Областное государственное образовательное учреждение

Среднего профессионального образования

«Татарское педагогическое училище»

**Курсовая работа**

**Технико-тактическая подготовка юношей волейболистов с учетом особенностей развития спортивно-важных качеств**

Выполнил: студент

3 курса 301 группы

Лукомский Д.С.

Специальность 050710

Педагогика дополнительного образования

Проверил: преподаватель теории и методики физического воспитания

Лукьянова С.А.

г. Татарск

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение…………………………………………………………………………3

**Глава 1. Технико – тактическое мастерство юношей волейболистов**

* 1. Особенности развития юношей волейболистов………………………5
  2. Техника и тактика игры в волейбол………………………………….8

Выводы по 1 главе…………………………………………………………….14

**Глава 2. Развитие спортивно – важных качеств у волейболистов**

**как условие улучшения технико – тактической подготовки**

2.1. Характеристика спортивно- важных качеств……………………………15

2.2. Упражнения для развития спортивно- важных качеств…………………20

Выводы по 2 главе……………………………………………………………31

Заключение……………………………………………………………………..32

Список литературы……………………………………………………………34

**Введение**

В настоящее время, как на международной спортивной арене, так и внутренних соревнованиях страны резко обострилась спортивная конкуренция, поединки волейбольных команд становятся все более длительными и напряженными. Отмечено, что уровни физической, технической и тактической подготовленности отдельных игроков высокой квалификации и команд в целом постепенно сближаются, научные разработки тренировки в этих разделах широко известны. Для достижения победы в таких условиях первостепенное значение имеют научная разработка и практическое использование методов формирования состояния оптимальной готовности к соревновательной деятельности игроков конкретной спортивной квалификации, особенно волейболистов высших разрядов и, именно, в течение соревновательного периода конкретных соревнований годичного цикла. Здесь определенное значение приобретает вопрос организации, выбора содержания и управления тренировочным процессом при формировании готовности к соревновательной деятельности именно в соревновательном периоде на основе стабилизации специальной работоспособности как фундамента реализации технико-тактического мастерства волейболистов. Современный волейбол - атлетическая игра, которая характеризуется высокой двигательной активностью игроков.

Неотъемлемым компонентом системы управления учебно-тренировочным процессом служит и этап практической реализации планов подготовки. Особую остроту данный вопрос приобретает при реализации программ индивидуализированных нагрузок в командных спортивных играх. Это связано с тем, что в силу специфики соревновательной деятельности основной объем упражнений здесь составляют коллективные задания и тренировки. Однако, чем больше игроков, действия которых должны быть подчинены решению конкретной коллективной задачи, участвуют в упражнении, тем труднее индивидуализировать их нагрузку без ущерба для эффективности коллективных взаимодействий. Поэтому в данной ситуации предпочтение, как правило, отдается совершенствованию коллективных взаимодействий, независимо от индивидуальных возможностей отдельных спортсменов.

Максимальная же индивидуализация тренировочной нагрузки в командных спортивных играх осуществляется лишь во время индивидуальных тренировок или заданий. Вместе с тем эти формы проведения занятий или подобные упражнения не способствуют совершенствованию коллективных взаимодействий. Поэтому объем индивидуальных тренировок при построении процесса подготовки незначителен, хотя специалисты и рекомендуют увеличить его до 25-30% от всего времени подготовки.

Цель исследования – выявить особенности развития спортивно-важных качеств в процессе технико-тактической подготовки волейболистов

Задачи исследования:

1.Изучить научно- методическую, специальную литературу по теме исследования.

2. Выявить особенности развития юношей волейболистов.

3. Установить взаимосвязь между содержанием процесса технико-тактической подготовки и особенностями развития спортивно-важных качеств.

Объект исследования – технико-тактическая подготовка волейболистов.

Предмет исследования – спортивно-важные качества.

Гипотеза исследования – содержание технико-тактической подготовки зависит от особенностей развития спортивно-важных качеств.

Структура курсовой работы. Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

**Глава 1. Технико – тактическое мастерство юношей волейболистов.**

* 1. **Особенности развития юношей волейболистов.**

Успешность деятельности отдельных игроков и команды в целом зависит от внутренних детерминант игровой деятельности (ряда психологических факторов) индивидуальных особенностей волейболста: свойств его личности, восприятия, мышления и так далее; степени его подготовленности и состояния, в котором он находится в игровом процессе. Внешние факторы процесса игры (темп, количество информации и т.д.) влияют на деятельность игроков через посредство внутренних детерминант, сама же игровая деятельность выступает как единство внутренних и внешних процессов.

Исследованиями установлено, что для достижения высоких результатов в важнейшее значение имеет уровень развития психологических процессов волейболиста, уровнем его подготовленности. Ведущим фактором в тактической деятельности игрока является его психофизическое состояние.

Важнейшим элементом деятельности спортсменов в игровых видах спорта остается решение проблемы тактического мышления. С ним связана способность игрока быстро и правильно ориентироваться в окружающей среде, перерабатывать информацию в ходе состязаний, принимать оптимальные решения. Можно отметить, что в тактическом мышлении игроков проявляется способность сопоставлять свои действия с действиями соперника. Своевременное и правильное принятое тактическое решение зависит не только от знаний игровых построений, но и от психофизиологических особенностей личности волейболиста, которые оказывают существенное влияние на механизм принятия решений. Быстрота и правильность принимаемых тактических решений обеспечивается способностями как врожденными, так и приобретенными, и, следовательно, тренируемыми. Как отмечает ряд авторов, эффективность тактических действий в спортивных играх в значительной степени зависит от восприятия, внимания, памяти, тактического мышления, быстроты и точности выбора решения, прогностических способностей, точности реакции на движущийся объект, подвижности нервных процессов.

Успешность технико-тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития способности направлять свое сознание на выполнение игровых действий. Игре в волейбол характерна высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций. Все это предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, переключению и распределению внимания.

В спортивных играх все действия игроков возникают в ответ на внешние раздражители. Отсюда, важнейшее значение приобретают зрительные восприятия событий. Умение концентрировать внимание, видеть наличную ситуацию и быстро ориентироваться в сложившихся условиях - важнейшее качество волейболиста. Точность и скорость восприятия зависит от объема поля зрения, зрительно-моторных оценок, уровня развития технико-тактических навыков, качества мыслительных процессов, от знания и опыта, быстроты реагирования. Скорость и точность ответных реакций волейболистов обуславливается восприятием и переработкой воспринятой информации; отсюда, важность формирования такого умения.

В некоторых видах спортивных упражнений быстрота движений сочетается с проявлением силы мышц, образуя комплексную скоростную особенность - резкость движений. Поэтому в видах спорта скоростно-силового характера развитию быстроты движений способствуют и средства, развивающие силу мышц. Ценность силовых упражнений для развития быстроты мышечных сокращений состоит еще и в том, что добиться существенного увеличения скорости за счет чисто скоростных упражнений трудно, а задача повышения силовых возможностей решается более просто. Однако развитие силы при этом должно проходить в условиях быстрых движений. Для этого используют метод динамических усилий: максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения какого-то непредельного отягощения с наивысшей скоростью при полной амплитуде движения.

Важнейшим элементом деятельности спортсменов в игровых видах спорта остается решение проблемы тактического мышления. С ним связана способность игрока быстро и правильно ориентироваться в окружающей среде, перерабатывать информацию в ходе состязаний, принимать оптимальные решения. Своевременное и правильное принятое тактическое решение зависит не только от знаний игровых построений, но и от психофизиологических особенностей личности волейболиста, которые показывают существенное влияние на механизм принятия решений. Быстрота и правильность принимаемых тактических решений обеспечивается способностями как врожденными, так и приобретенными, и, следовательно, тренируемыми. Как отмечает ряд авторов, эффективность тактических действий в спортивных играх в значительной степени зависит от восприятия, внимания, памяти, тактического мышления, быстроты и точности выбора решения, прогностических способностей, точности реакции на движущийся объект, подвижности нервных процессов.

К одной из характерных особенностей деятельности человека в стандартных условиях среды относится сенсомоторное реагирование, обуславливающее быстроту оценки ситуации и выбора конкретных ответных действий. Отмечено, что время сенсомоторного реагирования зависит от стажа занятия спортом и квалификации спортсмена.

Успешность технико-тактической деятельности волейболистов тесно связано с развитием физических качеств, специфических для игры в волейбол: быстротой двигательной реакции и ориентировки, наблюдательностью, быстротой ответных действий, быстро­той перемещения, прыгучестью, силой кистей и их подвижностью, умением быстро переходить из статиче­ского положения в движение, умением резко останавливаться после быстрого перемещения, силой и быстротой сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры, ловкостью и гибкостью, необхо­димыми для овладения рациональной техникой волейбола.

* 1. **Техника и тактика игры в волейбол**

Поначалу волейбольная игра во многом строилась на индивидуальном мастерстве отдельных спортсменов. Но уже в начале 20 в. закладываются основы командной игры, наигрываются некоторые комбинации и игровые связи. Во второй половине 1920-х годов формируются основные технические элементы игры (подача, пас, атакующий удар и блок), на основе которых постепенно разрабатывается тактика командных действий, требующая взаимопонимания и сыгранности партнеров. (Например, «погасить» мяч в площадку соперника невозможно без точного и своевременного паса.) В 1930-е годы появляются групповой (с участием двух и даже трех игроков обороняющейся команды) блок и страховка, новые атакующие – в том числе обманные – удары. Немало новых технических приемов появилось в волейболе после Второй мировой войны. Так, в 1960-е годы волейболисты освоили, среди прочего, прием мяча в падении и с перекатом и блок с переносом рук на сторону соперника, а в 1980-е – подачу мяча в прыжке.

Современный волейбол – это игра высоких скоростей и больших высот. Атакующий удар нередко производится с высоты, заметно превышающей высоту баскетбольного кольца (порядка 3,5 и более метров), и достигает «цели» за считанные доли секунды. [13, с. 16]

Волейбольная площадка с каждой стороны условно разделена на шесть зон: три под сеткой (передняя линия) и три сзади, в трех метрах от сетки (задняя линия). Три игрока передней линии занимают позиции (слева направо) 4, 3 и 2, а игроки задней линии, соответственно, 5, 6 и 1 (позиция подающего). Начальная расстановка определяет порядок последующего перехода игроков на площадке: подающий переходит на позицию 6, затем – 5 и т.д. Этот порядок сохраняется на протяжении всей партии. Перед началом каждой партии тренер представляет начальную расстановку своей команды в специальной карточке расстановки. В момент удара по мячу подающим игроки обеих команд должны находиться в пределах своей площадки в порядке перехода, за исключением подающего. Если команда выигрывает очко при чужой подаче, то перед своей подачей игроки, двигаясь по часовой стрелке, переходят в другие зоны. Определенные «позиционные ограничения» сохраняются и в процессе игры. Игроки задней линии не могут участвовать в состоявшемся блоке, а также завершать атакующий удар из передней зоны, если мяч в момент касания находится выше верхнего края сетки.

В современном волейболе различают пять основных амплуа игроков: связующий, диагональный нападающий, центральный блокирующий, доигровщик и либеро. [19, с. 36]

Связующий (или пасующий) определяет «тактический рисунок» игры своей команды. Именно он в большинстве случаев выполняет передачу мяча нападающему для завершающего удара (исключение – ситуации, когда связующий оказывается в роли принимающего). От его действий во многом зависит успех в борьбе с блокирующими команды-соперника. Связующий определяет слабые места в неприятельской обороне (например, невысокий игрок на передней линии или не очень расторопный центральный блокирующий) и выводит атакующего на наиболее выгодную позицию. Связующий – мозговой центр команды и ее лидер.

В роли диагонального (или универсального) нападающего выступают самые мощные и прыгучие игроки команды, поскольку они атакуют в основном с задней линии. Именно диагональные нападающие набирают больше всего очков в игре.

Двое центральных блокирующих, или нападающие первого темпа бьют с коротких прострельных передач. На этой позиции выступает немало спортсменов «баскетбольного роста» – таких, как игрок сборной России Алексей Казаков (217 см). Главная их задача – блокировать удары соперников так, чтобы мяч не перелетел через сетку или попал к защитникам своей команды. Прыжок блокирующих должен быть не только высоким, но и своевременным – в противном случае блокируемый «перевисит» блок и нанесет удар поверх него. Правилами допускается перенос рук блокирующими на сторону соперника – при том условии, что они касаются мяча после того, как его коснется атакующий. [9, с. 135]

Доигровщики, или нападающие второго темпа атакуют с краев сетки. Им часто адресуют для «обработки» трудные мячи. На доигровщиков возложен также прием мяча с подачи соперника. Принимающий должен обладать отменной реакцией: за десятые доли секунды ему надо определить «угол атаки» соперника, выбрать наиболее удачную позицию для приема мяча и решить, куда его следует отыграть.

Амплуа либеро появилось в волейболе в конце 1990-х годов. Это свободный защитник, играющий на задней линии вместо одного из партнеров. На него ложится основная нагрузка по приему мяча. На площадке он выделяется формой, цвет которой контрастен по цвету форме других игроков команды. На либеро не распространяется ограничение на замены, но между двумя его заменами должен быть проведен розыгрыш мяча, а сменить либеро на площадке может только тот игрок, которого он заменил ранее. Либеро не имеет права подавать, атаковать в прыжке, а также участвовать в блоке. На него распространяются все ограничения, касающиеся игроков задней линии. Амплуа либеро идеально подходит для игроков невысокого роста. Появление подобного «узкого специалиста» заметно расширило возможности команды в защите. [17, с. 46]

Стандартная схема действий принимающей команды: прием мяча – передача – атакующий удар.

В процессе игры лучшие блокирующие команды – в результате переходов – не всегда находятся на передней линии, точно так же, как лучшие защитники – на задней. Поэтому оптимальная первоначальная расстановка игроков на площадке и последующее варьирование состава при помощи замен – ключевой момент в тактике современного волейбола.

В арсенале каждой команды есть свои излюбленные наигранные схемы и «фирменные» приемы. На Олимпийских играх 1984 подачи в прыжке (не новый по тем временам прием) в исполнении игроков сборной Бразилии поразили всех невиданной прежде эффективностью – и во многом предопределили общий успех команды, занявшей 2-е место. Сейчас этот прием взяли на вооружение все команды. После подачи таких мастеров, как итальянец Андреа Санторетти, мяч летит с невероятной скоростью и вращением.

Немало технических и тактических новшеств привнесли в игру наши спортсмены и тренеры: внезапная атака с первого паса, резаные подачи, откидки мяча назад и др. [20, с. 158]

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

Техника передвижений. Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

По степени сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую. Находясь в определенной стойке, волейболист иногда стоит неподвижно или же незначительно передвигается переступанием из стороны в сторону, перенося массу тела с одной ноги на другую. Исходя из предшествующего движения, стойки имеют некоторые особенности. Например, стойка игрока, готовящегося к выполнению подачи, отличается от стойки игрока, готовящегося к блокированию. [3, с. 15]

Ходьба выполняется обычным, двойным, пригибным и приставным шагом. Для бега характерны стартовые ускорения и резкие изменения направления с последующими остановками. Последний шаг при этом выполняется стопорящим движением. При приеме мяча, летящего несколько в стороне, волейболист может сделать выпад. Более быстрым способом передвижения на небольшое расстояние является скачок, который применяется в большей степени при защитных действиях.

Подачи. В волейболе применяются такие подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке. [18, с. 45]

Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

Техническая подготовка направлена на обучение техники движений и ее совершенствование, служащей средством ведения соревновательной борьбы. Для создания наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов игры, обучение следует строить по такому плану:1. Общее ознакомление с приемом игры.

2. Выполнение приема в упрощенных условиях.

3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.

4. Совершенствование приема в игровой ситуации. [4, с. 6].

**Выводы по 1 главе.**

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Эмоциональное состояние волейболистов очень влияет на их игровую деятельность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает волейболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий эмоциональный подъем и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества волейболистов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.

Психологическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от него требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений.

Эффективность технико - тактических действий в значительной степени определяется хорошим периферическим зрением волейболистов, высоким уровнем развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Волейболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов, определяющих объем его внимания, мгновенно переключать и распределять его.

Таким образом, к основным физическим качествам и свойствам, присущим волейболистам можно отнести:

* мышление;
* внимание;
* выносливость;
* прыгучесть;
* силу;
* быстроту;
* ловкость;
* быстрота реакции.

Подробную характеристику выше перечисленных качеств мы рассмотрим в главе 2.

**Глава 2. Развитие спортивно – важных качеств у волейболистов как условие улучшения технико – тактической подготовки.**

**2.1. Характеристика спортивно – важных качеств.**

Современный волейбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций. Основным содержанием деятельности сторон в соревнованиях по волейболу является конкурентная борьба, реализуемая в конфликтных ситуациях от момента ее возникновения до разрешения. При этом необходимо разгадать планы соперника и маскировать собственные действия и намерения. Все это предъявляет высокие требования к мышлению волейболистов. Тактическое мышление имеет свои специфические особенности. Так, принимая мяч, волейболист должен мгновенно оценить сложную ситуацию, спланировать свои действия, принять правильное для данной ситуации решение и реализовать его в приеме, то есть мышление носит действенный характер. Анализ условий игры и действий свидетельствуют, что предъявляемые высокие требования к физическим нагрузкам влияют на психологическую устойчивость нервной системы и на все стороны психики: ощущение, восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, эмоции и на морально-волевые качества личности.

Процессы восприятия подразделяются на зрительные, специализированные и восприятия движения. Зрительные восприятия характеризуются объемом поля зрения и глубинным зрением. Специфика волейбола такова, что многие действия совершаются на основе периферического зрения. Недостаточно развитое периферическое зрение значительно сужает и обедняет тактические н технические действия волейболиста, так как он, выполняя приемы, ориентируется только на находящиеся перед ним игроков. [1, с. 14]

Правильное и своевременное выполнение технического приема тесно связано с высокоразвитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом. От своевременного и точного определения расстояния зависит правильный выход игрока к мячу, точность направления и траектория передачи. У волейболистов точность глубинного зрения в 2 - 2,5 раза лучше, чем у гимнастов, пловцов, борцов и т.д. [7, с.8] Для развития точности глазомера и периферического зрения в тренировках необходимо как можно больше варьировать дистанции при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д., использовать различные передачи на различные расстояния, нападающие удары по сигналу тренера в определенную зону, броски теннисного мяча с различной силой и расстояния в цель. В восприятии движений отражаются их свойства форма, амплитуда, направление, продолжительность и ускорение.

При выполнении технических приемов нужна точная дифференцировка мышечных ощущений. Точность и правильность выполнения верхних передач на первых этапах обучения требует большого терпения и тренированности. Рекомендуется выполнять различные передачи в тройках, четверках, в движении, передавая мяч над собой, использовать два мяча, выполнять передачи левым и правым боком. Необходимо включать в специальную физическую подготовку сложные по координации виды упражнений, различные акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, "в глубину", различные вращательные движения, всевозможные ускорения с мгновенной остановкой, упражнения на равновесие. Специфическое восприятие способствует развитию внимания и ощущений, в результате чего у волейболистов появляется высокоразвитое, специализированное комплексное качество. К ним можно отнести "чувство мяча", "чувство площадки", "чувство сетки", "чувство вpeмeни". В основе этого качества лежит точная дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно-двигательные, зрительные, вестибулярные и слуховые ощущения [2, с. 5]. Именно они являются показателем технического мастерства и состоянием спортивной формы игрока. Успешность технических и тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким развитием у них таких свойств внимания как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение. Он должен определять в объектах малейшие детали: отдельные элементы движения своих игроков и игроков противника, даже взгляд, жест и т. д., что позволяет правильно организовать и выполнить свои действия. В зависимости от функций игрока на площадке, от его тренированности это качество значительно меняются. У нападающего игрока объем внимания меньше на 15% чем у связующего, месячный перерыв в тренировках снижает объем внимания на 25% [1, с. 19]. Для развития внимания необходимо приучать себя быть внимательным при любой деятельности в различных условиях.В тактических действиях волейболистов реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение. В волейболе побеждает тот, кто действует не по стандарту, обладает умением творчески осуществлять тактические замыслы с учетом действий противника. Для достижения победы необходимо применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить наиболее эффективные в данных условиях способы и приемы, применять неожиданные для соперника комбинации, создавать ситуации, наиболее благоприятные для своей команды и наименее для соперника. Повысить тактическое мастерство можно благодаря развитию:

- наблюдательности: умению быстро и правильно подмечать важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;

- сообразительности: умению быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;

- инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Воля и разум. Эти два понятия являются слагаемыми психологической подготовки спортсмена. Проявление воли должно быть разумным, то есть подчиняться интересам команды. Личные привязанности не должны вступать в противоречие с интересами и задачами коллектива. Вопросам воспитания волевых качеств посвящено большое количество работ и исследований. Волевая подготовка - сложный и длительный процесс. Основным и необходимым условием развития волевых качеств является систематическое выполнение в процессе тренировок упражнений требующих волевых усилий. Волейболист должен обладать целеустремленностью, настойчивостью, смелостью, решительностью, дисциплинированностью и инициативностью. Все эти качества взаимосвязаны между собой и взаимообусловлены [6, с. 15].

Необходимость активно действовать как в нападении, так и в защите требует от каждого игрока разностороннего общего и специального физического развития. Достаточно сказать, что в течение одной встречи волейболистам-разрядникам в связи с выполнением нападающих ударов, блокирования и передач мяча приходится совершать от 80 до 120—150 прыжков. Частые и высокие прыжки, броски за далеко и низко летящими мячами при игре в защите, сильные атакующие удары, выполняемые в самых разнообразных условиях — все это, помимо акробатической ловкости, требует незаурядного развития силы, быстроты и выносливости всего организма. [22, с. 10]

Решая задачи общего оздоровления и укрепления детского организма, каждый педагог-тренер должен умело сочетать и увязывать разностороннее физическое развитие занимающихся с подготовкой специальной, т. е. технико-тактической. Известно, что каждое физическое качество спортсмена проявляется конкретно в неразрывной связи с двигательными навыками. «Совершенствование двигательных навыков (технических приемов) и функциональных возможностей — это единый процесс обучения и тренировки, который обеспечивает повышение общей подготовки и специальной работоспособности, проявляющихся в достижении высоких спортивных результатов» Поэтому для развития качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости, которые необходимы волейболисту, следует широко применять подготовительные упражнения, сходные по своей форме и характеру с элементами игровой деятельности. Комплексы этих упражнений должны вплотную подводить занимающихся к овладению игровыми приемами. В подборе подготовительных и подводящих упражнений каждый педагог может проявлять неиссякаемое творчество; важно, чтобы при этом материал соответствовал поставленной задаче и был посилен для контингента занимающихся. Несколько характерных примеров помогут внести необходимую ясность. [3, с. 56]

При тренировке волейболистов нельзя упускать из виду и развития такого качества, как выносливость. С переходом на игры из 5 партий отдельные встречи разрядных команд нередко продолжаются более одного, а то и двух часов. Продолжительная игра, протекающая в быстром темпе, требует высокой тренированности и специфической выносливости организмаЧем лучше подготовлен волейболист, тем активнее его действия как при нападении, так и в защите. Максимальная мобилизация всех сил и возможностей в нужный момент на выполнение того или иного приема немыслима без умения хорошо расслаблять мускулатуру в период ожидания и относительного отдыха. [3, с. 58]

Систематическое применение подготовительных упражнений в значительной мере облегчает и ускоряет процесс обучения и совершенствования игровых навыков. Большое значение имеют индивидуальные домашние задания, направленные на развитие у игроков необходимых качеств. Многие подготовительные упражнения должны обязательно входить в утреннюю зарядку волейболиста.

**2.2. Упражнения для развития спортивно – важных качеств.**

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса*

**Упражнения без предметов**

**Индивидуальные упражнения.** 1. В различных исход­ных положениях (на мecтe и в движении) круговые дви­жения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжимание пальцев в кулак.

2. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх, вниз, вперед, назад, круговые движения плечами .

3. Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад; то же, но поднимаясь на носки, приседая.

4. Из различных исходных положений (на месте и в движении, в приседе) быстро сводить прямые руки впе­ред до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад.

5. Из различных исходных положений (на месте и в движении) одновременные, попеременные и последова­тельные круги прямыми руками в различных плоскостях.

6. Упор лежа сзади, ноги слегка согнуты, пружинящее движение туловищем вперед.

7. Из стойки на коленях, руки в стороны, падение вперед в упор лежа на согнутых руках и возвращение в исходное положение толчком рук.

8. В yпope лежа сгибание и разгибание рук (ладони обращены пальцами вперед, внутрь, наружу); то же, но с опорой рук на пальцы (с 13-14 лет).

**Упражнения в парах.** 1. Стоя лицом друг к другу и опираясь ладонями прямых рук на плечи, пружинящие наклоны вперед.

2. Сидя спиной друг к другу, ноги согнуты, держась руками, поднятыми вверх, один занимающийся наклоняется вперед, другой, наклоняясь назад, прогибается в грудной части позвоночника.

3. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, один занима­ющийся поднимает руки вперед, в стороны, вверх, дру­гой оказывает ему сопротивление, удерживая его за руки в лучезапястных суставах; то же, но один занимающийся лежит на спине.

4. Из различных исходных положений, держась за ру­ки, круговые движения одной рукой (правой и левой) с взаимным сопротивлением.

5. Стоя лицом друг к другу и держась правой рукой за левую руку партнера и левой за правую, одновремен­ное сгибание и разгибание рук («пилка дров»).

6. Стоя лицом друг к другу и держась за руки, зани­мающиеся стараются сдвинуть партнера с места.

**Упражнения с набивными мячами (весом 1-2 кг)** 1. В различных исходных положениях (стоя, лежа, стоя на коленях) поднимание мяча согнутыми или прямыми руками вверх и опускание вниз.

2. То же, но круговые движения мячом в лицевой и боковой плоскости.

3. Стоя (стоя на коленях, сидя на пятках), мяч ввер­ху, пружинящее отведение прямых рук назад, прогибаясь в грудной части (движения только в плечевых суставах).

4. Из различных исходных положений, мяч сзади, наклоны вперед с одновременным отведением мяча прямыми руками назад.

5. Из различных исходных положений, держа по мя­чу в каждой руке у плеч, одновременное и попеременное поднимание мячей вверх и опускание.

6. В различных исходных положениях, мяч впереди, сги6ание и разгибание рук с одновременным вращением мяча кистями.

7. Из различныx исходных положений, передавая мяч из одной руки в другую впереди и сзади, обвести его вокруг туловища (в одну и другую сторону); то же, но с броском мяча и ловлей.

8. Стоя лицом друг к другу и держась руками за мяч, вырывание и выкручивание мяча из рук партнера.

**Упражнения с гимнастическими палками.** 1. Из различных исходных положений палку вперед, взмахом палку назад за спину (выкруты в плечевых суставах).

2. То же, но одновременно с приседанием.

3. Палку вперед, палку вниз, переворачивая правую руку через левую, левую через правую.

4. Стоя друг против друга, палку вперед, сгибая ру­ку, перетягивание (на себя), выкручивание палки - один занимающийся старается придать палке вертикальное положение, другой сопротивляется.

*Упражнения для мышц туловища и шеи*

**Упражнения без предметов**

**Индивидуальные упражнения.** 1. Из различных ис­ходных положений, руки за головой, пальцы переплете­ны, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказы­вая сопротивление напряжением мышц шеи; поднимать голову и наклонять ее назад, оказывая сопротивление руками.

2. В положение стойки на лопатках разнонаправлен­ные движения прямыми ногами вперед, назад; одновре­менное, и поочередное сгибание ног до касания коленя­ми лба.

3. Из различных исходных положений наклоны впе­ред, назад, в стороны; повороты туловища, не сдвигая с места ног; наклоны с поворотами.

4. Из седа с согнутыми ногами, прямыми руками опи­раясь сзади, не сдвигая с места рук и ног, прогибание, поднимая таз вверх.

5. Из седа на пятках, держась руками за cтопы, про­гибание, подавая таз вперед.

6. Из стойки на коленях, руки за спину, пальцы спле­тены, сед на пятки, одновременно наклон вперед, руки назад, касание коленей.

7. Из исходного положения правая нога назад взмах правой ногой вперед с одновременным поворотом налево кругом; то же, но левой ногой с поворотом направо ( несколько раз подряд в каждую сторону).

8. ИЗ исходного положения лежа на животе, разгибая руки и сгибая ноги назад, прогнуться, стараясь коснуться носками затылка.

9. Из упора лежа ноги врозь отведение прямой правой ноги влево, носком коснуться пола за левой ногой; то же, но левой ногой вправо.

10. Из упора сидя сзади отведение прямой правой но­ги влево, коснуться носком пола за левой ногой; то жe, но левой ногой вправо.

**Упражнения в парах.** 1. Лежа на животе головой друг к другу, держась за руки, поднять руки в стороны-вверх, прогибание, одновременно поднимая руки вверх.

2. Двое, трое и более занимающихся из исходного по­ложения стоя, стоя на коленях, сидя, руки в стороны, ладони на плечах, выполняют наклоны вперед и назад.

3. Занимающиеся из исходного положения сидя в затылок, ноги врозь, ладони рук на плечах сидящего впе­реди, наклоняются вперед, сильно сгибая ноги. Затем сле­дует наклон назад, с одновременным выпрямлением ног («гребцы»).

4. Из исходного положения сидя лицом друг к другу, держась за руки, ноги врозь, упираясь стопами, один занимающийся наклоняется назад, второй, не сгибая ног, наклоняется вперед.

5. Один занимающийся из исходного положения сидя, руки в различных положениях, ложится на спину и воз­вращается в исходное положение, другой удерживает его руками за голеностопные суставы.

6. Из исходного положения стоя спиной друг к другу, ноги врозь, держась за руки, наклоны в стороны с взаимным сопротивлением.

7. Из исходного положения сидя, ноги врозь, спиной друг к другу и держась руками, согнутыми в локтях, опираясь ногами о пол, занимающийся старается повалить партнера в сторону.

**Привитие навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.** 1. По зрительному сигналу бег 10 - 15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), си­дя, лежа на спине и на животе (по отношению к старто­вой линии волейболист принимает самые разнообразные положения), стойка на лопатках.

2. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попыт­ку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале про­бегается лицом вперед, а потом - спиной вперед и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Задания усложняются, занимающиеся пе­редвигаются с набивными мячами в руках по треуголь­нику, четырехугольнику.

Для развития быстроты двигательной реакции и быст­роты перемещения полезно во время перемещения зани­мающихся различными способами выполнять разные задания в ответ на зрительные или слуховые сигналы. Эти упражнения можно разделить на следующие группы.

I. Направление передвижения занимающихся посто­янное, по сигналам изменяется способ перемещения (ходьба обыкновенная, приставными шагами в приседе, спиной вперед; прыжками на одной или обеих ногах, бег обыкновенный) или исходное положение (правым или ле­вым боком вперед, спиной вперед). Примерные задания такие.

1. Занимающиеся передвигаются приставными шагами вправо; когда преподаватель подбрасывает (или под­нимает) мяч, надо повернуться кругом и начать продви­жение влево; по свистку - снова поворот кругом и т, д..

2. Если преподаватель во время бега поднимет (или подбросит) мяч одной рукой, это служит сигналом для перехода на приставные шаги правым боком вперед; ес­ли опустит (или бросит) мяч вниз, занимающиеся пере­ходят на приставные шаги правым боком вперед; если поднимет мяч двумя руками, занимающиеся начинают бег спиной вперед и т. д.

П. Способ перемещения и направление постоянные, изменяется скорость (ускорение). Примерное задание та­кое: занимающиеся передвигаются каким-либо способом, например, идут спиной вперед, по сигналу они переходят на бег (3~4 м) и затем снова на ходьбу и т. п.

IП. Способ передвижения постоянный, по сигналам меняется направление движения. Приводим примерные задания.

1. Занимающиеся перемещаются приставными шага­ми вправо, по сигналу (подбрасывание мяча) необходимо изменить направление на обратное, т. е. передвигаться влево.

2. Во время бега по сигналу остановиться, повернуть­ся кругом и бежать в обратном направлении.

3. Во время передвижения бег в обратном направле­нии по сигналу (подбрасывание мяча), если преподава­тeль поднимает руку с мячом в сторону, - остановка и выполняются три-четыре приставных шага в соответству­ющую поднятой руке сторону.

IV. Способ и направление постоянные, по сигналу выполняются имитационные упражнения и, другие дей­ствия: на несколько сигналов - соответственно каждому сигналу несколько действий; на один сигнал- последо­вательно несколько действий. Задания могут быть такие.

Во время перемещения подбрасывание мяча служит сигналом для имитации нападающего удара, бросание мяча вниз - сигнал для имитации верхней передачи с последующим перекатом назад на спину, поднятие мя­ча - сигнал для имитации верхней боковой подачи. Таким образом, на каждый сигнал занимающиеся должны реагировать соответствующим ответным действием.

V. Сочетания перечисленных разновидностей упраж­нений. Сочетания представляют собой наибольший инте­рес, однако к ним надо переходить очень осторожно, только после хорошего усвоения учащимися более простых упражнений. Вот примерные сочетания перечисленных упражнений:

1. Во время бега по одному сигналу (подбрасывание мяча вверх)- ускорение 3-5 м, по другому (опускание мяча вниз) – остановка.

2. Во время перемещения по сигналам - ускорение (имитация нападающего удара или остановка и передвижение в обратном направлении).

3. Упражнение с изменением и направления, и спосо­ба передвижения, например при подбрасывании мяча - ­ускорение вперед, при опускании мяча - остановка и ускорение назад, т. е. спиной в направлении движения.

**Развитие силы мышц, участвующих в выполнении при­ема и передач мяча.** 1. Сгибание и разгибание рук в луче­запястных суставах и круговые движения кистями, сжи­мание и разжимание пальцев рук в положении руки впе­ред, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

2. Из упора стоя у стены одновременное и поперемен­ное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони распола­гаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или paсставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.

3. Отталкивание ладонями и пальцами от стены одно­временно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

4. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

5. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).

6. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

7. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

8. Вращение набивного мяча вниз-назад-вверх-вперед, держа его двумя руками перед собой.

9. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внима­ние уделять заключительному движению кистями и пальцами.

10. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из, стойки волейболиста) на дальность. Упражнение можно проводить в виде соревнования.

**Развитие силы и быстроты сокращения мышц, участ­вующих в выполнении подач мяча.** 1. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

2. Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической, стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед. То же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

3. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, но одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед.

4. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, руки внизу, поднимание рук через сторо­ны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение их назад. То же, но круги руками.

5. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя правым боком к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой (как при верхней боковой подаче).

6. Упражнение с набивным мячом (весом 1-2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе.

7. Упражнение с набивным мячом (весом 1-2 кг). Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - ­вправо.

8. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» через сетку.

**Развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов.** 1. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на рейке на уровне выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). То же, но стоя боком к стенке, имитация бокового нападающего удара,

2. Броски набивного мяча весом 1 кг для девочек и весом 2 кг для мальчиков из-за головы двумя руками с активным движением кистями сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, где находится гимнастический мат). В исходном положении мяч за головой, затем внизу перед туловищем. В прыжке надо выполнить замах назад и сделать бросок в высшей точке взлета.

3. Броски набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке через сетку высотой 180-190 см для девочек и 190-200 см для мальчиков.

4. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» в прыжке. Упражнение выполняется в парах и через сетку.

5. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком, теннисные мячи со свинцовой дробью внутри или гантели весом до 500 г.

6. Метание теннисного, литого резинового или хок­кейного мяча (правой и левой рукой) в, цель на стенe (высота 1,5-2 м) или на полу. Расстояние до цели 5-10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке - вне сетки и через сетку. Затем проводится соревнование на точность метания малых мячей.

**Развитие прыгучести.** 1. Приседание и резкое выпрям­ление ног со взмахом рук вверх. То же, но с прыжком вверх. То же, но с набивным мячом (или двумя) в руках.

2. Из исходного положения, стоя на гимнастической стенке, правая нога сильно согнута, левая опущена вниз, держась руками за рейку на уровне лица, быстрое разги­бание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но на левой ноге.

3. Удары кистью по набивному мячу весом 1 кг, стоя на месте, расстояние кисти от мяча при замахе небольшое (до 40 см). Bcе внимание направлено на максимально быстрое и полное сгибание кисти в момент соприкоснове­ния с мячом. То же, но удары по гандбольному и волейбольному мячу.

4. Многократные броски набивного мяча, над собой в прыжке и ловля после приземления.

5. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (или щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить мяч и т. д. Прыжки выполняются ритмично, без лишних подскоков. То же, но без касания мячом стены. Для 14-летних зани­мающихся в небольшой дозировке можно давать прыжки на одной ноге.

6. Стоя у стены с баскетбольным (футбольным) мячом в руках, ловля и броски мяча о стену в прыжке.

7. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в дви­жении лицом вперед, боком вперед и спиной. То же, но с отягощением (с двумя или тремя набивными мячами в pукax).

8. Непрерывные прыжки вверх на сложенные гимна­стические маты (высота и количество прыжков подряд постепенно увеличиваются).

9. Прыжки вниз с коня, с гимнастической стенки на гимнастические маты. Высота для юношей до 2,5 м, для девушек до 1,5 м. То же, но с отягощением (до 6 кг).

10. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастические палки, положенные поперек на две параллельно поставленные гимнастические скамейки).

Для развития прыгучести чаще остальных применя­ются упражнения из общей физической подготовки, такие, как: упражнения для ног, прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки, прыжки легкоатле­тические. Надо иметь в виду, что только систематическое применение специальных упражнений на протяжении дли­тельного времени положительно влияет на развитие это­го ценного качества волейболиста. Очень важно, чтобы у детей вошло в привычку выполнение упражнений на прыгучесть дома.

**Выводы по 2 главе.**

Основным средством подготовки спортсменов служат физические упражнения. Их определенным образом группируют по значимости в процессе подготовки. Разделение упражнений в известной мере условно, однако такой подход дает возможность лучше построить учебно-тренировочный процесс, из всего многообразия упражнений правильно выбрать именно те, которые содействуют решению данной задачи обучения на определенном этапе подготовки. Правильно выбрав группу упражнений, тренер может проявить свою творческую инициативу в конкретизации этих упражнений.

Расширение круга средств общей и специальной физической подготовки, их рациональное сочетание повышают приспособляемость игрока к нагрузкам различного характера, существенно увеличивая диапазон функциональных возможностей организма. Таким образом, создаются предпосылки для развития наилучшей приспособляемости организма спортсмена к специальным нагрузкам во время игры.

Задачи общей физической подготовки: разностороннее физическое развитие занимающихся; укрепление здоровья; повышение функциональных возможностей организма; расширение диапазона двигательных навыков; развитие физических качеств, особенно гибкости; повышение спортивной работоспособности; стимулирование восстановительных процессов, происходящих в организме.

**Заключение**

С момента своего "изобретения" игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Волейбол - одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество - возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов .

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

**Список литературы**

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 96с.

2. Волейбол / Под ред. А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000. - 368 с.

3. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М., 1971

Волейбол / Под ред. Айриянц А.Г. М.: Физкультура и спорт, 1976

4. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер. - М.: Физкультура и спорт, 1972

5. Гигов Д., Крушова А. Нападение и защита в волейболе. - София: Медицина и физкультура. 1988 - С 11-13.

6. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1968.

7. Динейка К.В.10 уроков психологической тренировки. - М.: ФиС, 1987.-62

8. Ю. Д. Железняк «120 уроков по волейболу» М., 1970

9. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991

10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224c.

11. Железняк Ю.Д., Хаупшев М.Х. Развитие точностных двигательных действий у юных волейболистов 13-16 лет с учетом индивидуальных особенностей // Теория и практика физической культуры. - 1994. - 7. - С.32-3

12.Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека. М.: Физкультура и спорт, 1981.

13.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1970.

14. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М.: Физкультура и спорт, 1956.

15. Иващенко Д.И. Формирование двигательных навыков юного спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 226с.

16. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. - Минск: Высшая школа, 1982. - 144 с.

17. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. М.: Физкультура и спорт, 1970.

18. Клещев Ю.Н. Волейбол. - М.: Спорт Академия Пресс, 2003. - 189 с.

19. Мацудайра Я., Икеда Н., Сайто М. Волейбол: путь к победе. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 104 с.

20. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсмеов в олимпийских видах спорта. - Киев: Олимпийская литература, 1987. - 583 с.

21. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

22. Сероштан В.М. Оперативный педагогический контроль спортивно-технического мастерства юных волейболистов. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 1987. - 19 с.

23. Силаков Ю.И. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 501с.

24. Смирнова Н.В. Детский спорт. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 403с.

25. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983

26. Чернова В.Л. Психологическое исследование спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 413с.

27. Шавердова А.И. Воспитание спортсмена. Учебное пособие. - М.: Педагогика, 2002. - 513с.

Областное государственное образовательное учреждение

Среднего профессионального образования

«Татарское педагогическое училище»

**Курсовая работа**

**Тема: Технико-тактическая подготовка юношей волейболистов с учетом особенностей развития спортивно-важных качеств**

Выполнил: студент

3 курса 301 группы

Лукомский Д.С.

Специальность 050710

Педагогика дополнительного образования

Проверил: преподаватель теории и методики физического воспитания

Лукьянова С.А.

г. Татарск

2009г.