

1. Занимающийся из исходного положения производит замах правой (левой) рукой, затем подбрасывает мяч левой (правой) рукой вверх перед собой на 0,4-0,6 м выше головы и наносит удар по мячу прямой рукой вверху перед собой. Следует обратить внимание занимающихся на необходимость сопровождения мяча кистью и опускания руки вниз после удара, а также разворота плеч и переноса тяжести тела с опорной ноги на впередистоящую. Подача производится в дальнюю часть площадки. Повторить 50 раз.

2. 7 раз из 10 перебить мяч через сетку, попав в пределы площадки.

Обучение подаче мяча через сетку из-за лицевой линии.

3. То же, что и в упражнении 1, но с увеличением силы удара по мячу. Попасть в пределы противоположной площадки. 3 серии по 30 раз.

Специальные упражнения (подача на точность)

Выполнение подачи мяча на дальнюю половину площадки.

1. Исходное положение – стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди. Занимающийся производит замах правой, (левой) рукой подбрасывает мяч на 0,4-0,6 м выше головы и ударяет по опускающемуся мячу прямой рукой вверху перед собой. (3 серии по 20 подач).

Выполнение подачи мяча в зоны 1,6 и 5,6.

2. То же, что и в упражнении 1, но при выполнении подачи мяча в левую половину площадки занимающийся предварительно разворачивает плечи в направлении подачи, а затем производит замах, подброс мяча и удар по нему. (3 серии по 20 подач) в указанную часть площадки.

Выполнение подачи мяча в ближнюю половину площадки.

3. То же, что в упражнении 1, но при выполнении подачи мяча внимание занимающихся следует обратить на отрывистое, более короткое по времени, касание кистью мяча. (3 серии по 20 подач) в ближнюю половину площадки.

Для решения поставленной задачи в экспериментальной группе в тренировочный процесс включались разнообразные упражнения, развивающие разные мышечные группы, непосредственно участвующие в верхней прямой подаче – специальные подготовительные упражнения различного характера, подвижные игры с элементами волейбола специального характера: «Мяч через сетку», «Перестрелка», «Попади в квадрат», «Подай и попади», «Снайперы». «Мяч через сетку».

Подводящие упражнения

1. Обучение подбросу мяча у тренажера.

Стоя перед тренажером, занять исходное положение так, чтобы место соединения двух перпендикулярно проведенных от носков ног линий находились под центром корзины тренажера. Правая (левая) рука отводится вверх-назад для замаха, левой (правой) рукой мяч подбрасывается вверх перед собой так, чтобы попасть в корзину тренажера. Занимающимся следует добиться попадания мячом в корзину по возможности не касаясь ее стенок. (3 серии по 30 раз).

2. Выполнить 7 попаданий в корзину из 10, не касаясь корзины снизу.

Обучение подбросу мяча без тренажера.

3. Из исходного положения волейболист имитирует замах для удара, при этом кисть (пальцы) соединены и предплечье отводится за голову, рука слегка сгибается в локтевом суставе, локоть направлен вперед-вверх, а затем левой рукой подбрасывает мяч вверх перед собой на 0,4-0,6 м выше головы так, чтобы он приземлился в месте соединения двух перпендикулярно проведенных от носков ног линий. (3 серии по 30 раз).

4. Подбросить мяч вверх на 0,4-0,8 м перед собой таким образом, чтобы не менее 7 раз из 10 он приземлился в месте соединения двух перпендикулярно проведенных от носков ног линий. Обратить внимание волейболистов на последовательность в выполнении движений правой, а затем левой рукой. (3 серии по 30 раз).

Обучение ударному движению по мячу у тренажера.

5. Стоя перед тренажером в исходном положении так, чтобы место соединения двух перпендикулярно проведенных от носков ног линий находилось под центром подвешенного мяча. Занимающийся правой рукой производит замах, а левой имитирует подброс мяча, затем несильным ударом посылает мяч вперед-вверх. Следует обратить внимание занимающихся на активное разгибание правой руки в локтевом суставе и движение кисти навстречу к мячу. После удара рука опускается вниз. (3 серии по 20 раз).

6. То же, что и в упражнении 5, но тренажер устанавливается в 4 м от сетки. Занимающийся должен перебить мяч через сетку, попав в пределы противоположной площадки. (3 серии по 20 раз).

7. 7 раз из 10 перебить мяч через сетку, попав в пределы волейбольной площадки.

Подвижные игры:

1. «Мяч через сетку» в три касания с обязательным первым броском в зону 3 и вторым броском. Набрасыванием в зону 4 (2).
2. «Мяч через сетку» в три касания с обязательной первой нижней передачей в зону 3, набрасыванием в зону 4 (2), и нижней (верхней) передачей на площадку соперника через сетку. Первую ловлю, игроки выполняют после одного отскока от пола, или без отскока сразу.
3. Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному - два баскетбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу и из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.
4. «Подай и попади». Игроки двух команд располагаются за лицевыми линиями. По сигналу тренера игроки обеих команд поочередно выполняют по 6 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам. Если игрок испортил подачу или наступил на линию, то подача не засчитывается. Побеждает команда, которая больше попала в площадку соперника.

5. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах за лицевыми линиями. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 6 подач, стремясь набрать больше очков. При ошибках на подаче перебивать мяч не разрешается и очки не начисляются. Побеждает команда набравшая большее количество очков. Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков.

Методику применения подготовительных упражнений при обучении верхней прямой подаче юных спортсменов мы применяли параллельно с общеразвивающими, подводящими, упражнениями по технике и на втором году обучения применялись упражнения для выполнения верхней прямой подачи в сложных условиях. Так как овладение техникой игровых действий и совершенствование технического мастерства идут параллельно с развитием физических качеств волейболистов.

Чтобы было возможным решение данной задачи в экспериментальной группе в тренировочный процесс включались упражнения, развивающие мышечные группы, непосредственно участвующие в верхней прямой подаче – подготовительные упражнения, подвижные игры специального характера: попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверх; большие круги руками вперед-назад, то же, но в лицевой плоскости; то же, в исходном положении наклона вперед «мельница»; с резиновым амортизатором; упражнения с небольшим сопротивлением партнера; броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед-вверх; броски набивного мяча через сетку.

Данные задачи решались в группе начальной подготовки на каждом тренировочном занятии.

С сентября 2017 года по март 2018 года верхняя прямая подача выполнялась в усложненных условиях. Здесь важно было добиться формирования прочного навыка, эффективного в изменяющихся игровых условиях при высокой интенсивности. На данном этапе в тренировочный

процесс нами включались подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки; подачи с изменением траектории полета мяча; подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зоны площадки атаки и удлиненные – в зоны площадки защиты; подачи на точность по зонам площадки, а также применяли игровые задания на большее число подач в пределы площадки, то же, но на точность.

3.3. Экспериментальная оценка разработанной методики

Основными критериями оценки эффективности разработанной методики применения подготовительных и подводящих упражнений в технической подготовке применительно к верхней прямой подаче волейболистов, начинающих заниматься волейболом являлся подсчет количества ошибок в технике выполнения данного приема игры. Для этого было проведено четыре контрольных среза, для оценки технической подготовленности юных волейболистов. В оценке и проведении контрольных срезов принимали участие ведущие тренеры-преподаватели ГБУ «СШОР № 2 Белгородской области» и волейбольного клуба «Белогорье».

По результатам первого контрольного испытания (сентябрь 2016 г) уровня владения верхней прямой подачи у всех испытуемых наблюдалось наличие всех 10 оцениваемых ошибок (см. табл. 3.4). По мере включения в тренировочный процесс методики применения подготовительных упражнений у юных волейболистов наблюдалось постепенное уменьшение количества ошибок.

В результате тестирования в марте 2017 года у мальчиков 10-11 лет наблюдалось незначительное улучшение качества выполнения технического приема игры в волейбол. Количество ошибок у всех испытуемых уменьшилось в среднем на 3. Это объясняется, прежде всего, тем, что в начале тренировочного года в основном работа была направлена на укрепление

опорно-двигательного аппарата юных волейболистов и подготовку мышечной системы к предстоящей работе по технике, и лишь часть времени уделялась обучению технике.

При тестировании в сентябре 2017 года повышение качества выполнения верхней прямой подачи наблюдалось у всех испытуемых. Количество ошибок в технике уменьшилось в среднем на 4-5, по сравнению с первоначальным тестированием. Это объясняется тем, что помимо подготовительных упражнений (их доля в этот период достигала 60% от всех средств, применяемых в тренировочном занятии) в занятие включалось все более упражнений подводящих к технике выполнения верхней прямой подачи и упражнений на технику (их доля составила 40% от всех средств).

Таблица 3.4

Динамика количества ошибок в технике верхней прямой подачи у юных волейболистов

Экспериментальная группа			
Ошибки	Время тестирования	$X \pm m$	P
Подброс мяча по неоптимальной высоте.	сентябрь 2016	$10 \pm 0,14$	$>0,05$
	март 2017	$7 \pm 1,31$	$>0,05$
	сентябрь 2017	$6 \pm 1,18$	$<0,05$
	март 2018	$2 \pm 2,02$	$<0,05$
Подброс мяча не в сагиттальной плоскости	сентябрь 2016	$10 \pm 1,14$	$>0,05$
	март 2017	$7 \pm 1,21$	$>0,05$
	сентябрь 2017	$4 \pm 1,31$	$<0,05$
	март 2018	$1 \pm 1,14$	$<0,01$
Неточный удар по мячу: неправильно наложена кисть ударяющей руки на мяч	сентябрь 2016	$10 \pm 1,14$	$>0,05$
	март 2017	$7 \pm 1,16$	$>0,05$
	сентябрь 2017	$4 \pm 1,21$	$<0,05$
	март 2018	0	$<0,01$
Скорость бьющей руки незначительная (слабый удар по мячу)	сентябрь 2016	$10 \pm 0,13$	$>0,05$
	март 2017	$9 \pm 1,15$	$>0,05$
	сентябрь 2017	$5 \pm 0,31$	$<0,05$
	март 2018	0	$<0,01$
Встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте.	сентябрь 2016	$10 \pm 0,13$	$>0,05$
	март 2017	$9 \pm 1,12$	$>0,05$
	сентябрь 2017	$7 \pm 0,1$	$<0,05$
	март 2018	$1 \pm 0,16$	$<0,05$
Неправильное исходное положение.	сентябрь 2016	$10 \pm 0,13$	$>0,05$
	март 2017	$7 \pm 0,16$	$>0,05$
	сентябрь 2017	$5 \pm 0,15$	$<0,05$

	март 2018	0	<0,01
Отсутствие работы туловища - в момент замаха рукой отсутствует отведение туловища назад - нет энергичной концовки движения туловищем	сентябрь 2016	10±0,12	>0,05
	март 2017	8±1,17	>0,05
	сентябрь 2017	5±1,17	<0,05
	март 2018	2±1,14	<0,05
В момент замаха отведение кисти руки назад за голову	сентябрь 2016	10±0,14	>0,05
	март 2017	8±0,12	>0,05
	сентябрь 2017	5±0,01	<0,05
	март 2018	3±0,1	<0,05
Недостаточное отведение плечевого сустава назад	сентябрь 2016	10±0,13	>0,05
	март 2017	9±0,11	>0,05
	сентябрь 2017	5±0,02	<0,05
	март 2018	1±0,06	<0,05
Удар согнутой рукой	сентябрь 2016	10±0,14	>0,05
	март 2017	9±1,13	>0,05
	сентябрь 2017	6±0,21	<0,05
	март 2018	1±1,16	<0,05

При итоговом тестировании в марте 2018 года у всех испытуемых наблюдалось снижение количества ошибок в технике верхней прямой подачи. При выполнении 10 подач в среднем наблюдалось наличие 1-2 ошибок, причем необходимо отметить, что такие ошибки как «неправильное исходное положение», «неточный удар по мячу» и «скорость бьющей руки незначительная» совершались юными волейболистами очень редко.

Основными критериями оценки эффективности построения тренировочного процесса, направленного на подготовку мышечного аппарата юных волейболистов к обучению технике верхней прямой подачи являлось контрольное выполнение занимающимися упражнений по физической подготовке.

В ходе проведенных исследований были получены следующие результаты физической подготовленности волейболистов к овладению верхней прямой подачей. Из таблицы 3.5 видно, что на этапе начальной подготовки в течение эксперимента у занимающихся была постепенное улучшение показателей физической подготовленности.

Таблица 3.5

Динамика показателей физической подготовленности юных волейболистов

n=10 контрольные упражнения	Время проведения	Экспериментальная группа	
		X ± m	p
Бросок набивного мяча сидя (1кг) (м)	сентябрь 2016	5,12±3,4	>0,05
	март 2017	7,14±3,8	>0,05
	сентябрь 2017	8,22±4,5	<0,05
	март 2018	10,03±0,12	<0,01
Бег 9х3х6х3х9 (30 м) (с)	сентябрь 2016	12,31±1,2	>0,05
	март 2017	12,01±1,6	>0,05
	сентябрь 2017	11,48±2,1	<0,05
	март 2018	11,01±0,12	<0,05
Наклон вперед сидя (см)	сентябрь 2016	12,21±0,1	>0,05
	март 2017	15,06±0,2	>0,05
	сентябрь 2017	17,13±0,2	<0,05
	март 2018	19,21±0,16	<0,05
Упражнение на ловкость (кол-во раз)	сентябрь 2016	3±0,14	>0,05
	март 2017	6±0,15	>0,05
	сентябрь 2017	8±0,17	<0,05
	март 2018	10±0,06	<0,05

По всем показателям физической подготовленности выявлены достоверные различия между началом эксперимента и его окончанием. В тесте «бросок набивного мяча сидя» с сентября 2016 года по март 2018 года произошло увеличение результата на 4,9 м; в тесте «бег 9х3х6х3х9» результат увеличился на 1,2 сек; в «наклоне, вперед сидя» испытуемые улучшили показатели результата на 7 раз; показатели ловкости также улучшились на 7 раз. В полученных результатах предварительного и итогового тестирований обнаружены достоверные различия с уровнем достоверности 0,05.

Это объясняется тем, что наибольший объем тренировочной работы по физической подготовке приходился именно на начало тренировочного года.

При определении уровня точности юными волейболистами верхней прямой подачи, оценивалось контрольное выполнение занимающимися

специального упражнения: «подача на точность», направление подачи - в зону 1,6,5.

Таблица 3.6.

Динамика показателей точности выполнения верхней прямой подачи юными волейболистами на этапе начальной подготовки

	Зоны	Март 2017 $X \pm m$	Сентябрь 2017 $X \pm m$	Март 2018 $X \pm m$	p
Экспериментальная группа	Зона 1	4,22±0,21	7,16±1,16	8,24±0,93	< 0,05
	Зона 6	4,82±1,05	6,43±2,36	8,46±1,18	< 0,05
	Зона 5	3,21±0,31	6,34±0,37	8,22±0,21	< 0,05

Проведенное в начале эксперимента тестирование уровня технической подготовленности у юных волейболистов экспериментальной группы не выявило достоверных различий ($P > 0,05$).

Постепенно наблюдается плавное улучшение показателей точности выполнения верхней прямой подачи у испытуемых на всем протяжении эксперимента.

По всем показателям технической подготовленности выявлены достоверные различия между началом эксперимента и его окончанием. Так, если в начале эксперимента юные волейболисты экспериментальной группы выполняли из 10 подач в среднем 4 подачи в зону 1 и 6, то к окончанию – 8, а в зону 5 – в начале в среднем 3, а при итоговом тестировании - 8 подач. В контрольном упражнении при итоговом тестировании между показателями теста «Подача на точность» в экспериментальной группе выявлены достоверные различия с уровнем достоверности 0,95.

Таким образом, необходимо отметить, что юные волейболисты экспериментальной группы, в марте 2017 года по уровню технической подготовленности отставали от требований программы. В конце второго

тренировочного года (март 2018 года) они выполнили требования программы для СДЮСШОР применительно к верхней прямой подаче.

Сравнительный анализ результатов выполнения контрольного упражнения «подача на точность» юными волейболистами показал, что в ходе основного педагогического эксперимента занимающиеся ГБУ «СШОР №2 Белгородской области» приблизились к показателям группы совершенствования спортивного мастерства ГБУ «СШОР №2 Белгородской области». Данный факт свидетельствует об эффективности разработанной методики в технической подготовке применительно к верхней прямой подаче юных волейболистов.

ВЫВОДЫ

1. В результате анализа уровня владения техникой верхней прямой подачи волейболистами установлено, что игроки группы совершенствования спортивного мастерства в среднем попадают в площадку из 10 подач – 9 раз. Этот показатель был определен как модельный параметр, характеризующий уровень владения техникой подачи для юных волейболистов экспериментальной группы.

2. Проанализировав примерную программу спортивной подготовки по волейболу было выявлено, что на этапе начальной подготовки точность подачи оценивается следующим образом: при качественном техническом исполнении верхней прямой подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки.

3. Разработана методика применения подготовительных и подводящих упражнений при выполнении верхней прямой подачи в сложных условиях на этапе начальной подготовки. Суть экспериментальной методики состояла в том, что в первый год педагогического эксперимента процентное отношение подготовительных и подводящих упражнений составляло примерно 70% к 30%, тогда как на втором году уже только примерно 30% составляли подготовительные упражнения и 70% подводящие (включая и упражнения в усложненных условиях).

4. При итоговом тестировании экспериментальной группы мы наблюдаем, что по всем показателям физической подготовленности выявлены достоверные различия между началом эксперимента и его окончанием. В тесте «бросок набивного мяча сидя» с сентября 2017 года по март 2018 года произошло увеличение результата на 4,9 м; в тесте «бег 9х3х6х3х9» результат увеличился на 1,2 сек; в «наклоне, вперед сидя» испытуемые улучшили показатели результата на 7 раз; показатели ловкости также улучшились на 7

раз. В полученных результатах предварительного и итогового тестирований обнаружены достоверные различия с уровнем достоверности 0,05.

5. Выявлено, что при итоговом тестировании этапа начальной подготовки у всех испытуемых наблюдалось снижение количества ошибок в технике верхней прямой подачи. При выполнении 10 подач в среднем наблюдалось наличие 1-2 ошибок, причем необходимо отметить, что ошибки, по мнению специалистов считающиеся грубыми, такие как «Недостаточное отведение плечевого сустава назад», «Встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте» и «Удар расслабленной кистью» совершались юными волейболистами не чаще, чем в 2 – 3%.

6. Сравнительный анализ результатов выполнения контрольного упражнения «Подача на точность» в зоны 1,5,6 группой совершенствования спортивного мастерства и юными спортсменами показал, что в ходе основного педагогического эксперимента обучающиеся СШОР № 2 Белгородской области приблизились к показателям волейболистов группы совершенствования спортивного мастерства. Так, если в начале эксперимента юные волейболисты экспериментальной группы выполняли из 10 подач в среднем 4 подачи в зону 1 и 6, то к окончанию – 8, а в зону 5 – в начале в среднем 3, а при итоговом тестировании - 8 подач. По всем показателям технической подготовленности выявлены достоверные различия между началом эксперимента и его окончанием. Данный факт свидетельствует об эффективности разработанной методики применения подготовительных и подводящих упражнений в технической подготовке применительно к верхней прямой подаче юных волейболистов.

7. Разработаны практические рекомендации по обучению верхней прямой подачи на этапе начальной подготовки для тренеров-преподавателей ДЮСШ и СДЮСШОР.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. На этапе начального обучения одной из важных задач является становление техники выполнения основных технических элементов. В процессе обучения технике верхней прямой подачи у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических качеств. Эти явления взаимосвязаны. Формирование системы двигательных навыков и повышение уровня развития физических качеств являются одним из ведущих задач при обучении в ДЮСШ и СШОР по волейболу.

2. Систему обучения технике верхней прямой подаче необходимо строить по принципу постепенности, от простого к сложному: на месте, в структуре игровых взаимодействий, в игре, с постепенным увеличением нагрузок и усложнением заданий.

В тренировочный процесс, направленный на обучение технике верхней прямой подачи, на этапе начальной подготовки необходимо включать упражнения направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, которые непосредственно участвуют в верхней прямой подаче. Упражнения на технику необходимо разбивать по частям и изучать отдельно. Далее идет соединение отдельных частей в единое целое двигательное действие. Основное время выполняются подготовительные и подводящие упражнения.

Во второй половине эксперимента в группах начальной подготовки в упражнениях на технику верхней прямой подачи основной акцент делается на предотвращение и устранение ошибок в технике выполнения двигательного действия. Широко применяются подводящие упражнения и упражнения на технику, также включаются в тренировочный процесс игровые задания с применением верхней прямой подачи.

В конце начального этапа подготовки у занимающихся должен сформироваться двигательный навык при выполнении верхней прямой подачи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста. Спорт в школе./ И.В. Аверин.-2000.
- 2.Амалин М.Е. Тактика волейбола. Физкультура и спорт. / М.Е. Амалин. – М., 1973.
- 3.Барчуков И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта. / И.Б.Барчуков. - М.: Кронус, 2011. - 247с.
- 4.Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В. Беляева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
- 5.Беляев А.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры. / А.В. Беляев, М.В. Савин.— М: СпортАкадемПресс, 2006.
- 6.Беляев А.В. Теория и методика тренировки./ А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.; Ф и С, 2011.
- 7.Былеева Л.В. Подвижные игры. Учебник. [Текст]./ Л.В.Былеева, И.М.Коротков, Р.В. Климкова, Е.В.Кузьмичева— М.; Ф.К., 2006.
- 8.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов/ Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
- 9.Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. / А.Т. Гарипов, Ю.Ю. Клещев, Е.В. Фомин. ВФВ, Москва, 2009.
- 10.Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

11. Железняк Ю.Д. «Волейбол». Методическое пособие по обучению игре. / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.

12. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. / Ю.Д. Железняк. - М., 2006. - 166 с.

13. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

14. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методическое обучение / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – М.: Академия, 2001. – 528 с.

15. Занковец В. Энциклопедия тестирования. Издательство «спорт». / В. Занковец – М. 2016. - 451 с.

16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/ В.М. Зациорский. – Советский спорт, 2006. – 200 с.

17. Есембаев М.К. Основы обучения в современном волейболе. / М.К. Есембаев - Усть-Каменогорск: Издательство ВКГУ им.С.Аманжолова, 2004. - 92с.

18. Иванова Л.М. Отличительные особенности создания нетрадиционных средств подготовки в спортивных играх / Л.М. Иванова, А.А. Гераськин, В.Н. Притыкин // матер. межд. научн. конф. психологов спорта и физическ. культуры "Рудиковские чтения". - Москва: 2004. - 18-20 с.

19. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. / В.Б. Иссурин – М.: Советский спорт, 2010, - 283 с.

20. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы построения тренировки. Издательство «спорт». / В.Б. Иссурин – М., 2016. - 455 с.

21. Клещев Ю.Н. «Волейбол. Школа тренера». Издательство «Физкультура и спорт». 2005 - 399с.

22.Клещев Ю.Н. Волейбол: подготовка команды к соревнованиям./ Ю.Н.Клещев – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.

23.Ковалев В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов педагогических институтов по спец. "Физическое воспитание" /Под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2000. – 304 с.

24.Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / В.С. Кузнецов - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480с.

25.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник/Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

26.Марков К.К. Содержание соревновательной деятельности в волейболе и методика совершенствования функциональной подготовки спортсменов. / К.К.Марков. Методические указания. Иркутск, 2004. - 47 с.

27.Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений. Физическая культура в школе./ Е.М. Матвеев. – 2001. - 33 с.

28.Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: метод. пособие. / Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова. – Красноярск: Ин-естеств. и гуманит. наук, 2007.

29.Методический сборник № 1 - «Современный волейбол», (Тренировка. Управление. Тенденции). - М.: ВФВ, 2008.

30.Методический сборник № 2 - «Техника игры», DVD - М.: ВФВ, 2008.

31.Орлан И. В. Волейбол: методика обучения технике и тактике игры: учебно-методическое пособие / И.В. Орлан, Т.П. Чуксеева, Л.Г. Гаврилова. - Волгоград: ФГОУВПО "ВГАФК", 2009. - 56 с.

32.Официальные правила волейбола — М.: ВФВ, О-91 Олимпия; Человек, 2015.

33.Платонов В.Н. Системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения/ В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004.

34.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее

практическое применение. / В.Н. Платонов. – Киев. Олимпийская литература, 2014. - 624 с.

35.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта./ В.Н.Платонов – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

Портных Ю.И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте/ Портных Ю.И. – СПб., 1994. - 20 с.

36.Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для

институтов физической культуры и др. / Под ред. Ю.И.Портных. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 320 с.

37.Романенко В.О. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока), (методическое пособие). Выпуск №9 / В.О.Романенко, Е.В.Фомин — М: ВФВ, 2012.

38.Сластенина Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол. Учебное пособие. / Т.А. Сластенина. - Челябинск: ЮУрГУ, 2006. - 69с.

39.Титов С.В. Техника игры (методический сборник) Выпуск №3 / С.В.Титов, Ю.Б.Чесноков. — М: ВФВ, 2009.

40.Тудор Бомпа Карло. Периодизация спортивной тренировки. Издательство «спорт». / Тудор Бомпа Карло. А. Буццучелли/ – М. 2016, 383 с.

41.Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: учебное пособие/ С.Л. Фетисова; Рос. гос.пед.ун-т им. А.И. Герцена. - СПб., 2002. – 155 с.

42.Фискаков В.Д. Теоретическо – методические аспекты практики спорта. Издательство «спорт»./В.Д. Фискаков, В.П. Черкашин. – М. 2016, 351 с.

43.Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. /Е.В. Фомин // Всероссийская федерация волейбола. – М., 2011. – 23 с.

44.Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. / Под ред. Е.В. Фомина, М.: ВФВ, 2009.

45.Фомин Е.В. Техничко – тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие выпуск №13. /Е.В., Л.В. Булыкина, А.В. Суханов// Всероссийская федерация волейбола. – М. 2013. – 56 с.

46.Фурманов А.Г. Юный волейболист. / А.Г. Фурманов - Минск: Современный школьник, 2009.-240с.

47.Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов. /В.Е.Хапко, В.Н. Маслов – Киев: Здоровья, 1990. – 128 с.

48.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов. - М.: Издательский центр «Академия»,2009.-480с.

49.Щемелинин В.И. Учебно-тренировочные занятия по волейболу. / В.И. Щемелинин. - Уфа, 2010-26с.

50.Яхонтов Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований: Курс лекций / Е.Р.Яхонтов. – 2 – е изд., перераб. и доп. – СПб.: Олимп, 2006. – 187 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Подвижные игры

1. «Мяч через сетку» броски и ловля мяча. Начинается игра броском мяча в площадку соперника через сетку. Команда касается мяча один-два раза. Сначала игрокам разрешается перемещаться с мячом в руках, далее на такое действие налагается ограничение один-два шага.
2. «Мяч через сетку» в три касания с обязательным первым броском в зону 3 и вторым броском. Набрасыванием в зону 4 (2).
3. «Мяч через сетку» в три касания с обязательной первой нижней передачей в зону 3 , набрасыванием в зону 4 (2) , и нижней (верхней) передачей на площадку соперника через сетку. Первую ловлю игроки выполняют после одного отскока от пола, или без отскока сразу.
4. Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному - два баскетбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу и из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.

5. «Поддай и попади». Игроки двух команд располагаются за лицевыми линиями. По сигналу тренера игроки обеих команд поочередно выполняют по 6 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам. Если игрок испортил подачу или наступил на линию, то подача не засчитывается. Побеждает команда, которая больше попала в площадку соперника.
6. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах за лицевыми линиями. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 6 подач, стремясь набрать больше очков. При ошибках на подаче перебивать мяч не разрешается и очки не начисляются. Побеждает команда набравшая большее количество очков. Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков.