**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра «Гимнастика и спортивные игры»**

**Курсовая работа**

**по дисциплине «Теория и методика спортивных игр»**

**на тему «Специфика подготовки спортивных резервов в волейболе»**

**Направление подготовки − 44.03.01**

**Педагогическое образование**

**Профиль подготовки − Физкультурное образование**

**Выполнил студент:**  Антошина Д.М

**(подпись, дата) (Ф.И.О.)**

**Группа:16ЗСПО51**

**Руководитель:**

**к.п.н., доцент**  Крапчина М.В.

**(подпись, дата) (Ф.И.О.)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Работа защищена с оценкой** |  |
| **Преподаватели** |  |
|  |  |
|  |  |
| **Дата защиты** |  |

**Пенза, 2020**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ:  Зав. кафедрой «ГиСИ», к.п.н.,  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.И. Нестеровский  на |

ЗАДАНИЕ

Студента(ки) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на курсовую работу по дисциплине \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ТЕМА: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Перечень подлежащих разработке вопросов:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

График выполнения курсовой работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид деятельности | Срок выполнения раздела | Подпись рук-ля |
| 1 | Выбор темы, выявление вопросов, подлежащих разработке; составление библиографического списка по теме исследования; |  |  |
| 2 | Представление текста работы на проверку. |  |  |
| 3 | Представление завершенной работы; |  |  |
| 4 | Защита курсовой работы. |  |  |

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оглавление

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc39315067)

[Глава 1.ОСНОВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 5](#_Toc39315068)

[1.1 Волейбол как вид спорта 5](#_Toc39315069)

[1.2 Значение технической подготовки в волейболе 8](#_Toc39315070)

[ГЛАВА 2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 10](#_Toc39315071)

[2.1 Психологическая подготовка 10](#_Toc39315072)

[2.2 Значение технической подготовки в волейболе 17](#_Toc39315073)

[Глава 3. Особенности развития ловкости у волейболистов 21](#_Toc39315074)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 24](#_Toc39315075)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 27](#_Toc39315076)

# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Успешные, высокоэффективные и результативные действия спортсмена практически в любом виде спорта основаны на глубокой и устойчивой интеграции четырех главных компонентов спортивной подготовки: физической, технической, тактической и психологической. Конечно, реально в конкретном виде спорта в зависимости от его характера и специфики «вес» каждой из указанных составляющих и их оптимальное сочетание различны.

Специфика подготовки резервов по волейболу, предъявляет высокие требования к уровню каждой из названных составляющих, вместе с тем, несомненно, ставит на одно из ведущих мест техническую подготовку. По разнообразию технических приемов, выполняемых игроком, степени их вариативности и специфичности волейбол не имеет себе равных среди многих других видов спорта.

**Цель исследования** – изучение специфики подготовки резервов по волейболу.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа научной методической литературы раскрыть значение специфики подготовки резервов в волейболе и изучить особенности соревновательной деятельности игроков.

2. Проанализировать групповые технические действия.

3. Обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить специфику подготовки резервов.

**Объект исследования** - резервы подготовки в волейболе.

**Предмет исследования** - специфики подготовки резервов.

# Глава1.ОСНОВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

## 1.1 Волейбол как вид спорта

Волейбол - командный вид спорта. Особым достоинством волейбола, как средства физического воспитания, является его специфическое качество - возможность самодозирования нагрузки, то есть соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приемами: подачей, передачей, нападающим ударом, блокированием. В игре участвуют 12 игроков, по 6 с каждой стороны. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменения интенсивности и продолжительности действия каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной игры; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Эти особенности способствуют воспитанию у обучающихся моральных качеств личности, совершенствованию основных физических качеств, а также имеют важное профессионально-прикладное значение для учащихся профессиональных училищ при овладении ими профессий.

В спортивной деятельности значение антиципации проявляется особенно ярко. [17]

Различные уровни антиципации позволяют спортсмену заранее готовить мышцы к предстоящей работе путём оптимизации их тонуса; создают условия для возобновления, восстановления, закрепления заученного действия - двигательного навыка; сокращать время реакции, уменьшать величину пространственной и временной ошибок, своевременно и точно выполнять движения; слаженно и скоординировано выполнять сложные двигательные действия; разгадывать замыслы противника; согласовывать свои действия с действиями всей команды.

Антиципация, в частности, предполагает умение быстро и точно, в короткие промежутки времени увидеть и оценить сразу несколько сигналов, мгновенно принять правильное решение. Эти замечательные качества развивает волейбол [3].

Волейбол помогает воспитывать у занимающихся психологические качества, очень полезные не только в спорте, но и в обычной жизни, развитие которых является частью общего развития. В процессе занятий волейболом у человека складывается динамическая установка, которая помогает гармонично адаптироваться к окружающей среде. Занимаясь волейболом, человек моделирует процесс адаптации к ситуации и принимает решение относительно прогноза своих будущих действий. Экспериментально доказано влияние занятий волейболом на развитие памяти, внимания, мышления и речи. Так, к примеру, занятия волейболом улучшают формирование связи между мышлением и деятельностью, способствуют укреплению ассоциативной связи между различными психическими процессами, такими как память, мышление, внимание и другие. Также можно отметить, что занятия волейболом положительно влияют на регуляцию эмоциональных проявлений, способствуют стабильности.

Несмотря на физическую деятельность, волейбол требует высокого уровня интеллекта, особенно необходимо развитие пространственного мышления. Не менее важна роль, отводится аналитическому мышлению, так как без него невозможно сделать качественный анализ допущенных ошибок. В волейболе очень важно обладать тактическим и оперативным мышлением.[23]

Юношеский волейбол создаёт многочисленные ситуации, способствующие развитию познавательных способностей. Волейболисты должны уметь сосредотачиваться на различных целях. Иногда перед ними стоит одна цель, в другой раз целей может быть несколько - главных или второстепенных, требующих решения в течение короткого времени. При этом игроки должны научиться выделять главную цель. В то же время волейбол помогает вырабатывать способность отбирать и воспринимать нужную информацию, то есть ту, которая верно отражает конкретную ситуацию, и быстро принимать решение. Такие составляющие познания как отбор, сохранение информации, её использование, а также принятие важных решений, можно совершенствовать.

В жизни очень важно быть настойчивым, прилагать максимум усилий

для достижений цели, и волейбол способствует развитию этого качества. Развитие настойчивости особенно важно в то время, когда игроку трудно, когда он совершил ошибку, сыграл слабо, старался, но не достиг желаемого результата. Данное качество можно формировать в процессе занятий волейболом путем многократного выполнения упражнений, систематического участия в соревнованиях, где победы и поражения имеют важную роль.

Волейбол может стать прекрасной школой, в которой молодые игроки учатся находить компромиссное решение, сохранять настойчивость в самых сложных ситуациях, нести личную ответственность за успех команды, работать слаженно, все вместе, уважать других людей, воспринимать победы и поражения как путь к самосовершенствованию.

Каждый человек - частица коллектива. Совершенно естественно, что как таковой он оценивается обществом, коллективом в первую очередь по тому, насколько полезен, что даёт другим людям, какие социальные функции выполняет. Однако это оценка, особенно применительно к людям молодым, основывается не только на том, что и как сейчас делает человек, что он уже даёт обществу, но и на том, что сможет дать в будущем, каковы его потенциальные возможности и перспективы.[11]

## 1.2 Значение технической подготовки в волейболе

Обучение технике - важнейшая и ответственная задача учебно-тренировочной работы с волейболистами. Основное условие повышения уровня мастерства волейболистов - отличное владение техникой. Однако это не такая простая задача и требует большого трудолюбия и настойчивости волейболистов, а также мастерства тренера, инструктора- общественника.

Также важной задачей в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями [16].

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

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются. ( А.В. Беляева, М.В. Савина. 2000.)

Спортивные достижения волейболистов во многом зависят от уровня их технического мастерства, поэтому поиски путей оптимизации процесса технической подготовки — одна из важнейших проблем современного волейбола [12].

Совершенное овладение техникой игры — одна из центральных задач подготовки волейболистов. Процесс этот сложный, требует длительного времени, поэтому специализированные занятия волейболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, волейболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой. Во-вторых, эту технику надо сделать доступной для занимающихся, т. е. привести ее в соответствие с уровнем их возможностей.

# ГЛАВА 2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

## 2.1 Психологическая подготовка

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

Особое место в технике волейбола игры занимают стойки и перемещения. В технике нападения существует одна стойка - основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

Совершенное овладение техникой игры - одна из основных задач обучения школьников. Первое условие успешного обучения - развитие специальных физических качеств. Непосредственное же овладение техникой зависти от умелого использования подводящих упражнений. Они делают сложную технику доступной для начинающих, не искажая при этом её сущности. На последующих этапах обучения подводящие упражнения используются для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приемов.[22]

В целом процесс обучения технике строится в такой последовательности:

• Развитие специальных физических качеств, а также органов и систем организма учащихся, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приема (общеразвивающие и подготовительные упражнения).

• Овладение отдельными частями, составляющими технический прием. Например, в атакующем ударе это разбег в 3-4 шага и вертикальный взлет при отталкивании двумя ногами, замах и ударное движение по мячу в оптимальной точке прыжка.

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

• Овладение способами реализации технического приема (упражнения по технике и тактике).

• Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки.

Передвижения включают ходьбу, бег, бег с приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке. Некоторые передвижения органически входят в технические приемы: разбег и прыжок в атакующем ударе и блокировании, падения при приеме мяча и т.д.

Общеразвивающие упражнения составляют обычный бег и подвижные игры. Вначале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага. Для этого используют: бег по прямой, бег с высоким подниманием бедер: семенящий бег, бег с прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на то, чтобы руки были согнуты в локтях и активно содействовали передвижению, на полное выпрямление ног при отталкивании.[17]

По своему воздействию подготовительные упражнения подразделяются на упражнения, способствующие развитию быстроты двигательной реакции в сочетании с развитием наблюдательности и быстроты ответных действий и упражнения, способствующие развитию скорости передвижения.

Следует выделить два основных ее направления, которые имеют между собой тесную диалектическую связь.

Первое соотносится с развитием и совершенствованием деятельности мозга и выражается в способности реагирования, восприятия и переработки информации, антиципации, прогнозирования и рефлексивного управления в ходе состязания, а второе - с непосредственным применением способа действия (двигательного решения).

Развитие этих двух тактико-технических компонентов происходит в процессе всей тренировочной и соревновательной деятельности волейболиста и становится возможным благодаря текущей информации о результате деятельности.

Овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактики осуществляется на начальных этапах обучения вначале в упрощенных, а затем в условиях, приближенных к игровой обстановке.

Совершенствование тактики происходит в специальных упражнениях, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности.

Необходимое условие совершенствования технико-тактического мастерства - моделирование типичных ситуаций с множеством переменно-вариативных положений.

В специальных упражнениях, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности, как правило, выполняется не одно какое-то технико-тактическое действие, а их сочетание. Например, если прием мяча с подачи, вторая передача и атакующий удар. Вместе с тем, для акцентирования внимания на решении основной задачи такие упражнения классифицируются от главного и характерного для них признака.

Групповые упражнения для взаимодействия игроков при подаче противника:

1.Задание выполняют группы в составе шести игроков: четыре волейболиста принимают мячи от ударов, выполненных способом верхних прямых или боковых подач, которые попеременно двумя мячами производят два других игрока. Спортсменам, принимающим мяч, дается задание направить его с подачи одному из своих партнеров, который должен точно послать мяч на подающего игрока и встать на место для приема второго мяча. Игрокам, выполняющим подачи, дается указание постепенно усложнять их для принимающих. Количество подгрупп зависит от числа занимающихся. Расположить группы для выполнения упражнения можно вдоль боковых линий или за пределами площадки.[13]

2.То же, но в приеме мяча участвуют не три, а два игрока.

Методические указания. Оба упражнения рекомендуется проводить с целью разминки в передачах и подачах перед основным заданием. При этом за короткое время игроки всей группы могут многократно выполнить два игровых приема, подготовив себя к выполнению следующих заданий.

3.Выполняется через сетку двумя подгруппами, состоящими из шести человек каждая. Основная задача - совершенствование приема-передачи с подачи игроку зоны 3. Последний ловит мяч и бросает его на подачу, которую производят два игрока попеременно двумя мячами.

При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием может быть выполнен правильно только в том случае, когда игрок своевременно переместившись, принял основную стойку.

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног. При выполнении верхних передач следует обратить внимание на то, линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача.[6]

Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она наиболее сложна, так как выполняется в безопорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах. Передача в прыжке с имитацией нападающего удара называется «откидкой».

Подача - это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

• Занять правильное исходное положение

• Правильно подбросить мяч

• Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой

• Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.

• После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует с партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и быстрых передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих.

Игрокам полезно вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прыгать как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

Блок - это основной защитный прием. Волейбольная техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

Психологическая подготовка осуществляется вместе с технической, физической, и тактической.[9]

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Эмоциональное состояние волейболистов особенно 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.

Целеустремленность и настойчивость выражается в активном и неуклонном стремлении повысить спортивное мастерство на тренировках. Выдержка, смелость и самообладание проявляется в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, часто связаны с максимальным риском при выполнении быстрых передвижений, прыжков, бросков при приеме мяча.[20]

Решительность и дисциплинированность выражаются в способности принимать рациональные решения, смело брать на себя ответственность в сложных игровых ситуациях, в способности волейболистов вносить в игру творчество и инициативу, в умении подчинить свои действия задачам коллектива на основе сознания необходимости выполнения своего долга. Все эти качества неразрывно связаны взаимообусловлены.

Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности волейболистов это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

Упражнения, связанные с психологической подготовкой юных волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе.

## 2.2 Значение технической подготовки в волейболе

Техническая подготовка - обучение основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков. На нее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания. Особенности спортивно-технической подготовки определяются тем, что она строится по закономерностям достижения мастерства в избранном виде спорта.

В процессе спортивного совершенствования техника должна приближаться к некоторому идеалу, отражающему наиболее эффективные способы выполнения спортивных действий. Поиск эталона идеальной техники привел пока к выявлению лишь некоторых биомеханических закономерностей спортивных действий. Всегда перед тренером и спортсменом всегда возникает проблема разработки и коррекции конкретных моделей спортивной техники, которые соответствовали бы его индивидуальным морфо - функциональным особенностям и намечаемым достижениям. Причем реальные формы действий, осваиваемых спортсменом в начале спортивного пути, полностью не могут совпадать с моделями техники, пригодными для последующих этапов, поскольку техника движений в решающей мере определяется степенью развития физических и психических качеств спортсмена, закономерно изменяющие в процессе спортивного совершенствования.[13]

Самый общий критерий эффективности спортивной техники и определяется разницей между фактическим спортивным результатом и расчетным результатом, который спортсмен мог бы показать, если б полностью использовал свои физические возможности. Для количественной оценки степени совершенства техники по этому критерию разработан ряд измерительных и расчетных процедур, которые применяются в тех случаях, когда спортивный результат поддается объективному измерению.

Критериями спортивно-технического мастерства являются наряду с этим показатели максимальная надежности техники, количества и качества разнообразия освоенных технических приемов. Простейшим показателем надежности техники может служить процент удачных и неудачных попыток в общем числе попыток, использованных спортсменом в соревнованиях или в прикидках для достижения намеченного результата.

Объем и разнообразие технического фонда спортсмена имеют разные значение в различных видах спорта - наибольшее в спортивных играх, единоборствах и многоборьях, наименьшее в моноструктурных видах спорта, но в любом случае это немаловажные факторы спортивно - технической подготовленности.[16]

Обучение технике - важнейшая и ответственная задача работы с волейболистами. Основное условие повышения уровня мастерства волейболистов - отличное владение техникой. Однако это не такая простая задача и требует большого трудолюбия и настойчивости волейболистов, а также мастерства тренера, инструктора-общественника.

Также важной задачей в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

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

Спортивные достижения волейболистов во многом зависят от уровня их технического мастерства, поэтому поиски путей оптимизации процесса технической подготовки - одна из важнейших проблем современного волейбола.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота движений. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

В волейболе технику составляют приемы и способы, необходимые для ведения игры. Для понимания техники игры как комплекса (арсенала) приемов и способов существует классификация техники.

Совершенное овладение техникой игры - одна из основных задач подготовки волейболистов. Процесс этот сложный, требует длительного времени, поэтому специализированные занятия волейболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо:[11]

1.Волейболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой.

2.Технику надо сделать доступной для занимающихся, т. е. привести ее в соответствие с уровнем их возможностей. Сам процесс обучения следует строить интересно.

Рациональная техника игры в волейбол доступна уже детям 9-11 лет. Первое основное условие успешного обучения - правильный отбор занимающихся, второе - развитие специальных физических качеств и способностей, от которых зависит овладение техникой. Непосредственное же овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений.

Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности. Примером может служить блокирование, нападающий удар по мячу в держателе, стоя на подставке с ластами на кистях. Эти упражнения позволяют занимающимся сразу видеть реальный результат своих действий.

Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных особенностей волейболистов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде. В процессе совершенствования техники необходимо избегать шаблона. Технических приемов в волейболе немного, но условия, в которых они могут выполняться, бесконечно разнообразны.

Подводящие упражнения на последующих этапах обучения служат для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приемов. В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований.

# Глава 3. Особенности развития ловкости у волейболистов

Ловкость выступает как интегральное проявление координационных способностей. Различие между координационными способностями и ловкостью в том, что координационные способности проявляются во всех видах деятельности, связанных с управлением согласованностью и соразмерностью движений и с утверждением позы, а ловкость в тех, где есть не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, которые требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений.

Двигательные акты человека, как и все другие виды деятельности, являются проявлением функций целостного организма. Любое мышечное движение в той или иной мере связано с деятельностью вегетативных систем, обеспечивающих мышечную деятельность (дыхательной, сердечнососудистой, гуморальной, выделительной и др.). Поэтому на успешность решения двигательных задач при выполнении физических упражнений координация вегетативных функций оказывает не меньшее влияние, чем координация и чисто двигательных функций.

Координация - результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности. Она имеет разную меру выраженности у конкретного индивида. Мера индивидуальной выраженности координированности обнаруживается в успешности и качественном своеобразии организации и регулирования движений. При оценке индивидуальной выраженности координированности человека, целесообразно использовать целый ряд критериев (свойств), отражающих разнообразные координационные способности. На основе данных критериев можно судить о степени эффективности управления определенными двигательными действиями у разных людей.[12]

К упражнениям на развитие координации движений следует отнести те из них, с помощью которых можно постепенно усложнять требования к нервно-мышечной системе при осуществлении различных движений.

Принимая во внимание, что у различных больных движения недостаточно координированы, в течение первых дней курса лечения применяются наиболее простые упражнения - отдельно упражнения для рук, ног, корпуса, головы.

В дальнейшем с целью развития согласованности координации движений упражнения усложняют.

Упражнения на развитие координации движений могут применяться как на месте, так и в процессе передвижения.

В последнем случае движения рук (односторонние или разносторонние) сочетаются с ритмом ходьбы.

Для развития координации движений используют также упражнения с предметами (гимнастической палкой, булавами, мячом и др.).

Наиболее широко применяются упражнения в метании и ловле мячей и медицинболов. Подготовительными упражнениями к метанию является прокатывание мячей или медицинболов.

В процедурах лечебной физкультуры упражнения в метании мячей осуществляются различными способами: от груди обычным перебрасыванием, через голову, между ног и др.

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуде. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.[10]

При развитии ловкости в волейболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости волейболистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами волейбола.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности волейболистов определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

Волейбол - одна из наиболее распространенных игр в мире. 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.

В процессе игры в волейбол для учащихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Волейбол способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Физическая подготовка – один из видов подготовки, направленный на развитие организма волейболиста, совершенствование подготовительных качеств и способностей, и тем самым, на создание прочной функциональной базы для игровой деятельности.

Высокий уровень тактической подготовки создает предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала юных волейболистов и индивидуальных особенностей каждого игрока.

Тактическая оснащенность игрока зависит от его технической подготовленности. Любое тактическое действие (индивидуальное, групповое, командное) реализуется при использовании технических приемов и их способов. Умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально применять действия, которыми владеют спортсмены, помогает достижению победы над соперником.

Подбор рациональных средств и методов тактической подготовки юных волейболистов направлен на развитие определенных качеств и способностей. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Психологическая подготовка «охватывает» три уровня: команды, личности и индивидуальных особенностей. Эти уровни связаны с особенностями организма. Успешность деятельности отдельных игроков и команды в целом зависит от внутренних детерминант игровой деятельности (ряда психологических факторов) индивидуальных особенностей спортсмена: свойств его личности, восприятия, мышления и так далее; степени его подготовленности и состояния, в котором он находится в игровом процессе. Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним.

Специфика подготовки резервов - важнейшая и ответственная задача учебно- тренировочной работы с волейболистами. Основное условие повышения уровня мастерства волейболистов - отличное владение техникой.

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аврамова Н.В. Разработка модели основных направлений совершенствования технической подготовки волейболисток 15-17 лет/ Н.В. Авра- мова //Педагогикой-психологические и медико-биологические проблемы фи- зической культуры и спорта. -2012. -N 4. -С. 6-11.

2. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений.– М.: Академия, 2013. – 325 с.

3. Акчурин Н.А., Шанкин А.А., Малышев В.Г., Кошелева О.А. Оценка морфофункциональных свойств организма при проведении про- фессионального отбора школьников для занятия волейболом /Н.А. Акчу- рин.,А.А. Шанкие.,В.Г. Кошелева //Фундаментальные исследования. - 2012.

- N 9. - С. 265-267.

4. Андреев В.И.,Зюбанова И.А., Иценко Л.М., Капилевич Л.В. Со- вершенствование техники атакующих действий волейболистов / И.А.Зюбанова, Л.М.Иценко, В.И.Андреев, Л.В. Капилевич – Томск: Изд- во Томского политехнического университета, 2014. – 100 с.

5. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.

6. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки./ А.А. Беляев, Л.В. Булыкина – М.: изд.-во Физкультура и Спорт, 2017.- 184с.

7. В Муаяд М. К проблеме обучения юных волейболистов на этапе начальной подготовки/ М.К. Муаяд//Слобожанский научно-спортивный вестник. -2012.-N 5. -С. 24-27.

8. Волейбол / Под редакцией А.Б. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физ- культура, образование и наука, 2015.- 368 с.

9. Волков В. Ю., Пономарев Г. Н., Щербаков В. Г. Физическая куль- тура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно- практической конференции. Часть 2. – СПб.: Нестер, 2015. – 206 с.

10. Гаврилов М.А. «Волейбол»/ М.А.Гаврилов – М.: изд.-во «Физкуль- тура, образование, и наука» 2012. - 294с.

11. Денисов М.В. Совершенствовыание технических приемов волейбо- ла на основе сопряженного воздействия/М.В.Денисова//Наука.Инновации. Технологии. -2010. -N 1. -С.41-46.

12. Ермаков С.С. Педагогические подходы в обучении сложным тех- ническим приемам юных волейболистов/С.С.Ермаков//Физическое воспита- ние студентов творческих специальностей. -2001. -N 2. -С. 32-42.

13. Железняк Ю. Д. и др. Волейбол. Программа: Учебное издание / Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

14. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. Техника, так- тика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений – М.: Академия, 2004. – 520 с.

15. Зборовский, П.А. К вопросу о тестировании точности движений в волейболе / П.А. Зборовский // Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы: сб. науч. тр. каф. лёгкой атлетики ИФК и дзюдо АГУ.

– Майкоп: Изд-во АГУ, 2004. – С. 150-159.

16. Зефирова Е.В., Платонова В.А., Удин Е.Г. Начальное обучение технике передачи двумя руками сверху в волейболе / Методическое пособие. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2010. – 58 с.

17. Иванова Л.М. Развитие тактического мышления студентов- волейболистов при выполнении нападающих действий // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте: тез.докл.научн.-практ.конф.- Омск: из-во Сибгуфк, 2004.- С.109-112.

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

19. Ильинич В. И. Физическая культура: Учебник. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

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

21. Коваленко В. А. Физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Ассо- циация спортивных вузов, 2000. – 432 с.

22. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. — 88 с.

23. Конева Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 448 с

24. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. / В.Б. Коренберг - М.: Физкультура и спорт,2008. - 208 с.

**Интернет источники**

<https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-modeli-osnovnyh-napravleniy-sovershenstvovaniya-tehnicheskoy-podgotovki-voleybolistok-15-17-let>

<http://www.volley.ru/>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол>

<http://www.osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy-novogo-pokoleniya/primernye-programmy-sportivnoy/voleybol.pdf>

<https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-podgotovki-sportivnogo-rezerva-po-plyazhnomu-voleybolu-v-rossiyskoy-federatsii>