

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН**

**КАРАКАЛПАКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ БЕРДАХА**

Кафедра спортивных дисциплин

Выпускная квалификационная работа
студента 4 курса Табынбаева Берика Аскаровича
педагогического Факультета по специальности 5141900
физическое воспитание и физическая культура

**Тема: “Методы организации и проведение занятий
на этапе технической подготовки волейболистов”**

Научный руководитель: **ст. преподаватель Андреев В.П.**

Заведующий кафедрой
спортивных дисциплин: **доц. Б. Ж. Мамбетов**

г. Нукус - 2013 год

Содержание работы

Введение

Глава 1. История развития волейбола и его значение

1.1. Возникновение игры волейбол

1.2. Сущность и значение игры волейбол

Глава 2. Методы организации и проведение занятий на этапе технической подготовки волейболистов

2.1. Предварительная подготовка навыкам игры.....

2.2. Обучение технике игры.....

2.3. Техническая подготовка с учетом игровых функций

Глава 3. Организация и контроль на этапе технической подготовки

3.1. Построение и содержание спортивной тренировки.....

3.2. Контроль за уровнем технической подготовленности

Заключение.....

Выводы.....

Литература.....

Введение

Целью и главной задачей данной работы является систематизировать современные данные науки, теоретические и практические обоснования лучших мировых, узбекских и каракалпакских специалистов в области физического воспитания по вопросу методы организации и проведение занятий на этапе технической подготовки.

«Государство с великим будущим, в первую очередь, должно заботиться о том, чтобы его будущие граждане были культурными, образованными и духовно богатыми» И. Каримов

С обретением независимости Республикой Узбекистан были предоставлены широкие возможности всему узбекскому народу, в том числе и каракалпакскому для осуществления им социально-экономических и культурных преобразований.

В Узбекистане забота о гармоничном физическом и духовном воспитании подрастающего поколения является одним из главных приоритетов политики Президента Ислама Каримова. Важнейшим фактором формирования здорового образа жизни стало развитие в республике физической культуры и спорта. С этой целью был принят и реализуется ряд постановлений правительства, общереспубликанских программ. По инициативе главы нашего государства впервые на пространстве СНГ создана трехступенчатая система привлечения молодежи к спортивным занятиям, которая ярко проявляется в проведении массовых игр “Умид нихиллори”, “Баркамол авлод” и Универсиады. Действует Фонд развития детского спорта Узбекистана. Реализация этих постановлений уже решила многие задачи развития спорта в Узбекистане.

Волейбол, как спортивную игру, отличает значительная эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Психологические особенности деятельности волейболиста определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

В процессе тренировки волейболисту приходится овладевать большим арсеналом технических приемов. Сложность игровых действий заключается еще и в том, что весь арсенал приходится применять в различных сочетаниях и условиях, которые требуют от игрока исключительной точности и дифференцирования движений, быстрота переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развивать у игроков быстроту реакции, быстроту движений, связанных с высокой скоростью полета мяча.

Под влиянием тренировки у игроков вырабатывается динамический стереотип, в результате чего до минимума сводятся такие составные части латентного периода реакции, как моменты различия, узнавания и особенно выбора действия.

Но в волейболе нельзя доверяться только скорости реакции. Совершенствуя это качество, необходимо вырабатывать умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с необходимостью прогнозирования ситуаций.

Почти все действия волейболистов основываются на зрительном восприятии. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, а также умение быстро ориентироваться в сложившихся условиях - важнейшие качества игрока. Все это предъявляет высокие требования к объему поля зрения, к точности глазомера.

Современный волейбол отличает высокая скорость полета мяча, быстрота передвижений игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций. Игроку в процессе игровых действий приходится воспринимать большое количество объектов или их элементов.

Поэтому большие требования предъявляются к умению распределить и переключать внимание, наблюдательности и быстроте ориентировки.

Создание ситуаций, в которых имеется наилучшая возможность для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий - все это предъявляет высокие требования к мышлению волейболистов. Тактическое мышление игрока очень специфично. В процессе выполнения того или иного технического приема оно неотделимо от самого действия и характеризуется не только умением отыскивать правильный тактический ход, но и реализовать его.

Быстрый темп игры, ее длительность, напряженность борьбы, готовность к выполнению ответных действий при дефиците времени, результативный характер каждого приема и большая ответственность любого действия, а также присутствие большого числа бурно реагирующих зрителей определяют насыщенность игры сильными и разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие отрицательное.

Всякое эмоциональное состояние или самоуспокоенность сейчас же отрицательно отражается на качестве технических приемов и тактических действиях игрока.

Волейбол предъявляет большие требования к волевым качествам спортсменов. При равном техническом и тактическом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе. В процессе учебно-тренировочной работе и соревнований перед спортсменами возникает много объективных и субъективных трудностей, преодоление которых требует развитие волевых качеств.

Волейбол - коллективная игра, и успешность действий достигается совместными усилиями всех членов команды. Задачи каждого спортсмена диктуются функциями его в команде, но и подчинены общим задачам коллектива. Такие понятия, как взаимосвязь, взаимозависимость, взаимопонимание, страховка определяет не только степень сыгранности отдельных игроков, звеньев и всей

команды в целом, но в известной степени характеризуют и моральные качества спортсменов.

Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью. Особенным достоинством волейбола, как средства физического воспитания, является его специфическое качество - возможность самодозирования нагрузки, то есть соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает.

В указах и постановлениях Президента Узбекистана и правительства поставлены задачи дальнейшего расширения массовости занятий физической культурой и спортом в Узбекистане. Эти задачи могут быть успешно решены лишь в результате активной работы по использованию всего богатства спортивных игр, в целях разностороннего и гармоничного развития граждан нашей страны.

Задача данной работы систематизировать современные данные науки, теоретические и практические обоснования лучших мировых, узбекских и каракалпакских специалистов для выполнения главной цели работы.

Глава 1. История развития волейбола и его значение

1.1. Возникновение игры волейбол

Родиной волейбола являются Соединенные Штаты Америки. Автором игры был преподаватель физической культуры колледжа в городе Гелиок штата Массачусетс Вильям Морган. Он хотел создать простую игру, которую можно было бы проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование. В 1895 г. Морган разработал правила новой игры. И названа она была “волейбол”, что в переводе с английского значит “летающий мяч.” Впервые волейбол

был продемонстрирован перед публикой в июле 1896 г. в Спрингфилде.

Обнародованные в 1897 г. в США первые правила имели десять параграфов:

1. Разметка площадки.
2. Принадлежности для игры.
3. Величина площадки 7,6мх15,1м.
4. Размер сетки 0,61мх8,2м и высота сетки 198см.
5. Мяч - резиновая камера в кожаном или полотняном футляре. Окружность мяча 63,5-68,5см, вес 340г.
6. Подача. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударять мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется.
7. Счет. Каждая непринятая противником подача дает одно очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих и они допустят ошибку, то подающий игрок сменяется.
8. Если мяч во время игры (не при подаче) попадает в сетку, это ошибка.
9. Если мяч попадает на линию, это считается ошибкой.
10. Количество игроков не ограничено.

В 1922 году США выступили с предложением включить волейбол в программу VIII Олимпийских игр.

Игра становится все популярней в разных странах. Особенно волейбол быстро распространяется на Европейском континенте.

В бывшем СССР в волейбол стали играть после Октябрьской Революции. За короткое время игра получила широкое распространение среди населения.

История развития волейбола в Республике Каракалпакстан берет свое начало с середины XX века, когда в городе Турткуле было открыто подготовительное отделение учительского института, а в 1935 г. на два отделения было принято 42 студента.

В результате популярности и развития волейбола, менялись и совершенствовались правила игры:

1900 г. - партия считается оконченной, когда одна из команд набирает 21 очко; высота сетки 213см. Линия является частью площадки.

1912 г. - размер площадки 10,6мх18,2м; высота сетки 228см; ширина сетки 91см. После потери подачи игроки сменяются.

1917 г. - высота сетки 243см; партия продолжается до 15 очков.

1918 г. - состав команды ограничен шестью игроками.

1921 г. - введена средняя линия.

1922 г. - игрокам каждой команды разрешается только три удара по мячу.

1923 г. - размер площадки 9,1мх18,2м. При счете 14:14 победителем считается команда, первой набравшая 2 очка.

1925 г. - при счете 14:14 партию выигрывает команда, получившая перевес в 2 очка.

Наряду с правилами менялись техника и тактика волейбола. Первоначально волейбол был игрой - развлечением. Название "летающий мяч" полностью соответствовало содержанию игры. Мяч подолгу находился в воздухе. И даже при слабой технике игроков и большом их количестве на площадке (8-9 человек и больше) перебить мяч на свободное место площадки противника было очень трудно. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затрудняющие действия противника.

Вскоре стало очевидным, что перебивать мяч на сторону противника с первого удара не всегда целесообразно. Лучшие условия для выигрыша очка создавались, если мяч посылался через сетку с передней части площадки. Игроки начали применять несколько касаний, игра стала коллективной. С введением пункта правил, ограничивающего число касаний (не более трех), появляются технические приемы. Третий удар стал нападающим.

Тактика игры поначалу сводилась к умению равномерно расположить игроков на площадке и перебить мяч противнику.

В 1921-1928 гг. уточняются правила игры, формируются технические приемы (подача, передачи, нападающий удар, блок). Возникают основы тактики игры, заключающиеся в первую очередь в организации действий нескольких игроков и применении ими отдельных технических приемов.

На этом этапе развития волейбола подачу, бывшую раньше только способом введения мяча в игру, начинают использовать как средство нападения. Появляется верхняя боковая подача. Технические приемы приобретают все более агрессивный, нападающий характер. Начинает обобщаться тактика игры, постепенно становится очевидной необходимость специализации игрока.

В 1929-1939 гг. идет дальнейшее развитие техники и тактики. Появляется групповой блок, который все чаще применяется против нападающих ударов противника. Это, в свою очередь, сказывается на развитии форм нападающих ударов. Начинают применять нападающие силовые, обманные удары. Появляется необходимость страховать блокирующих. Эту роль поручают игроку зоны 6. Появляется боковой нападающий удар.

Волейбол все больше становится коллективной игрой. Это отражается на расстановке игроков на площадке, на организации нападающих и защитных действий команды.

В 1934 г. на международном совещании представителей спортивных федераций в Стокгольме предлагается создать техническую комиссию по волейболу. Предложение было принято на XI Олимпийских играх в Берлине в 1936 г. В комиссию вошло 13 европейских стран, 5 стран Американского континента и 4 азиатские страны.

За основу были приняты американские правила игры с некоторыми изменениями:

- переходили на метрическую меру измерения;
- разрешалось ударять мяч телом только до пояса;
- игрокам, касающимся мяча при блокировании, запрещалось прикасаться к нему до тех пор, пока этого не сделает другой игрок;
- была изменена высота сетки для женщин - 224см;

- ограничивалось место для подачи.

Кроме того, комиссия вела переговоры о включении волейбола в программу Олимпийских игр 1940 г.

После второй мировой войны была создана новая техническая комиссия, по решению которой в апреле 1947 г. в Париже состоялся первый конгресс по волейболу. Конгресс принял решение о создании Международной федерации волейбола (ФИВБ).

Создание этой федерации означало признание волейбола как вида спорта, росло его и международное значение.

В 1948 г. в Риме ФИВБ провела первое в истории волейбола первенство Европы среди мужских команд, в котором участвовало 6 стран. Первое место завоевала команда Чехословакии.

Последующие годы (1948-1968 гг.) характеризуются бурным развитием волейбола во всем мире. Под руководством МФ проводятся первенства Европы и мира, Кубки европейских чемпионов.

Совершенствуются и правила игры:

1949 г. - введено 3 перерыва в каждой партии, разрешен групповой блок;

1951 г. - введена линия нападения, разрешена смена расстановки игроков на площадке после подачи;

1952 г. - ликвидирован третий перерыв.

В 1957 г. в связи с тем, что волейбол стал терять свою зрелищность из-за большого количества остановок в игре, было ограничено число замен (с 12 до 4); сокращено время, отводимое на замену и перерывы (с 1 мин. до 30 сек.); запрещено выполнение заслона при подаче. Кроме того, было принято решение, что изменения в правилах могут вноситься только раз в четыре года.

В 1961 г. количество замен во время игры увеличили до 6 и одновременно ликвидировали время на замену. Изменения в правилах, вступивших в действие с 1965 г., были направлены на то, чтобы еще больше повысить зрелищность волейбола. Было разрешено переносить руки при блокировании на сторону противника, дано право игрокам, участвующим в блокировании, еще раз касаться мяча.

В результате уменьшилось преимущество нападения над защитой, а кроме того, удалось избежать субъективизма в судействе при фиксации ошибок на блоке.

Наряду с совершенствованием правил развивались техника и тактика волейбола. Появились удары с краев сетки, с низких передач, поверх блока. В нападении стали развиваться такие системы игры, как с первой подачи и со второй передачи выходящего игрока. Они в свою очередь, дали толчок к рождению таких интересных комбинаций, как “крест”, “эшелон”, удар с откидки.

Постепенно у большинства ведущих команд мира наметилась тенденция к более простой и рациональной игре. К этому вынуждали возросшая агрессивность подач и слишком большое еще преимущество нападения над защитой. Большинство игроков команд перешли на прием подач снизу двумя руками. Это позволило резко сократить ошибки при приеме подач.

С переходом на прием мяча снизу двумя руками игра стала проще и рациональнее, так как качество приема подач в большинстве случаев не давало возможности разыгрывать интересные комбинации. Тактику игры в нападении с первой передачи стали применять очень редко, да и то только в ходе игры.

С изменением правил блокирования (1965г.) блок стал более активным средством защиты. Поскольку блокирующим было разрешено переносить руки на сторону противника, введены ограничительные антенны на сетке нападающие оказались в довольно трудных условиях. Начались поиски новых приемов, разнообразных действий.

В последнее время к игре в нападении привлекаются все игроки передней линии, снижается высота передач, увеличивается их скорость.

В 2001-2004 годы произошли следующие изменения: наличие трех мячей, сведение до минимума продолжительности пауз технических перерывов, увеличение зоны подачи 9 м, счет в партиях до 25 очков с

преимуществом минимум в 2 очка (кроме решающей-5-й), игра ногой, введение игрока “либеро” и т.д.

В сентябре 1949 г. в Праге состоялось первенство мира среди мужских команд и первенство Европы среди женских. Первыми чемпионами мира и первыми чемпионками Европы стали представители бывшего Советского Союза.

В программу Олимпийских игр волейбол был включен в 1964 г. В соревнованиях в Токио участвовало 6 женских и 10 мужских команд. Первыми олимпийскими чемпионами среди мужчин стали команда бывшего СССР, а среди женщин - Япония.

Волейбол стал одним из ведущих видов спорта. Об этом говорит, в частности, тот факт, что членами Международной федерации волейбола в настоящее время является более 150 стран.

1.2. Сущность и значение игры волейбол

Целью физического воспитания в Узбекистане является укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, подготовка к труду и защите Родины. Достойное место в системе физического воспитания занимает волейбол.

В указах и постановлениях Президента Узбекистана и правительства поставлены задачи дальнейшего расширения массовости занятий физической культурой и спортом в Узбекистане. Эти задачи могут быть успешно решены лишь в результате активной работы по использованию всего богатства спортивных игр, в целях разностороннего и гармоничного развития граждан нашей страны. Поэтому каждый специалист в области физической культуры обязан знать содержание и методику проведения оздоровительных занятий с различным контингентом занимающихся и широко применять разнообразные игры и игровые упражнения.

Бурному развитию массовости и высокого спортивного мастерства в волейболе способствует созданная в Узбекистане стройная система подготовки резервов. Волейбол включен в программы

общеобразовательных школ, создана сеть детских спортивных школ, школ высшего спортивного мастерства.

Широко развернуто строительство спортивных сооружений, с каждым годом совершенствуется система спортивных соревнований. Внедрение в учебно-тренировочный процесс результатов современных научных исследований, квалифицированный труд большой армии тренеров и специалистов открывают новые и широкие возможности в деле дальнейшего развития волейбола в нашей стране.

Игра в волейбол проводится на площадке 9х18 м, ограниченной линиями. Длинные линии площадки называются боковыми, короткие - лицевыми. Средняя линия делит площадку на две половины. Над ней на специальных стойках подвешивается волейбольная сетка. Высота верхнего края сетки устанавливается правилами в зависимости от возраста и пола занимающихся. В игре участвуют две команды по 6 человек. Игроки команд располагаются каждая на своей половине площадки. Игроки наносят удары по мячу любой частью руки. Одна команда может ударять мяч не более трех раз. Этими ударами мяч должен быть переведен на сторону соперника, причем один игрок не может касаться мяча два раза подряд. Цель игры для каждой команды - направлять мяч над сеткой, чтобы он приземлился на площадке соперника, и предотвратить приземление мяча на своей площадке.

Если в процессе игры мяч упал на площадку, команда, играющая на этой площадке, проигрывает его. Если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать. Если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и получает право подавать. Проиграть мяч можно и в результате технических ошибок или нарушения правил. После выигрыша очка и право подачи в команде, выигравшей это право, игроки меняются местами: перемещаются на площадке по часовой стрелке. После выигрыша очка с подачи смена мест не производится. Команда выигрывает партию, если первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка.

Игры проводятся из трех и пяти партий. В первом случае победительницей становится команда, выигравшая две партии из трех, а во втором - три партии из пяти.

После каждой партии команды меняются площадками, а в решающих партиях смена производится после новой жеребьевки. В решающей партии, по достижении одной из команд 8 очков, команды без задержки меняются площадками и расстановка игроков остается прежней. Если игра длится три или пять партий, то перед решающей партией дается перерыв для отдыха.

Глава 2. Методы организации и проведение занятий на этапе технической подготовки волейболистов

2.1. Предварительная подготовка навыкам игры

Перед освоением техники владения мячом (передачи, прием мяча, подачи и др.) первым шагом должно быть “прочувствование” мяча с помощью подводящих упражнений с задачами “поймай мяч и брось”, “держи мяч” и др.

1) Игра с мячом одного игрока:

- дриблинг одной (левой или правой) рукой;
- перемещение вперед с выделением мяча двумя руками или катить мяч;
- ведение мяча двумя руками, перемещаясь спиной вперед или катить мяч;
- то же, но скрестным шагом;
- вытолкнуть и ловить мяч в прыжке, продвигаясь вперед;
- поймать мяч в приседе после одного отскока;
- вращать мяч между ног или вокруг тела;
- дриблинг мяча одной рукой в положение приседа, вытягивая в сторону поочередно одну ногу;
- передвижения и повороты с мячом между ступней или колен;
- сидеть в согнутом положении (“ножичек”);

- прогнутая спина, лежа на животе с мячом;
- броски мяча из-за спины или бедер;
- боковые перекаты, держа мяч в руках (ногах);
- бросок мяча в прыжке, держа мяч лодыжками;
- бросить мяч вперед, принять упор лежа,, встать и поймать в приседе;
- ловить мяч в приседе после отскока, перемещаясь вперед;
- перекатившись, поймать мяч после одного отскока.

2) Игра с мячом двух игроков:

- пас (баскетбольный) от груди сидя;
 - пас от груди и поворот на 360 градусов;
 - пас от груди и падение в упор;
 - пас от груди и лечь на спину;
 - поймать мяч и, повернувшись, бросить;
 - поймать мяч в прыжке и бросить в воздухе;
- прогнувшись спиной и боком к партнеру, поймать мяч и бросить;
- передавать мяч партнеру с закручиванием туловища;
 - закрутившись туловищем, бросить мяч партнеру;
 - передать мяч между ног и над головой;
 - прыжок через партнера и поймать мяч после одного отскока;
 - прыжок и бросить мяч в положении (“складной нож”).

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приемов волейбола обучение рекомендуется строить по такому плану:

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показать прием на слайдах, плакатах, видеотехнике (по возможности “в живую”) с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).
4. Практическое выполнение приема - исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами (индивидуальная работа, с партнером) в самых простых условиях.

6. Упражнения на тренажорах без мячей и с мячами.
 7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества партнеров, мячей и др.).
 8. Выполнение технического приема в игровых условиях (в подвижных играх, эстафетах, соревнованиях - кто лучше, правильнее, точнее).
- Прежде чем обучающиеся волейболу выйдут на площадку для соревнования с другой командой, они должны освоить элементарную технику подачи мяча, приема подачи и передачи мяча.

2.2. Обучение технике игры

Технической подготовкой принято называть процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование. Игрок овладевает техникой волейбола, практически осваивает соответствующие двигательные навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Высокие спортивные результаты могут быть показаны только на основе всесторонней технической подготовленности спортсмена.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основой техники игры.
2. Прочное овладение техническими приемами.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей волейболиста.
4. Совершенствование техники с учетом игровой функции волейболиста в команде.
5. Обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

Средствами технической подготовки являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча.

2. Подводящие упражнения.
3. Упражнения по технике игры.
4. Двусторонняя игра.
5. Контрольные игры и соревнования.

Обучение и совершенствование в технике - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два периода - начальной технической подготовки и дальнейшего совершенствования.

Техника волейбола состоит из следующих приемов: стоек и перемещений, передач, подач, нападающих ударов и блокирования.

Стойки и перемещения. В процессе игры волейболист находится в состоянии кратковременного движения или напряженного ожидания. Все движения его должны быть быстрыми и точными, а положение ожидания - обеспечивать возможность для своевременных действий в любом направлении. Переход от одного состояния к другому должен совершаться свободно. Многообразие ситуаций во время игры вызывают необходимость изменять стойку - исходное положение волейболиста. Поэтому существуют разновидности основной стойки: низкая и высокая.

Низкая стойка характеризуется глубоким приседом, тазобедренные суставы при этом находятся ниже коленных, центр тяжести перемещен на сзади стоящую ногу, которая опирается на носок или внутреннюю часть стопы.

Высокая стойка - ноги слегка согнуты, что позволяет игроку расслабиться и в то же время в случае необходимости в неожиданных положениях действовать быстро.

Техника перемещений: бег, приставной шаг, двойной шаг, скачок, прыжки, падения и т.д.

Приставной шаг применяется для перемещений на короткие дистанции, когда необходимо быстро выйти к мячу, сохраняя устойчивое положение в стойке.

Двойной шаг применяется для преодоления более значительного расстояния, когда приставного шага недостаточно. Движение начинается с шага ноги, стоящей сзади по движению.

Скачок применяется в тех случаях, когда расстояние между мячом и игроком настолько велико, что волейболист не успевает приблизиться к мячу, используя приставной или двойной шаг.

Прыжки применяются при выполнении нападающих ударов, блокирования, передач. Независимо от того приема, который выполняется с прыжком, общая структура его остается одинаковой. Прыжки в волейболе выполняются толчком двумя ногами с места и с разбега.

Быстрые перемещения в игре часто приводят к тому, что центр тяжести игрока в конце движения выходит за пределы опоры, вызывая падение.

В падениях самым существенным моментом является приземление, которое должно быть безопасным для игрока. Такое приземление достигается последовательным касанием частей тела площадки - перекатом. Падения выполняются в сторону и перед, с перекатом на спине и на груди.

В волейболе применяют два способа передачи - верхнюю и нижнюю.

Верхняя передача - из стойки игрок переходит в специфическое для верхней передачи положение, подтягивая одну ногу к другой. Делается это для того, чтобы разгибание ног было в одном направлении. При расставленных ногах малейшая несинхронность в движении приведет к смещению туловища в сторону, нарушая при этом точность всякого движения. Вначале медленным разгибанием в коленных и тазобедренных суставах игрок посылает тело навстречу мячу, Руки, туловище и ноги включаются в движение последовательно. Начинают движение ноги. Каждое последующее звено, включающееся в движение, выполняет движение с нарастанием скорости. При очень активной работе ног к концу движения они могут отрываться от поверхности площадки.

Как только туловищу придано движение за счет разгибания ног, руки переносятся на уровень лица и кисти занимают положение для встречи мяча: локти выдвигаются вперед и немного в стороны,

большие пальцы направлены к лицу. Во встречном движении к мячу кисти рук возможно дольше сохраняют это положение. По мере удаления от лица кисти поворачиваются, и в результате большие пальцы выходят вперед. Это происходит примерно в середине всего пути рук, но ни в коем случае не в начале его.

Нижняя передача - для точности передачи первостепенное значение имеет одинаковое, постоянное положение рук. При смене положения рук малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча. Исходным положением для передачи является основная стойка. Руки держат перед собой ладонями вверх, и одна из них вложена в другую. Это положение должно быть свободным, с тем чтобы не затруднять подвижность рук. Начиная движение навстречу мячу, предплечья поднимают и одновременно поворачивают, сближая локти. Сближению локтей не препятствует свободное перемещение одной кисти в другой. Движение рук сопровождается энергичным опережающим разгибанием ног.

Прием мячей, летящих с большой скоростью, имеет свои особенности. Встречное движение предплечий способствует сильному отскоку, в результате чего мяч может выйти за пределы площадки. Поэтому вместо встречного движения игрок или просто подставляет руки под мяч, или смягчает удар, отводя предплечье вниз назад. Для приема мяча, летящего несколько выше, игрок уходит от него в сторону, а руки поворачивает так, чтобы плоскость, созданная предплечьями, была перпендикулярна направлению полета мяча. Сам игрок для этого поворачивается вполборота в сторону передачи.

По характеру движения ударяющей руки и положения игрока по отношению к сетке в момент удара по мячу различают следующие способы подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Все остальные подачи, встречающиеся в игре, являются производными от описанных выше и зависят от индивидуальных возможностей игроков. Наибольший интерес из них представляют подачи с вращением мяча и без вращения, с эффектом так называемого планирования.

Нападающие удары являются основным средством нападения в волейболе, наиболее активным и мощным. Нападающий удар состоит из разбега, прыжка и удара. Различают два способа нападающего удара: прямой и боковой. Оба способа могут также выполняться с переводом, т.е. с изменением направления удара. Независимо от способа выполнения нападающего удара важными частями его являются разбег и прыжок, которые выполняются одинаково во всех способах.

Прыжок для нападающего удара лучше выполнять с трехшажного разбега. Каждый шаг имеет свое определенное назначение. Важно, чтобы разбег осуществлялся слитно и без остановок, так как всякая остановка снижает качество прыжка. Главное начать разбег своевременно. Это относится к первому шагу. Значение второго шага состоит в корректировке направления. Последний шаг - главный в преодолении дистанции, от него зависит напрыгивание и последующий прыжок. В зависимости от расстояния игрока до мяча последний шаг может быть очень коротким или предельно широким.

Блокирование всегда выполняется в прыжке. В момент прыжка руки выносятся вверх перед собой по укороченной амплитуде. Вынос рук через стороны применяется в исключительных случаях при постановке одиночного блока.

Выпрыгивая вверх волейболист держит руки на уровне головы. Определив наиболее вероятное направление удара, он быстро выпрямляет их, закрывая это направление. При этом руки всегда выносятся несколько в сторону. Блокирующий отклоняет туловище в сторону, а руки смещает вправо или влево, с тем чтобы одной из них закрыть лицо.

При постановке блока не следует слишком сильно напрягать руки и кисти. Во избежание травм пальцы разводить не рекомендуется. При ударе в расслабленные кисти мяч, как правило, остается в пределах площадки противника или в своей площадке. Расслабленная кисть амортизирует, смягчает удар. Важной частью блока является правильное приземление. Игрок должен приземляться на согнутые

ноги в положение стойки, с тем, чтобы быть готовым к любым дальнейшим действиям без дополнительных движений.

2.3. Техническая подготовка с учетом игровых функций

Техническое мастерство волейболиста предполагает не только высокий уровень владения широким арсеналом технических приемов, но и большое мастерство в выполнении спортсменом своей игровой функции в команде (связующего или нападающего). Для этого необходима специализация технической подготовки с учетом игровой функции, индивидуализация учебно-тренировочного процесса.

Связующие. Техническая подготовка связующих игроков – это в первую очередь совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками. Необходимо специально работать со связующими по определенной программе.

Специализированная подготовка проводится в форме индивидуальных упражнений, упражнений в парах (связующий – связующий, связующий – нападающий), групповых упражнений – только связующие, связующие и нападающие.

Поскольку игровая деятельность связующего очень сложна, то очень важно совершенствовать точность передачи и обеспечить ее высокую надежность. Осуществляют это из различных по отношению к сетке положений (у сетки, из глубины площадки), сочетая упражнение с быстрыми перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Связующий должен научиться до последнего момента скрывать свои намерения, активно использовать отвлекающие действия. Это особенно важно с усилением тенденций снижения высоты передач для нападающих

ударов (скоростной волейбол), усложнения тактических комбинаций.

Связующие должны в совершенстве владеть блокированием. Этому также необходимо уделять большое внимание в процессе специализированной технической подготовки.

Нападающие. Техническая подготовка нападающих игроков предполагает прежде всего совершенствование навыков нападающих ударов и блокирования. С развитием тенденции построения, нападающих действий со скоростных передач и усложнения комбинаций возникает необходимость уменьшить число игроков на приеме подачи до двух: трое нападающих готовятся нападать, связующий выходит к сетке для второй передачи. Вся тяжесть при приеме подачи ложится на нападающих, которые в этот момент находятся на задней линии (особенно при комплектовании команды с одним связующим – 5+1). Вот почему так важно совершенствовать навыки приема мяча с подачи. Высокое качество приема подачи во многом предопределяет успех нападающих действий команды.

Специализированная подготовка нападающих складывается из индивидуальных упражнений, упражнений в парах (нападающий – нападающий, нападающий - связующий), групповых (2-4 нападающий и связующий, только нападающие).

Нападающие должны мастерски овладеть основными способами нападающих ударов как сильнейшей, так и слабейшей рукой. Совершенствуют навыки нападающего удара с различных передач, из всех зон у сетки, с задней линии, при противодействии блокирующих, варьируя способы удара. Нападающий должен уметь активно использовать отвлекающие действия: показ удара с поворотом туловища влево и перевод вправо (и наоборот),

изменения направления разбега (первоначально перед связующим, и выход позади него, где и выполняется удар), остановка в разбеге с последующим прыжком и выполнением удара, имитация удара и передача через сетку (одной, двумя руками), имитация удара и откидка (передача в прыжке партнеру), имитация передачи в прыжке и удар, замах одной рукой, а удар другой.

Глава 3. Организация и контроль на этапе технической подготовки

3.1. Построение и содержание спортивной тренировки

Тренировка спортсмена - это педагогический процесс, целью которого является обучение техническим приемам и совершенствование в них, освоение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств, достижение высоких спортивных результатов.

Задачами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Воспитание моральных и волевых качеств.
2. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.
3. Развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, плавании, передвижении на лыжах.
5. Развитие специальных способностей и качеств, лежащих в основе успешного овладения техникой и тактикой игры.
6. Овладение техникой игры.
7. Овладение тактикой игры.

8. Достижение высокого уровня командной подготовки, что вытекает из специфики волейбола, как командной игры.
9. Приобретение теоретических знаний.
10. Приобретение практических знаний по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству.
11. Достижение умения реализовать все приобретенное на занятиях в единстве.
12. Предупреждение спортивных травм.

Ни одну из задач нельзя исключить без ущерба для подготовки волейболиста. Обязательным условием педагогического процесса является единство обучения и воспитания.

Основным средством подготовки волейболистов служат физические упражнения. Их определенным образом группируют по значимости в процессе подготовки и такой подход дает возможность лучше построить учебно-тренировочные занятия, выбрать именно те упражнения, которые содействуют решению данной задачи обучения на определенном этапе подготовки. Все упражнения делятся на две большие группы: основные и вспомогательные.

Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игру в волейбол, то есть то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются так, как это имеет место в игре.

Вспомогательные упражнения помогают овладению основными упражнениями, разносторонней подготовке занимающихся. Они разделяются на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие упражнения используют для решения задач общей физической подготовки. Специальные упражнения призваны ускорить и облегчить обучение техническим приемам и тактическим действиям и овладение игровыми навыками. Их делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой технических приемов. В группу подводящих

входят имитационные упражнения (выполнение технических приемов без мяча).

Для повышения уровня общей и специальной физической подготовленности могут использоваться подвижные игры и упражнения из других видов спорта.

Для успешного решения задач учебно-тренировочного процесса важное значение имеет выбор методов тренировки, определяемый педагогическими задачами, содержанием учебного материала, условиями проведения занятий, состоянием и подготовленностью занимающихся.

Современный волейбол - атлетическая игра, предъявляющая высокие требования к двигательным способностям человека и его функциональным возможностям. Игра, продолжающая до 2,5 часа, насыщена множеством технических приемов, внезапных, быстрых перемещений, прыжков, падений. Это требует от волейболиста всестороннего развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Совершенное овладение техникой игры возможно лишь при соответствующем уровне развития общих и специальных качеств волейболиста в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка, ее задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию, воспитание правильной осанки.
2. Развитие основных двигательных качеств.
3. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.
4. Укрепление основных систем организма волейболиста, несущих главную нагрузку при выполнении специальных заданий и непосредственно в игре.

Разностороннее физическое развитие волейболиста заключается в пропорциональном развитии всех физических качеств, необходимых для игры. Большинство упражнений, применяемых в процессе общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на

организм, и в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на:

- развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости выносливости в процессе использования ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также в занятиях другими видами спорта;

- укрепление связочного аппарата, голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц;

- воспитание осанки;

- компенсация относительно одностороннего воздействия на занимающихся упражнений по технике тактике и двухсторонней игры в волейбол.

В спортивной тренировке для развития физических качеств применяются следующие методы: до отказа, максимальных усилий, повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Специальная физическая подготовка, ее задачи:

1. Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.

2. Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой.

Средствами специальной физической подготовки являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости, умения переключаться с одних движений на другие.

2. Акробатические упражнения.

3. Подвижные и спортивные игры.

4. Специальные эстафеты.

Занятия специальной физической подготовкой способствует развитию качеств волейболиста, лучшему и быстрейшему овладению

отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы.

Технической подготовкой принято называть процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование. Игрок овладевает техникой волейбола, практически осваивает соответствующие двигательные навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основой техники игры.
2. Прочное овладение техническими приемами.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей волейболиста.
4. Совершенствование техники с учетом игровой функции волейболиста в команде.
5. Обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

Средствами технической подготовки являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча.
2. Подводящие упражнения.
3. Упражнения по технике игры.
4. Двусторонняя игра.
5. Контрольные игры и соревнования.

Обучение и совершенствование в технике - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два периода - начальной технической подготовки и дальнейшего совершенствования.

Период начальной подготовки имеет большое значение. Здесь закладывается фундамент мастерства игрока. В этот период изучаются все основные приемы техники волейбола, формируются навыки выполнения и использования их в игре.

Тактика в волейболе условно подразделяется на тактику защиты и тактику нападения. По принципу организации тактических действий она состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактические действия команды в нападении осуществляются посредством подач, передач, финтов. Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его прием и организацию последующих действий противником. Основной тактикой при выполнении передач является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

В волейболе финты чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Тактика этих действий при нападающих ударах строится на использовании плохой подвижности или невнимательности отдельных игроков команды противника. При неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих, появляются места, свободные от игроков. Наличие так называемых свободных мест и должно быть использовано при так называемом обмане. Обман выполняется на те места, которые оказались свободными, или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

Тактика защитных действий состоит из блокирования, приема мяча с подачи, и от нападающего удара и страховки. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Одиночный блок в тактическом отношении представляет собой наибольшую трудность. При постановке двойного блока игроки тем больше выносят руки на блок в сторону боковой линии, чем дальше находятся от нее, так как в этом направлении возможность попадания мяча на площадку наибольшая. Тройной блок ставится в исключительных случаях, когда игрок, выполняющий удар, не наблюдает за блоком и не применяет обман.

Прием мяча с подачи и от нападающего удара. Наилучший технический прием для защитных действий на задней линии - нижняя

передача мяча, с возможным смягчением удара. С этой целью необходимо правильно определить направление полета мяча и место его приземления. Здесь прежде всего надо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление полета мяча от нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета. От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара. Поэтому при близкой к сетке передаче мяча для нападающего удара следует перемещаться вперед, чтобы оказаться под мячом, а при далекой от сетки передаче оставаться на месте, с тем чтобы не проскочить нужного для приема мяча места.

Необходимость в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и т.д. Постоянная необходимость в страховке имеется всегда при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходима страховка их. При выполнении нападающего удара страховку осуществляют все остальные игроки, смещаясь для этого вперед в зону наиболее вероятного направления отскока мяча от блока. При блокировании страховка может осуществляться несколькими способами: со специально страхующим игроком, страховка всеми игроками задней линии в зависимости от зоны, в которую направлен мяч для нападающего удара противника. Более эффективной формой страховки является свободная страховка постоянным игроком. Наиболее совершенной формой является страховка в сочетании с самостраховкой. Под самостраховкой понимается действие игрока после выполнения игрового приема в воздухе, направленное на то, чтобы после приземления поднять мяч, оказавшийся в зоне его действия.

Обучение тактике в волейболе осуществляется в такой последовательности: в начале изучается тактика индивидуальных действий, затем групповых и командных.

Психологическая подготовка волейболистов - сложный условно-рефлекторный процесс, который можно разделить на два подраздела: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию, игре. Психологические особенности деятельности волейболиста определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы. Общая психологическая подготовка направлена на решение задач спортивного совершенствования. Основными задачами общей психологической подготовки волейболиста являются:

1. Воспитание моральных качеств личности спортсмена.
2. Развитие процессов восприятия (“чувство мяча”, “чувство сетки”, “чувство площадки”, “чувство времени”).
3. Развитие внимания.
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
5. Развитие способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и самой игры.
6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям или игре осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, встающих перед спортсменами в конкретном соревновании. К их числу относятся:

1. Осознание игроками особенностей и задач предстоящей игры.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей.

4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.

5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнения поставленных задач.

Психологическая подготовка проводится с учетом индивидуальных особенностей каждого волейболиста.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. В результате ее занимающиеся приобретают знания по общим основам спортивной тренировки, физиологии, психологии, анатомии, теории и методике волейбола.

Задачи теоретической подготовки:

1. Изучение основ техники и тактики игры.
2. Изучение закономерностей развития физических способностей и формирование двигательных навыков в волейболе.
3. Изучение взаимосвязи технической и тактической подготовки.
4. Изучение основ методики обучения техники и тактики игры, методов развития двигательных качеств.
5. Изучение правил игры и методики судейства.

Умение вести спортивную борьбу и добиться успеха - это искусство, которым необходимо овладевать и которое нуждается в совершенстве. Это достигается в игровой тренировке. Задачи игровой тренировки:

1. Совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки.
2. Реализация задач физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки в единстве.
3. Повышение работоспособности волейболистов в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего повышения тренировочной нагрузки.
4. Достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований.

Средствами игровой подготовки являются: учебные игры, контрольные и товарищеские игры, календарные игры.

3.2. Контроль за уровнем технической подготовленности

Контроль предполагает три вида оценки технической подготовленности: оценка самой спортивной техники; определение результата, достигнутого благодаря использованию данной техники; оценка эффективности применения техники в конкретной игровой ситуации.

Основным критерием спортивного мастерства волейболистов служат результаты, показанные командой на соревнованиях. Однако этого недостаточно, чтобы судить о действительном уровне подготовки игроков.

Анализ и оценка успеваемости обязательны на всех этапах обучения и тренировки. Они ведутся на основе наблюдений за усвоением занимающимися технических приемов и тактических действий. Материал для анализа и оценки дают контрольные испытания по физической и технической подготовке, а также результаты участия в соревнованиях.

В настоящее время используют следующие формы педагогического контроля:

1. Проверка правильности выполнения технических приемов и оценка их по заранее установленным критериям с помощью шкалы баллов. Так контролируют подготовку занимающихся в секциях коллективов физической культуры, в школах, младших группах ДЮСШ. В командах высшей квалификации это осуществляется с помощью кинографии, хроноциклографии, динамометрии и т.п.
2. Проверка уровня технической подготовленности с помощью контрольных нормативов и упражнений, в которых регистрируются результаты технических приемов (скорость полета мяча, точность и т.д.). Эти нормативы можно использовать на различных этапах тренировки. Как правило, такие нормативы устанавливают для

технических приемов, которые отражают уровень современного развития волейбола.

Для нормативной оценки результативности приемов подобраны следующие упражнения, которые оцениваются в зависимости от уровня подготовленности:

верхние передачи двумя руками на точность;

подачи на точность и максимальную скорость полета мяча;

нападающие удары из различных зон в определенном направлении на точность;

3. Регистрация результата, достигнутого при нападении или защите с помощью определенных технических приемов при соответствующих действиях противника. Для этого используют специальные записи, позволяющие судить об эффективности применения техники и, таким образом, о технической подготовленности игрока и команды в целом.

В процессе занятий рекомендуется осуществлять контроль систематически по периодам и циклам тренировки. Наиболее целесообразной формой контроля является соревнование.

Заключение

Исследование в данной работе показало, что тренировка спортсмена - это педагогический процесс, целью которого является обучение техническим приемам и совершенствование в них, освоение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств, достижение высоких спортивных результатов.

Современный волейбол - атлетическая игра, предъявляющая высокие требования к двигательным способностям человека и его

функциональным возможностям. Игра, продолжающая до 2,5 часа, насыщена множеством технических приемов, внезапных, быстрых перемещений, прыжков, падений. Это требует от волейболиста всестороннего развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Волейбол, как спортивную игру, отличает значительная эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Психологические особенности деятельности волейболиста определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

В процессе тренировки волейболисту приходится овладевать большим арсеналом технических приемов. Сложность игровых действий заключается еще и в том, что весь арсенал приходится применять в различных сочетаниях и условиях, которые требуют от игрока исключительной точности и дифференцирования движений, быстрота переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру.

Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника волейбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча. К тому же эти приемы нужно выполнять всегда эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры.

Задачами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Воспитание моральных и волевых качеств.
2. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.
3. Развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, плавании, передвижении на лыжах.

5. Развитие специальных способностей и качеств, лежащих в основе успешного овладения техникой и тактикой игры.
6. Овладение техникой игры.
7. Овладение тактикой игры.
8. Достижение высокого уровня командной подготовки, что вытекает из специфики волейбола, как командной игры.
9. Приобретение теоретических знаний.
10. Приобретение практических знаний по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству.
11. Достижение умения реализовать все приобретенное на занятиях в единстве.
12. Предупреждение спортивных травм.

Учитывая вышеизложенное, можно сказать, что правильные методы организации, а также проведение занятий на этапе технической подготовки, имеет большое значение при подготовке спортсменов в достижении необходимого эффекта.

На основании проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

Выводы

Изучение и анализ специальной литературы показал:

1. Целью физического воспитания в Узбекистане является укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, подготовка к труду и защите Родины. Достойное место в системе физического воспитания занимает волейбол.
2. Волейбол - коллективная игра, и успешность действий достигается совместными усилиями всех членов команды. Задачи каждого спортсмена диктуются функциями его в команде, но и подчинены общим задачам коллектива. Такие понятия, как взаимосвязь, взаимозависимость, взаимопонимание, страховка определяет не

только степень сыгранности отдельных игроков, звеньев и всей команды в целом, но в известной степени характеризуют и моральные качества спортсменов.

3. Тренировка спортсмена - это педагогический процесс, целью которого является обучение техническим приемам и совершенствование в них, освоение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств, достижение высоких спортивных результатов.

4. Современная подготовка волейболистов и волейбольных команд - сложный педагогический процесс.

5. Правильные методы организации, а также проведение занятий на этапе технической подготовки, имеет большое значение при подготовке спортсменов в достижении необходимого эффекта.

Литература

1. Каримов И.А. 2012 год станет годом поднятия на новый уровень развития нашей родины- доклад на заседании Кабинета Министров Республики Узбекистан// Народное слово, 20 января 2012 г, №14 (5404)
2. И.А.Каримов «Модернизация страны и построение сильного гражданского общества – наш главный приоритет» (доклад на совместном заседании Законодательной палаты и Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан 27 января 2011 года)
3. И.А.Каримов «Наша главная задача – дальнейшее развитие страны и повышение благосостояния народа» (доклад на заседании Кабинета Министров, посвященном итогам социально-экономического развития страны в 2009 году и важнейшим приоритетам экономической программы на 2010 год 29 января 2010 года)
4. Каримов И.А. Мировой финансово-экономический кризис, пути и меры по его преодолению в условиях Узбекистана – Т: Узбекистон, 2009. – 56 с.

1. И.А.Каримов «Доклад на заседании Кабинета Министров, посвященном итогам социально-экономического развития в 2008 году и важнейшим приоритетам углубления экономических реформ в 2009 году»
2. И.А.Каримов «Наша основная задача – усиление достигнутых рубежей, последовательное продолжение реформ»,
3. Учебно-методический комплекс по изучению докладов Президента Республики Узбекистан И.А.Каримова «Модернизация страны и построение сильного гражданского общества – наш главный приоритет» и «Наша главная задача – дальнейшее развитие страны и повышение благосостояния народа». – Т.:Иктисодиёт, 2010.– 338 с.
4. Айропетьянц Л.Р. Волейбол, учебник. Т., ЎзДЖТИ2005
5. Саломов Р.С. Спорт машгулотнинг назарий асослари Т., ЎзДЖТИ 2005
6. Хўжаев Ф., Рахимкулов К.Д. Нигманов Б.Б Спорт ва харакатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси ТДПУ нашриети Т. 2008
7. Хўжаев Ф., Рахимкулов К.Д. Нигманов Б.Б Харакатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси Чўлпон нашриети Т. 2011
8. Хўжаев Ф., Рахимкулов К.Д. Нигманов Б.Б Спорт ва харакатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси Илм-Зие нашриети Т. 2011
9. Ашмарин Б.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании» - М.,Физкультура и спорт, 1978.- 223 с.
14. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. «Педагогика физической культуры» - Спб, ЛГОУ,1999, -351с.
15. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека» - М., Физкультура и спорт 1987, -144с
16. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям», -М., Физкультура и спорт, 1985
17. Волейбол (Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
18. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Меньшиков А.Г. Волейбол в школе, -М., 1976.
19. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе –М., 1978.
20. Спортивные игры: техника, обучение; учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Севин, А.В. Лексанов; Под редакцией: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М., издательский центр «Академия», 2001.

Дополнительная литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М., физкультура и спорт, 1971, 331 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии – М., Физкультура и спорт, 1990, 253 с.
3. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.Т. Психофизиология ребенка. Учебное пособие
4. М., Владос., 2000, 144 с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физкультуре и спорте. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений – М., Издательский центр «Академия», 2000, 264 с.
6. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена – М., физкультура и спорт, 1986.
7. Кепляр В.С. Деятельность спортсмена во внезапной конфликтной ситуации – М., Киев, Здоровье, 1977.
8. Масельгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте – М., физкультура и спорт, 1972.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК – М., Физкультура и спорт, 1991, 543 с.
10. Попов А.Л. Психология спорта. Учебное пособие для ИФК – М.
11. Сидоров А.А. и др. Педагогика спорта. Учебник для студентов ВУЗА – М., Дрофа 2000, 318 с.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М., Физкультура и спорт, 1984, 231 стр.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта – М., 1990, 253 с.
14. Яхонтов Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований. Курс лекций – М., СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002, 150 с.
15. Теория и методика физической культуры. Курс лекций / Под редакцией Ю.Ф. Куревника, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта – СПб, 1999, 384 с.
16. Ю. Клещев, А. Фурманов Юный волейболист
17. Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу
18. Волейбол А.В. Ивойлов
19. Волейбол Ю.Н. Клещев

Интернет ресурсы

1. <http://www.referat.ru>; www.pedagogika.ru;
2. www.school.edu.ru; www.nastavnik.iatp.bu

3. <http://www.referat.ru>; www.inter-pedagogika.ru;
www.school.edu.ru; www.inter-nastavnik.iatp.bu
4. www.pgpu.penza.com.
5. www.sinor.ru.nsu