

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Методика совершенствования групповых тактических
взаимодействий юных волейболисток 14-15 лет»

Студент

Т.А. Глушкова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Лазунина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« » 2018 г.

Тольятти 2018

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Глушковой Татьяны Александровны
по теме: «Методика совершенствования групповых тактических
взаимодействий юных волейболисток 14-15 лет»

Во время игры в волейбол юным волейболисткам важно хорошо ориентироваться в игровой обстановке в защите и нападении, для этого необходимо в ходе учебно-тренировочного процесса совершенствовать свои тактические умения и взаимодействовать с игроками команды. Основное в соревновательной деятельности волейболисток - это правильный выбор средств игры и планирование поединка, в ходе которого необходимо реализовывать свои умения и знания, полученные на тренировках.

Основная цель работы заключается в том, чтобы совершенствовать групповые тактические взаимодействия юных волейболисток 14-15 лет.

Основные задачи бакалаврской работы: изучить и проанализировать процесс обучения тактическим взаимодействиям юных волейболисток 14-15 лет в ходе учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО «Грачёвская ДЮСШ», разработать и внедрить экспериментальную методику совершенствования групповых тактических взаимодействий юных волейболисток 14-15 лет и дать оценку экспериментальной методике совершенствования групповых тактических взаимодействий юных волейболисток 14-15 лет.

Бакалаврская работа состоит из 41 страницы печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 7 таблиц, 10 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК.....	6
1.1 Особенности обучения юных волейболисток игровым комбинациям и групповым взаимодействиям	6
1.2 Эффективность тактических средств ведения игры в учебно-тренировочном процессе юных волейболисток.....	9
1.3 Особенности соревновательной деятельности игры в волейбол...	12
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
2.1 Организация исследования	19
2.2 Методы исследования.....	20
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	21
3.1 Особенности методики совершенствования групповых тактических взаимодействий юных волейболисток 14-15 лет	21
3.2 Изучение показателей физической подготовленности девушек 14-15 лет в ходе педагогического эксперимента	28
3.3 Оценка эффективности тактической подготовки юных волейболисток 14-15 лет.....	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	39

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современный волейбол сегодня диктует свои правила высокого уровня подготовки команд и игроков не только в физическом но технико-тактическом плане, в связи с чем возрастает результативность соревнований

Особенность современного волейбола - это высокий уровень подготовленности команд и спортсменов и повышением плотности спортивных результатов. В связи с возросшей спортивной конкуренцией в волейболе победа будет у команды, которая быстро принимает верные решения и успевает реализовать их в ходе спортивной борьбы.

Для того чтобы повысить уровень спортивного результата, в учебно-тренировочном процессе необходимо больше времени уделять тактическому мастерству спортсменов, которое успешно можно применять в ходе игры.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных волейболисток.

Предмет исследования: тактическая подготовка юных волейболисток 14-15 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработанная методика будет способствовать повышению тактической подготовки юных волейболисток и результативному использованию тактических взаимодействий команды во время соревнований.

Цель исследования: совершенствование групповых тактических взаимодействий юных волейболисток 14-15 лет в ходе учебно-тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать методику обучения тактическим взаимодействиям юных волейболисток 14-15 лет в ходе учебно-тренировочного процесса.

2. Разработать и внедрить экспериментальную методику совершенствования групповых тактических взаимодействий юных волейболисток 14-15 лет в МБУ ДО «Грачёвская ДЮСШ».

3. Дать оценку экспериментальной методике совершенствования групповых тактических взаимодействий юных волейболисток 14-15 лет.

Новизна работы: предложены алгоритмы применения игровых ситуаций в ходе проведения групповых тактических взаимодействий юных волейболисток внутри команды при оценке складывающейся динамической игры.

Практическая значимость: результаты педагогического исследования внедрены в практику подготовки юных волейболисток 14-15 лет в МБУ ДО «Грачёвская ДЮСШ» села Грачёвка Оренбургской области. Экспериментальная методика способствует лучшему освоению групповых тактических взаимодействий юных волейболисток и результативному применению знаний и умений юных волейболисток в условиях соревнований.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

1.1 Особенности обучения юных волейболисток игровым комбинациям и групповым взаимодействиям

Тактическое мастерство спортсмена - это умение управлять своими действиями целенаправленно, при этом вовремя применять их в конкретной соревновательной ситуации: уметь использовать слабые стороны противника, уметь заранее предугадывать намерения соперника, уметь правильно оценить соревновательную обстановку и игровую ситуацию и действовать быстро и решительно.

Свиридов В.Л. в своей научной работе пишет: «эффективность соревновательной деятельности в волейболе определяется наличием у игроков навыков тактических действий, процесс формирования которых предлагается подразделить на четыре этапа:

1. Создание представления об изучаемом действии.
2. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях:
 - а) ознакомление с техникой изучаемого действия;
 - б) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления;
 - в) обучение тактическим комбинациям без сопротивления.
3. Обучение тактическим действиям близким к игровым:
 - а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи;
 - б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях;
4. Закрепление тактических навыков в процессе игры.

Следовательно, одно из главных условий успешного формирования тактических навыков является непрерывная связь в усвоении техники и тактики игры» [13].

Как отмечает в своих работах Кузьменко Г.А. «мыслительная

деятельность спортсмена в конфликтных вариативных ситуациях несколько отличается от высшего человеческого мышления, мышление - это работа мозга, в которой человек при помощи слов и образов может представить и выразить свое отношение к предметам и явлениям действительности. Мыслительные процессы в рассматриваемом нами виде деятельности ближе к понятию оперативное мышление, применяемому в психологии. Оно представляет собой мышление действиями и не предполагает ведущего участия сигнальной системы. Естественно, этот термин применяется для обозначения процессов приема и переработки информации, определяющих пути достижения цели деятельности спортсменов в спортивных играх и единоборствах и применяется наравне с понятием тактическое мышление. Понятие тактическое мышление применяется большинством исследователей в области спорта» [7].

В конфликтной игровой ситуации выделяют две основные черты тактического мышления: дефицит времени и дефицит информации. При дефиците информации отсутствуют необходимые сведения о состоянии объекта, это могут быть знания предполагаемых действий соперника или партнеров по команде, которые способствуют определенному развитию ситуации. По мнению ряда авторов: «мышление связано с обобщением условий и выбором решения. Принятие решения включает формирование последовательности целесообразных действий для достижения цели на основе некоторой исходной информации. Принятие решения неразрывно связано с прогнозированием хода событий с последующим формированием плана или программы деятельности, которая выступает в обобщенной форме. Одним из основных аспектов деятельности спортсменов является принятие решения в многообразной системе в целях рационального ведения спортивного поединка. В наиболее общем виде процедура принятия решения включает формирование последовательности умственных действий для достижения цели на основе преобразования некоторой исходной

информации. Особенно трудный процесс принятия решения оказывается в условиях неопределенности поступающей информации» [2,4].

В связи с этим в ходе учебно-тренировочного процесса юных волейболистов необходимо последовательно решать задачи, в процессе обучения индивидуальным тактическим действиям:

- овладеть способностью к анализу ситуации при нападающих действиях с учетом действий противника,
- овладеть переключением с одних действий на другие,
- овладеть простейшими взаимодействиями с партнерами.
- выбор наиболее эффективного способа атаки (из возможных вариантов).
- овладеть действиями с усложненным выбором решения (из возможных вариантов).
- обучить игровым действиям в изменяющихся условиях, развивать способность к распознаванию различных игровых ситуаций при завершении атаки.
- овладеть оптимальными стратегиями (с учетом передачи и противодействия противника).
- овладеть индивидуальной тактической деятельностью игрока в вариативных ситуациях завершения атаки.
- развивать способность к предугадыванию возможных действий противника и партнера и их творческое решение.
- обучить взаимодействию между двумя игроками в типовых ситуациях.

Овладение игровыми действиями в сложных ситуациях строится на нескольких этапах: обучение применению рациональных игровых действий в ситуациях с участием игроков, обучение действиям с выбором решения из возможных вариантов. Например: если передача адресована вам, приготовься наблюдать за мячом, необходимо выбрать, кому вы сделаете передачу, оценить ситуацию и определить, как расположены партнеры. Выполняя удар,

определи направляющих и играющих в поле защиты и контролируй свои движения до конца.

Как отмечает в своих работах Чернова Е.Д.: «применение алгоритмов характерно для начального этапа обучения, для игры в волейбол особенно характерна атмосфера быстротечного непрерывного изменения ситуации, которая полностью детерминирует поведение игроков. Любое их действие является результатом анализа и принятия решения. И поэтому отрыв мысли от движения в этих условиях недопустим. В общем виде любой план есть система прогностических решений, определяющая отбор наиболее эффективных средств и операций, которые направлены на достижение исходной цели» [22].

Фомин Е.В. указывает на то, что: «анализ деятельности спортсменов при разучивании игровых комбинаций и групповых взаимодействий, показывает, что из всех факторов, детерминирующих в какой-то мере, могут быть смоделированы тренером. Основными средствами ведения игры являются технические приемы и способы, а основным средством обучения тактике, является многократное их повторение в разнообразных упражнениях» [21].

1.2 Эффективность тактических средств ведения игры в учебно-тренировочном процессе юных волейболисток

Процесс многолетней спортивной тренировки начинается в младшем школьном возрасте на этапе начальной спортивной подготовки. Перед учебно-тренировочным процессом на каждом конкретном этапе ставятся определенные, присущие ему задачи. В соответствии с ними осуществляется подбор средств и методов обучения, совершенствования и контроля исходя из возрастных особенностей контингента занимающихся. В волейболе первый этап спортивной подготовки охватывает период от 10 до 14 лет. В свою очередь этот период делится еще на два подчиненных ему этапа: 10-12 лет и 13-14 лет. Спортивная подготовка в волейболе на начальном этапе в

возрасте 10-14 лет имеет свои отличительные особенности и должна быть направлена в первую очередь на закладку фундамента будущих спортивных достижений.

Губа В.П. в учебном пособии по волейболу пишет: «средствами тактики являются все технические приемы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование и отвлекающие действия. В процессе соревнований игрок, в зависимости от сложившейся игровой обстановки, может применять одну из разновидностей каждого тактического приема и достигать при этом различного результата. Поэтому эффективность тактических средств ведения игры рассматривают в тесной взаимосвязи с конкретными действиями противника. Тактическими способами ведения игры называются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков (комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется определенным распределением обязанностей игроков команды и их расстановкой на площадке. Уровень мастерства и индивидуальные особенности влияют на выбор той или иной системы игры» [5].

Антропометрические данные и физические кондиции - вот две составляющие, которые в большей мере определяют, вырастет ли юный волейболист в настоящего мастера. Организация спортивной подготовки на основе программного метода обучения и тренировки, позволяет эффективно решать общие и частные задачи физической, технической и тактической видов подготовки. Развивая физические качества, тем самым создаем благоприятные условия для совершенствования технического мастерства и рационализации тренировочного процесса в целом.

Процесс тренировки волейболиста по обучению технике движения, необходимые для ведения игры, её совершенствования - это техническая подготовка спортсмена. Спортивная техника ударов в волейболе непосредственно связана с уровнем развитости физических качеств. Чем этот уровень выше, тем успешнее обучение и результативность тренировок. В

волейболе существуют следующие виды ударов: атакующие удары; прямой атакующий удар; удар с переводом и поворотом туловища; удар с переводом без поворота туловища; боковой атакующий удар; атакующий удар с задней линии.

Удар - наиболее ответственный, в смысле результата, прием игры. Непревзойденный мастер атаки Шулятьев В.М. писал: «прием мяча, передача и завершающий удар - это три звена одной цепи, неразрывно связанные. Но главным является нападающий удар, я пришел к выводу, что нападающий удар - основа победы над командой противника» [24].

Игра в волейбол отличается выполнением сложных технических элементов и насыщенной тактической борьбой в работе команды. Для того чтобы совершать меньше ошибок и приносить результативные баллы команде игрокам необходимо ориентироваться не только на площадке, но и по ходу самой игры, для этого должны быть хорошо развиты координационные способности и ловкость игроков. Выполняя различные падения и перекаты во время приёма, ловкость необходимо проявлять при решении основных задач игры.

Как отмечает в своих работах Губа В.П.: «основными средствами тактической подготовки являются упражнения (индивидуальные, групповые и командные) и двухсторонние матчи. Кроме того, большое значение имеют специальные упражнения на развитие быстроты реакции и ориентировки, упражнения на скорость, переключения с одних действий на другие. Тактическая подготовка в спортивных играх осуществляется в тесном единстве с другими сторонами специальной подготовки, что предопределяется комплексным характером действий играющих» [5].

Один из комплексных результирующих показателей спортивной работоспособности волейболистов является соревновательная деятельность, где проявляются все виды подготовленности спортсмена, в том числе и психологической. В ней большое внимание уделяется воспитанию способностей спортсмена к преднамеренной регуляции собственного

эмоционального состояния. Основными компонентами нагрузки являются интенсивность и продолжительность упражнений, число повторений, длительность и характер отдыха. Изменяя длительность и характер отдыха, можно регулировать величину нагрузки, достигая запланированные результаты.

Свиридов В.Л. в своих работах обращает внимание на то, что: «для успеха игры волейболисту необходимо владеть индивидуальной и коллективной тактикой игры. Под индивидуальной тактикой понимаются действия игроков, при помощи которых они, используя свой технический арсенал, с наибольшей эффективностью и наименьшей затратой сил добиваются успеха при решении отдельных тактических задач в условиях игровой деятельности. Уровень индивидуальной тактики игрока зависит от его технического мастерства, и наличия развитых способностей, определяющихся преимущественно показателями сенсорного интеллектуального и моторного характера. Помимо индивидуальной тактической подготовленности волейболист должен уметь выполнять совместные действия для достижения конечного результата - успешного исхода состязания. Групповая (совместная) тактика основывается на взаимодействии нескольких игроков, выполняющих конкретную игровую задачу, и строится на необходимости точно прогнозировать действия партнера» [13].

Для формирования специальных умений и навыков необходима хорошая физическая подготовка занимающихся, это возможно только при хорошей установке тренера на работу во время тренировок юных волейболистов.

1.3 Особенности соревновательной деятельности игры в волейбол

В ходе соревнований и учебно-тренировочного процесса, планируя условия и продолжительность отдыха, необходимо учитывать побочные нагрузки (учёба, сенсорные перегрузки, эмоциональные переживания).

Тренеры чаще всего дают и анализируют нагрузки, а вот об условиях восстановления, отдыха говорят значительно реже. Рациональное использование различных восстановительных средств позволяет избежать перегрузок, перетренированности, но и поднять эффективность тренировочного процесса. Все применяемые средства восстановления разделяются, систематизируются на три больших раздела:

- педагогические
- психологические
- медико-биологические.

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, гидро и бальнеотерапия, сауна, баня, массаж (сегментарный, точечный, баночный, гидро-и вибромассаж), стретчинг, мази, гели, кремы, солярий, водные процедуры

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие методы (йога, цигун, медитация), внушённый сон, музыка, отвлекающие игры и др.

В зависимости от величины нагрузки восстановление завершается после средних нагрузок через 12 часов, значительных - до 24 часов и больших - более 24 часов. Большую роль играет педагогический фактор - правильно построенный тренером процесс построения занятия и микро-мезо-макроциклов с учётом средств и методов восстановления:

1. До тренировки и в процессе разминки.
2. В процессе тренировки.
3. Срочное восстановление после тренировки (ближнее, быстрое 60-90 минут, в первой трети - 60%).
4. Отставленное восстановление (до 2-3 суток, после соревнований 5-7 суток).
5. Восстановление в микроцикле (роль дня отдыха), последовательность нагрузки по дням (педагогический фактор).

6. Восстановление в мезоцикле (роль восстановительного микроцикла), соотношение микроциклов.

7. Восстановление в макроцикле (роль переходного периода).

Методические приёмы в процессе тренировки:

1. Рациональное сочетание тренировочных нагрузок и пауз отдыха.
2. Роль разминки.
3. Роль заминки.
4. Расслабляющие упражнения.
5. Пассивный отдых с элементами аутотренинга.
6. Использование разнообразных условий.
7. Использование эмоциональных упражнений.
8. Взаимодействие развивающих и восстановительных нагрузок.
9. Грамотно составленный календарь соревнований.

После каждой тренировки организм спортсмена испытывает стресс. Сама по себе тренировка - это стресс для организма. Если мышцам не давать полноценно восстанавливаться после последней нагрузки, то будет накапливаться усталость. Состояние организма, которое возникает в связи с нарушением баланса между фазами тренировочного процесса и отдыха называется перетренированностью. Она наступает, когда объем и интенсивность тренировок превышает период восстановления. Поэтому восстановлению организма в спорте уделяют большое внимание. Так как невозможно достичь высоких результатов только интенсивными изнуряющими нагрузками [16].

Тело человека-инструмент, с которым он может работать, но, если спортсмен его перегружает, то вскоре оно начнёт подавать сигнал в виде усталости или даже болезни. Наиболее простые, но не менее эффективными методами восстановления тела после тренировки являются: массаж, баня, ванная. Также, необходимо выполнять растяжку после выполнения основной тренировки, от интенсивного тока крови повышается температура тканей, это благотворно сказывается на работе энергогенерирующих ферментов.

Организм получает дополнительный приток сил, усталость ощущается гораздо меньше.

Спортсмену необходимо восстановить не только физические, но и психические силы. Процесс психоэмоционального расслабления не менее важен. Только в состоянии покоя у человека правильно функционирует пищеварительная система. При постоянном напряжении могут возникать гормональные проблемы, что не редко встречается у профессиональных спортсменов. Когда человек активен - расходуется энергия, когда расслаблен - накапливается. Работоспособность спортсмена в процессе тренировки зависит от объёма и интенсивности нагрузок и от продолжительности интервала отдыха между выполнением упражнений. Это значит, что планирование тренировочного процесса необходимо проводить, учитывая особенности процессов восстановления [6].

В разделе тактической подготовки выделяют методически взаимосвязанные задачи: обучать занимающихся индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами по команде в нападении и защите, формировать у игроков умение эффективно использовать отдельные технические приёмы и тактические навыки в зависимости от собственных сил и возможностей, а так же особенностей игры противника и внешних условий.

«Тактика представляет собой сложную составляющую игровой деятельности, где одновременно объединяется теория и практика игрового противоборства. Превосходство в тактике выступает как решающее условие достижения победы в спортивном соревновании. Ее ядро составляют специфические формы оперативного мышления спортсменов», - пишет Железняк Ю.Д. в своих работах [16].

Результативность команды в волейболе зависит от многих факторов: от уровня профессиональной подготовки тренера, его педагогического мастерства, опыта, умения наблюдать и объективно оценивать результаты усилий каждого занимающегося, а также проявлять творческий подход к

занятиям. Для того чтобы была достигнута главная задача - необходимо реализовать внутренний потенциал каждого занимающегося, полнее раскрыть его физические, психические, морально-волевые и интеллектуальные возможности.

Определение траектории, основного направления и скорости полета мяча это те характеристики, с которыми связаны технико-тактические действия игрока в волейболе. Так же как и оперативность определения спортсменом по полету мяча места, в которое его необходимо перенаправить на игровой площадке. Подобные часто возникающие задачи требуют от спортсмена способности к их решению максимально эффективно, а это связано с подготовленностью спортсмена, и развивается созданием моделирующих условий в учебно-тренировочном процессе. Установка на развитие оперативного мышления связана с применением различных общеподготовительных, соревновательных упражнений и это является основой многих тренировок. Для развития меткости, способности направлять мяч точно в цель используются дополнительные ориентиры, которые обладают высоким педагогическим эффектом на этапе формирования техники двигательного действия (разучивание в упрощенных и усложненных условиях, на этапе закрепления технического приема). Эффективность развития целевой точности зависит от ряда факторов: оснащение тренировочного процесса специальным оборудованием, инвентарем, местами занятий, этап подготовки юных спортсменов, уровень их физического развития, их технико-тактической подготовленности и педагогическое мастерство тренера [3].

Одна из главных задач тренировки в волейболе - это развитие координационных способностей за счет увеличения объема упражнений, расширяющих двигательный потенциал занимающихся. В качестве средств рекомендуется использовать упражнения, включающие различные ускорения, требующие быстрой смены скорости и направления движений, высокой координационной согласованности, смены характера двигательной

деятельности. Предпосылки в физическом развитии спортсменов в будущем позволяющие им успешно осваивать сложную технику, изменять ее в случае необходимости и добиваться высокой двигательной пластичности создаются систематическим применением упражнений на развитие координации движений.

Как отмечает в своих работах Чернова Е.Д.: «для оценки уровня тактической подготовленности волейболистов можно использовать следующие важнейшие показатели:

- а) быстрота и точность зрительных восприятий;
- б) реакция выбора;
- в) внимание;
- г) качество решения тактических задач.

Этот выбор связан и с относительной доступностью измерения указанных показателей и высокой их чувствительностью к различным воздействиям на организм. Уровень тактической подготовленности игроков может определяться объемом, разносторонностью, рациональностью, эффективностью и освоенностью тактики» [22].

Достижение высокого спортивного результата в процессе тренировки во многом зависит от уровня технико-тактической подготовленности спортсменов, которая обусловлена спецификой и структурой соревновательной деятельности. Эффективность соревновательной деятельности в волейболе обусловлена комплексом факторов, характеризующих степень развития специальной ловкости, которая определяет темпы и качество обучения техническим приемам. Следовательно, на начальных стадиях обучения техническим приемам в волейболе на первое место выдвигается количество повторений и их вариантность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий. Последовательность такого процесса обучения будет следующая: начальная постановка техники, её стабилизация и совершенствование. В тренировочном процессе юных волейболистов важны основы технической

подготовки, средства развития тактического мышления и формирования элементарных навыков в организации коллективных действий в ходе игры.

«Уровень индивидуальной тактической подготовленности зависит от развития специальных способностей, определяемых преимущественно показателями сенсорного, интеллектуального и моторного характера игроков», - отмечает в своем методическом пособии по волейболу Фомин Е.В., и мы с ним полностью согласны [21].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

В ходе педагогической работы мы использовали традиционные методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Контрольные испытания (тесты).
4. Метод математической статистики.

Анализ научно-литературных источников

Мы постарались изучить и обобщить опыт ряда авторов по теме нашего исследования. Изучение научно-методической литературы позволило определить состояние вопроса о совершенствовании групповых тактических взаимодействий юных волейболисток 14-15 лет, конкретизировать задачи педагогического исследования. В беседах с тренерами по волейболу обсуждали методику обучения групповым тактическим взаимодействиям юных волейболисток, так же внимание было уделено изучению документов планирования и проведения тренировочных занятий по волейболу.

Контрольные испытания (тесты)

Основной направленностью методов педагогического тестирования явилось выявление и оценка уровня двигательных способностей юных волейболисток 14-15 лет, принявших участие в экспериментальном исследовании. Мы использовали следующие контрольные тесты: бег 30 м с места, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег, наклон вперед из положения стоя, 6-ти минутный бег.

Техническое мастерство юных волейболисток определяли по баллам и процентам, оценивая качество технических приёмов.

Педагогический эксперимент

Целью педагогического эксперимента являлось получение достоверных данных об эффективности применения разработанной нами методики

совершенствования групповых тактических взаимодействий юных волейболисток 14-15 лет.

Метод математической статистики

В ходе педагогического исследования полученные результаты статистически обрабатывали, определяя среднее арифметическое значение ($\bar{X}$), стандартное отклонение (δ), t-критерий Стьюдента (t) и процентное соотношение (%).

2.2 Организация исследования

Наше педагогическое исследование проходило в 3 этапа в период с 2016 г. по 2018 г. на базе МБУ ДО «Грачёвская ДЮСШ» села Грачёвка Оренбургской области.

Первый этап (2016 г.) проводили теоретический анализ состояния изучаемой проблемы исследования, формулировали гипотезу, цель, задачи исследования, подбирали методы исследования. В своей работе проводили наблюдения за юными волейболистками во время тренировки с целью определения эффективных средств и методов обучения.

Второй этап (2017-2018 г.г.) нами был проведен педагогический эксперимент, в процессе которого мы совершенствовали групповые тактические взаимодействия юных волейболисток 14-15 лет, применяя в учебно-тренировочном процессе различные игровые ситуации и игры. Нами было организовано и проведено педагогическое исследование.

Третий этап педагогического исследования (апрель 2018 - май 2018г.) включал в себя работу по осуществлению анализа и обобщения результатов и оформления бакалаврской работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Особенности методики совершенствования групповых тактических взаимодействий юных волейболисток 14-15 лет

Основа методики совершенствования групповых тактических взаимодействий юных волейболисток включала несколько разделов:

1. Выполнение и отработка упражнений, приближенных к условиям игры.
2. Учебно-тренировочные игры.
3. Контрольные соревнования.

Проблема подготовки волейболисток становится все более актуальной в связи с постоянно возрастающими требованиями к уровню технико-тактического мастерства спортсменов. Недостаточный уровень технической подготовленности волейболисток ведущих команд своими корнями уходит в детско-юношеский спорт. Учитывая определенные трудности при обучении волейболисток элементам техники, и опираясь на достижения науки и передовой опыт тренеров, нами была предпринята попытка выявить эффективные формы и методы подготовки волейболистов. К первой серии заданий были отнесены комплексы подготовительных упражнений, направленные на развитие двигательных качеств занимающихся с учетом специфики изучаемого игрового приема. Ко второй серии учебных заданий отнесены комплексы подводящих упражнений, которые по своей структуре сходны с изучаемыми, но менее трудны. К третьей и последующим сериям отнесены специальные упражнения, выполнение которых рекомендуется начинать в более облегченных условиях, а затем переходить к условиям, приближенным к игровым. Все учебные задания разделены на три взаимосвязанные группы, каждая из которых объединяет действия по назначению в зависимости от решаемых ими учебных задач.

Первая группа образует информационный фундамент, содержащий учебную информацию в различных формах (объяснение, показ, разбор игр). Вторая группа объединяет учебные действия, входящие в операционный блок, который помогает занимающимся целенаправленно выполнить

двигательную задачу. Третья группа учебных действий образует контрольный блок и содержит основные средства и способы контроля за выполнением учебного задания. В процессе составления учебных заданий особое внимание уделяется дозированию тренировочных нагрузок. Следует заметить, что в зависимости от способностей и активности занимающихся тренер при необходимости может дополнить или видоизменить какое-либо задание, а также уменьшить или увеличить количество повторений того или иного упражнения.

Все вышеизложенные способы применялись в ходе учебно-тренировочного процесса, что позволило начинающим волейболистам в сравнительно короткие сроки овладеть основами техники, и они, будучи более подготовленными, перешли к совершенствованию игровых приемов в двухсторонних играх.

Выполнение и отработка упражнений, приближенных к условиям игры

Блокирование (мяч за сеткой) 2 по 5 раз. Выполнять в парах.

Приём и передача мяча двумя руками сверху 5 мин. Выполнять в парах.

Один выполняет подачу сверху, другой прием мяча снизу (по 15 раз каждый)

Передача двумя руками сверху по 20 раз каждый.

Передача мяча в прыжке по 10 раз каждый. Передача точная, высокая, не терять мяч.

Один выполняет подачу сверху, другой прием мяча снизу по 15 раз каждый с зоны 4 в зону 1 10 раз. Правильный разбег, прыжок с двух ног.

Со второй линии 10 раз. Правильный разбег, прыжок с двух ног.

Перебрасывание мяча с руки в руку над головой, с высокой и низкой траекторией. 1 мин. Менять траекторию.

Перебрасывание мяча над головой. 6 раз. Не потерять мяч.

Перебрасывания мяча из-за спины вверх и поймать впереди 8 раз. Поймать мяч.

При выполнении специальных упражнений, близких к игровой обстановке, необходимо следить, чтобы их отработка проходила с большой

плотностью и многократным повторением.

1. Работа двумя подгруппами по шесть человек через сетку (рис.1)

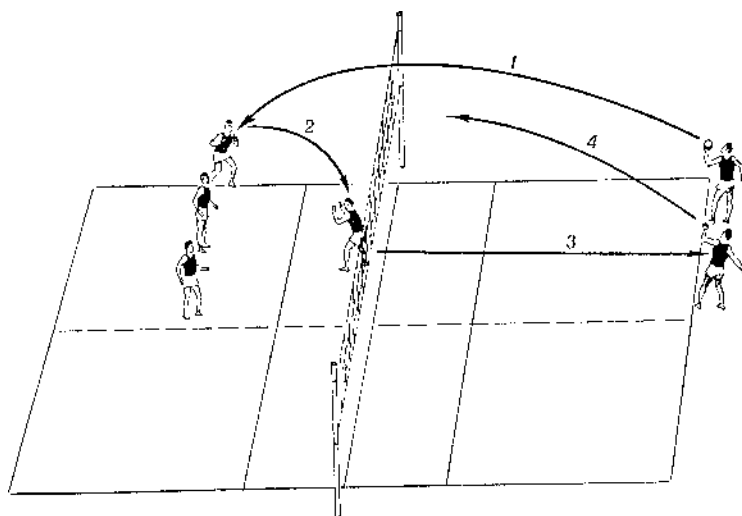


Рис.1 Отработка упражнений, приближенных к условиям игры

2. Проведение атак через верхнюю передачу (рис.2)

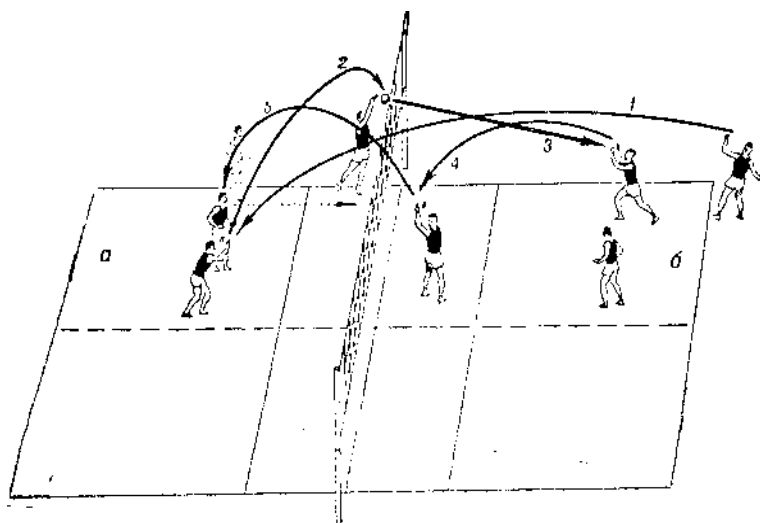


Рис. 2 Отработка упражнений, приближенных к условиям игры

3. Розыгрыш мяча для удара и проведения атаки, когда два волейболиста находятся на подаче (рис 3).

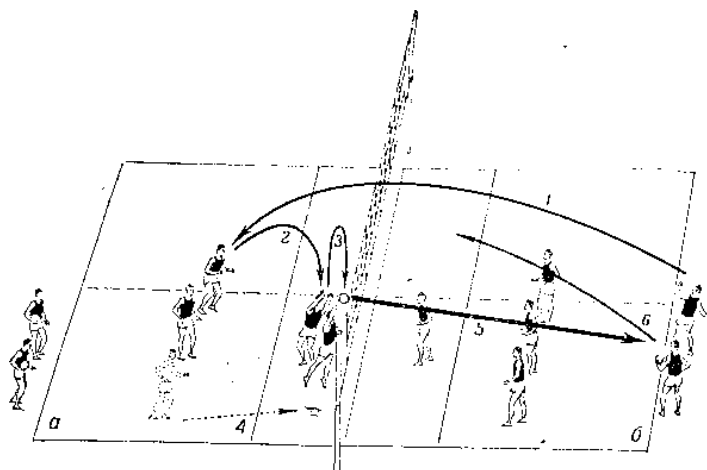


Рис.3 Отработка упражнений, приближенных к условиям игры

4. Нападающий производит удар на защитника, тот принимает мяч и направляет его своему партнеру (вспомогательному игроку под сеткой), который ловит мяч и бросает его нападающему (рис.4).

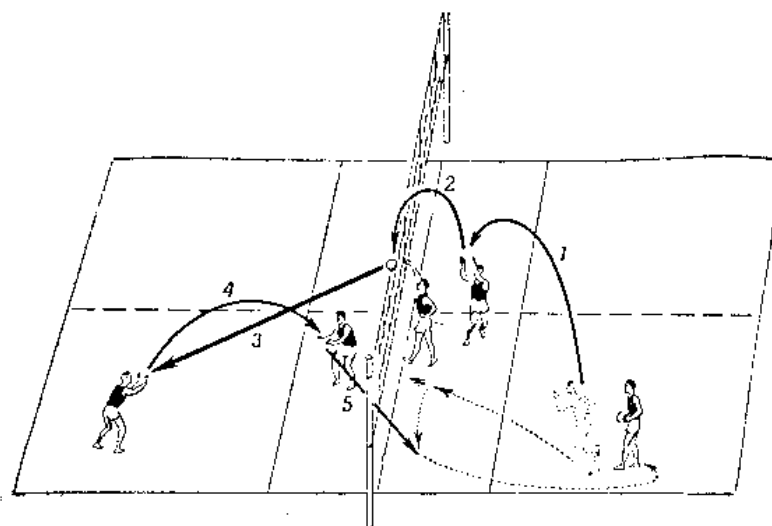


Рис. 4 Отработка упражнений, приближенных к условиям игры

Кульминацией тренировочного процесса является соревновательная деятельность, где выявляются не только результаты спортивной тренировки, но эффективность реализации достигнутого уровня подготовленности спортсменов и планируемый результат. Результаты соревновательной деятельности зависят от ряда факторов: правил соревнований, задач в определенных соревновательных условиях, внешних условий, особенностей

противника. Специфичность соревновательной деятельности определяется особенностью ведения соревновательной борьбы различными способами - тактическими приемами, изученными на тренировках.

В ходе педагогического эксперимента нами был организован турнир между командами контрольной и экспериментальной групп для оценки правильного выбора тактических решений в условиях соревнований, мы проводили педагогическое наблюдение, и фиксировали в протоколах тактические действия игроков обеих групп. После игр был произведен анализ тактических действий, выполненных игроками обеих групп (табл.1).

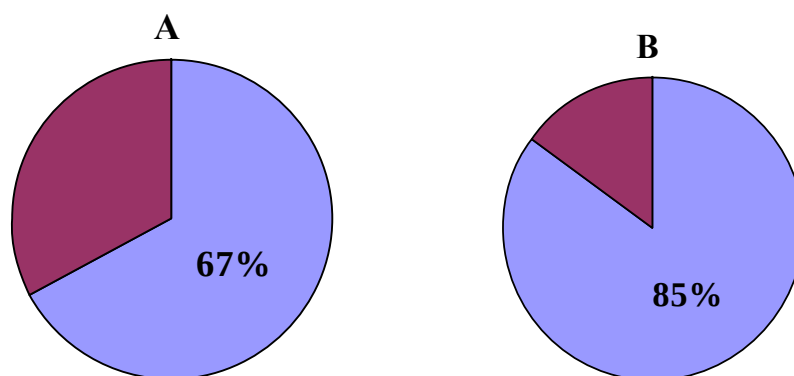
Таблица 1

Количество атакующих действий юных волейболистов

Кол-во атакующих действий	Результаты		Результаты	
	КГ		ЭГ	
Общее количество ударов:	114	100%	134	100%
выигранные мячи	45	40%	87	65%
проигранные мячи	52	46%	28	22%
мячей, оставленных в игре	16	15%	10	13%
Кол-во выигранных мячей за счет правильных тактических решений (из общего числа выигранных мячей)	30	67%	78	85%
Кол-во проигранных мячей за счет тактических ошибок (из общего числа проигранных мячей)	32	72%	16	38%

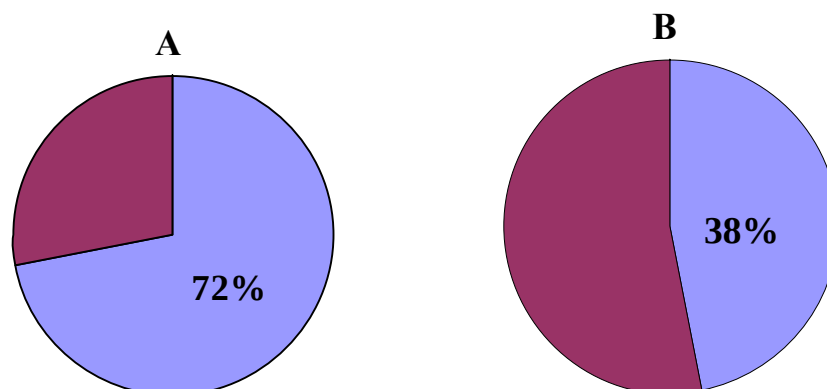
Игроки экспериментальной группы в 85% случаев принимали и реализовывали тактические решения, приводящие к выигрышу очка, в то время, как игроки контрольной группы подобные решения принимали в 67% случаев.

На рис. 5 и 6 приведены тактические ошибки к общему числу проигранных мячей, которые совершили волейболисты обеих групп во время турнира. Тактический брак в экспериментальной группе был в 38% случаев, тогда как в контрольной группе тактический брак был в 72% случаев.



А – контрольная группа, В- экспериментальная группа

Рис. 5 Решение тактических задач исследуемых групп в условиях соревнований (%)



А – контрольная группа, В - экспериментальная группа

Рис. 6 Тактические ошибки от общего числа проигранных мячей в условиях соревнований (%)

В ходе контрольного турнира проводили педагогическое наблюдение, фиксирующее, какие и в каком объеме атакующие действия применяют игроки, в том или ином стиле деятельности в нападении (табл.2).

Таблица 2

**Атакующие действия в различных стилях нападения
в условиях соревнований (%)**

Применение атакующих действий	ЭГ		КГ	
количество выполненных ударов:	80	100%	55	100%
Используя силовое нападение	21	25%	13	22%
Используя нападающие удары от блока	9	10%	4	11%
Используя обманные удары	25	26%	14	29%
Используя нападающие удары вправо от блока	19	21%	11	18%
Используя нападающие удары поверх блока	16	18%	8	20%

Атакующие действия, на совершенствование которых мы отводили больше времени в ходе учебно-тренировочного процесса в соревновательной обстановке использовались волейболистками значительно чаще, успех в этом мы видим в развитии у игроков экспериментальной группы высокого уровня тактических умений, позволяющих в процессе игры принимать правильные решения в групповых тактических взаимодействиях.

Макеева В.С. в своих работах отмечает, «что с педагогической точки зрения основными показателями тренированности являются:

- а) техническая подготовленность спортсмена;
- б) физическая подготовленность спортсмена.

Показано также, что эти показатели настолько взаимосвязаны, что порой трудно даже определить, где кончается один, а где начинается другой. Большинство специалистов считает, что между уровнем развития физических качеств и степенью формирования двигательного навыка существует определенная функциональная зависимость, полагая при этом, что

физические качества играют ведущую роль в процессе формирования двигательных навыков. Спортивная техника способствует проявлению физических возможностей, а соответствующий уровень развития физических качеств повышает эффективность использования спортивной техники, техническое совершенствование и развитие его физических качеств должно осуществляться не изолированно, а во взаимосвязи друг с другом» [8].

3.2 Изучение показателей физической подготовленности девушек 14-15 лет в ходе педагогического эксперимента

В начале педагогического эксперимента в своей работе мы изучали показатели двигательной подготовки юных волейболисток контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности девушек в начале педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Контрольные тесты	Группа		Р
	КГ	ЭГ	
Бег 30 м с места, с	14,5 $\pm$ 0,06	13,3 $\pm$ 0,05	p<0,05
Прыжок в длину с места, см	189,3 $\pm$ 1,69	195,2 $\pm$ 1,82	p<0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	7,4 $\pm$ 0,26	14,9 $\pm$ 0,29	p<0,05
Челночный бег, с	7,7 $\pm$ 0,14	6,8 $\pm$ 0,19	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя, см	7,1 $\pm$ 0,28	8,9 $\pm$ 0,31	p<0,05
6-ти минутный бег, м	1385,3 $\pm$ 20,47	1294,5 $\pm$ 19,24	p<0,05

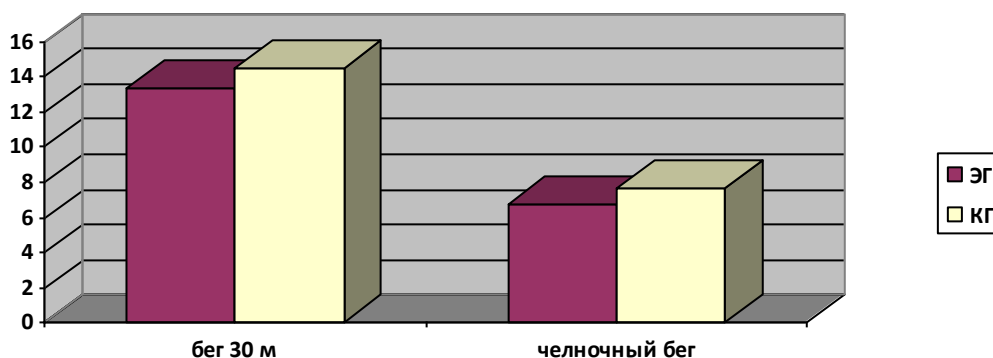


Рис. 7 Результаты контрольных тестов

Во время педагогического эксперимента мы изучали динамику технических действий юных волейболисток во время игры. С увеличением числа партий от трех до пяти значительно возрастает как активность игроков, так и количество прыжков и, особенно, перемещений, связанных с необходимостью выполнения атакующих и защитных действий.

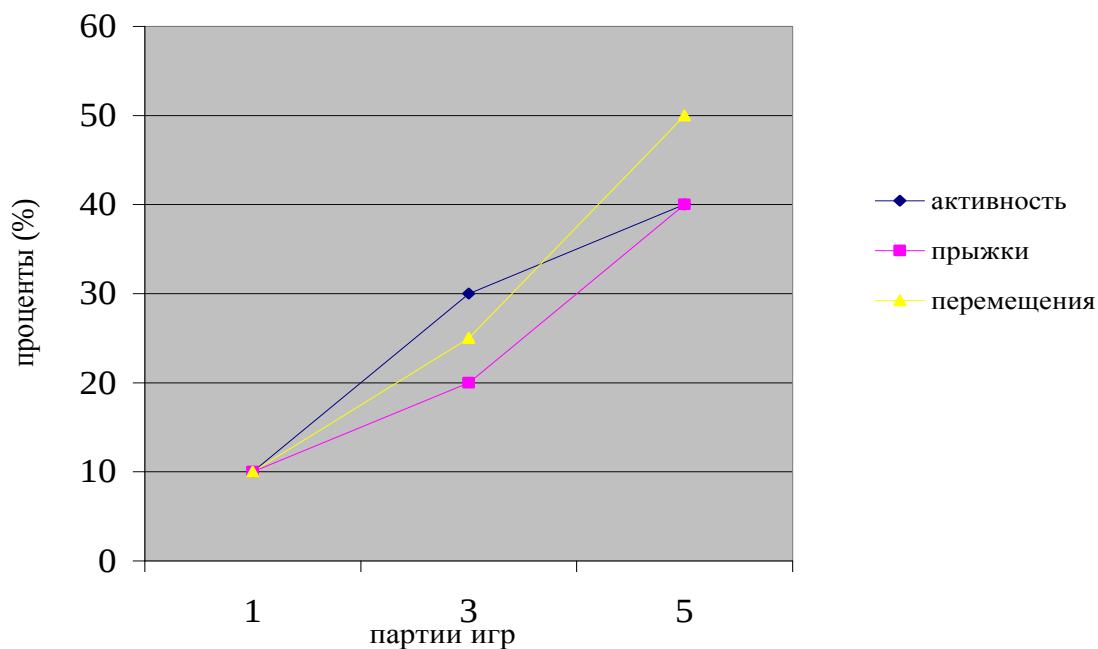


Рис. 8 Динамика двигательных действий юных волейболисток во время игры

Результативность действий игрока зависит от того, насколько умело и эффективно он применяет технические и тактические приемы с учетом складывающейся в каждый момент игровой ситуации. Поэтому важно добиться, чтобы все стороны подготовки нашли свое отражение в действиях волейболиста в игре, а это во многом зависит и от двигательных способностей учащихся, развития их физических качеств.

3.3 Оценка эффективности тактической подготовки юных волейболисток 14-15 лет

Практическим разделом тактической подготовки являются конкретные умения и навыки, позволяющие игроку действовать индивидуально или совместно с партнёрами по команде. Задачи начального овладения тактикой игры (развития у занимающихся быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности) решаются преимущественно в процессе физической и технической подготовки. Результаты соревновательной деятельности по волейболу показывают, что основные ошибки во время игры допускаются спортсменками при их взаимодействии, так в среднем процент ошибок составляет 60% из числа всех возможных в игре. Это связано со слабым взаимодействием игроков и прогнозированием игровых ситуаций в волейболе во время игры

Игровой деятельности волейболисток характерно постоянное изменение ситуации, они должны учитывать расположение всех игроков на площадке и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и своевременно принимать решение. С этой целью мы изучили технико-тактическое мастерство девушек экспериментальной группы – определили коэффициенты эффективности технико-тактического мастерства (табл.4).

Таблица 4

**Коэффициент эффективности технико-тактического мастерства
девушек экспериментальной группы**

Показатель технико-тактического мастерства	До эксперимента	После эксперимента	Прирост %
Объем техники	0,5	0,7	21%
Разносторонность техники	0,3	0,6	32%
Эффективность техники	0,4	0,7	31%
Освоенность техники	0,2	0,6	42%
Эффективность атакующих действий	0,3	0,7	21%
Эффективность защитных действий	0,3	0,8	32%
Активность атакующих действий	0,3	0,5	22%
Активность защитных действий	0,4	0,7	32%

Эффективность двигательных действий в ходе соревнований мы определяли в турнире, который был организован между волейболистками педагогического эксперимента контрольной и экспериментальной групп.

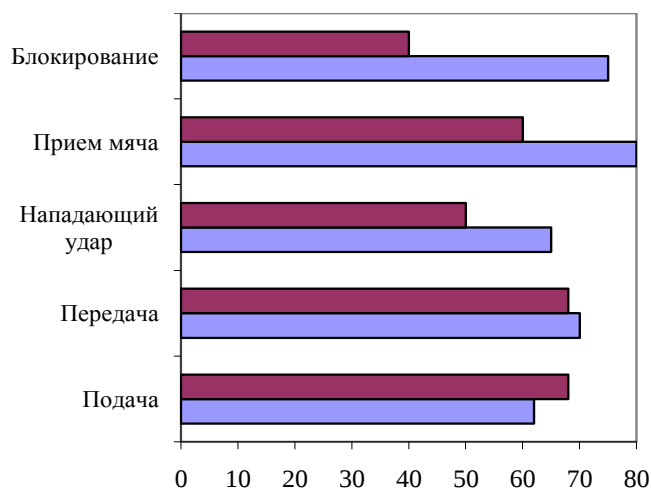


Рис. 9 Результаты выполнения технических приемов

По эффективности выполнения приема мяча и блокирования нападающего удара экспериментальная группа показала результат выше контрольной группы. Девушками экспериментальной группы было успешно

выполнено 74% приемов мяча и 72% блокирования, а у контрольной - 59% и 40% соответственно (рис.9), различия достоверны при $p \leq 0,05$.

Таблица 5

**Динамика технико-тактической подготовленности девушек
(экспериментальная группа)**

Показатели игровой деятельности	$X \pm m$		Р
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	
Время активной фазы, с	15,1 $\pm$ 3,7	17,9 $\pm$ 3,9	<0,05
Время игрового фрагмента, с	8,56 $\pm$ 0,6	7,44 $\pm$ 0,6	<0,05
Игровые фрагменты в активной фазе	1,73 $\pm$ 0,3	2,39 $\pm$ 0,3	<0,05

При сравнении результатов тестирования в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента, можно говорить о значительном повышении уровня игровой подготовленности девушек, занимающихся волейболом.

Таблица 6

**Динамика технико-тактической подготовленности девушек
(контрольная группа)**

Показатели игровой деятельности	Х		Р
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	
Время активной фазы, с	14,9 $\pm$ 3,6	15,3 $\pm$ 2,8	<0,05
Время игрового фрагмента, с	8,34 $\pm$ 0,9	8,21 $\pm$ 0,4	<0,05
Игровые фрагменты в активной фазе	1,74 $\pm$ 0,3	1,76 $\pm$ 0,2	<0,05

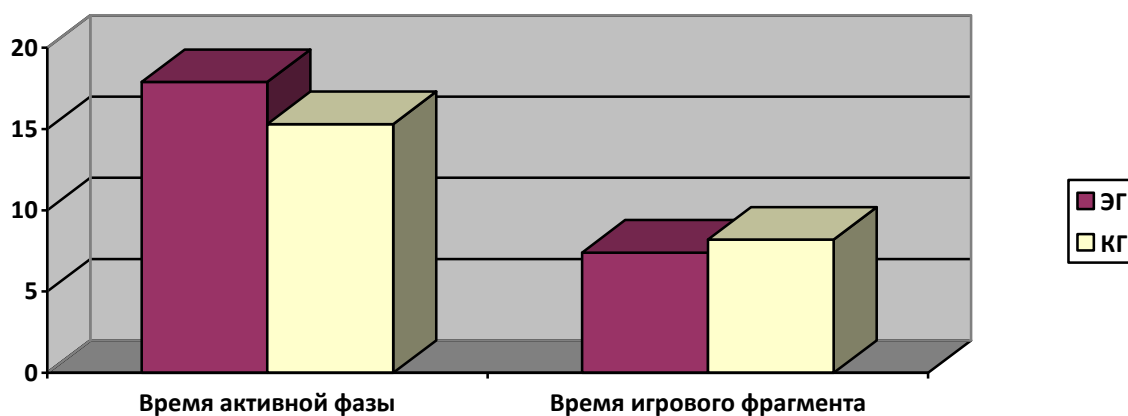


Рис. 10 Показатели игровой деятельности девушек контрольной и экспериментальной групп

В ходе педагогического эксперимента, у девушек экспериментальной группы улучшилось время игровых фрагментов в активной фазе, время игрового момента и длительность активной фазы, с достоверностью результатов $p < 0,05$ (рис.10).

Два или несколько игроков, которые решают общекомандную задачу, взаимодействуя между собой в ходе игры, осуществляют групповые тактические действия, это могут быть игроки задней и передней линии, при выходе связующего со второй линии и др. Групповые взаимодействия игроков должны быть согласованны и разучены в определенных тактических комбинациях, это могут быть взаимодействия без изменения направления, но так же и с изменением направления движения игроков команды.

Прирост интенсивности наблюдался в упражнениях при передаче мяча сверху (50%), при выполнении подачи и прямого нападающего удара в сочетании с другими техническими приемами (57-60%), при приеме нападающего удара после перемещения или поворота на 180, 360° (43%).

**Возрастание интенсивности нагрузки в упражнениях
по технико-тактической подготовке**

№ п.п	Технико-тактические действия (виды упражнений)	Интенсивность упражнений (количество действий в минуту)		Прирост интенсивности	
		исходная	конечная	кол-во раз	%
1	Нападающий удар со второй передачи	4-6	6-8	2	33%
2	Прием подачи	8-10	11-13	3	30%
3	Прием подачи после перемещения	6-7	7-9	2	28%
4	Прием подачи после поворота на 180° (360°)	7-8	10-11	3	25%
5	Защитные действия в поле 1 игрока	8-9	11-13	4	44%
6	Защитные действия после перемещения в зоне 5,6,1	6-7	8-10	3	43%
7	Одиночное подвижное блокирование	6-7	8-9	2	28%
8	Передача мяча сверху на месте	20-28	26-40	12	50%
9	Передачи мяча сверху, снизу после перемещения на 2,5- 3 м	8-10	11-13	3	30%
10	Прием нападающих ударов после поворота на 180° (360°)	5-7	8-10	3	43%
11	Подача верхняя прямая	18-23	25-30	7	35%
12	Подача в сочетании с приемом мяча снизу после перемещения	6-8	9-12	4	57%
13	Прямой нападающий удар в сочетании с другими техническими приемами	4-5	6-8	3	60%

Как отмечает в своих работах Чернова Е.Д.: «определяя функции игроков с учетом принятых систем игры и особенностей их подготовки и действий соперника, а также коррекции сомнительных моментов путем предварительной договоренности между игроками и

установок тренера игроки обеспечивают успех групповых взаимодействий в ходе игры» [22].

Результат игры в волейболе определяется эффективностью технических действий, поэтому внимание тренера при обучении игре в волейбол должно быть направлено на техническую и тактическую подготовку занимающихся, при этом спортсмены должны быть физически хорошо подготовлены к игре и соревнованиям. В тренировочном процессе важна работа над ошибками, ошибки в ходе игр будут возникать у юных волейболисток, для этого необходимо правильно подбирать методы и основные средства тренировок. Выбор упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса должен повышать уровень технического мастерства юных волейболисток, с этой целью тренер должен ставить перед игроками более сложные задачи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное педагогическое исследование позволило прийти к следующим выводам:

1. Овладение игровыми действиями в сложных ситуациях в ходе игры в волейбол строится из нескольких этапов: обучение применению рациональных игровых действий в ситуациях с участием игроков, обучение действиям с выбором решения из возможных вариантов. При этом в ходе игры необходимо уметь использовать слабые стороны противника, уметь заранее предугадывать намерения соперника, уметь правильно оценить соревновательную обстановку и игровую ситуацию и действовать быстро и решительно. Основными компонентами нагрузки являются интенсивность и продолжительность упражнений, число повторений, длительность и характер отдыха, процесс тренировки волейболиста по обучению технике движения, необходим для ведения игры, и совершенствования спортивного мастерства. Изменяя длительность и характер отдыха, можно регулировать величину нагрузки, достигать запланированные результаты. Для формирования специальных умений и навыков необходима хорошая физическая подготовка занимающихся, это возможно только при хорошей установке тренера на работу во время тренировок юных волейболистов. Результативность команды в волейболе зависит от многих факторов: от уровня профессиональной подготовки тренера, его педагогического мастерства, опыта, умения наблюдать и объективно оценивать результаты усилий каждого занимающегося и команды в целом.

2. Организация спортивной подготовки на основе программного метода обучения и тренировки, позволяет эффективно решать общие и частные задачи физической, технической и тактической видов подготовки. Развивая физические качества спортсменов, создаются благоприятные условия для совершенствования технического мастерства и рационализации тренировочного процесса в целом. В начале педагогического эксперимента в своей работе мы изучали показатели двигательной подготовки юных

волейболисток контрольной и экспериментальной групп. В тренировочном процессе юных волейболистов важны основы технической подготовки, средства развития тактического мышления и формирования элементарных навыков в организации коллективных действий в ходе игры. Результаты соревновательной деятельности зависят от ряда факторов: правил соревнований, задач в определенных соревновательных условиях, внешних условий, особенностей противника. Мы проводили педагогическое наблюдение, фиксировали какие и в каком объеме атакующие действия применяют юные волейболистки в нападении. Атакующие действия, на совершенствование которых мы отводили больше времени в ходе учебно-тренировочного процесса в соревновательной обстановке использовались юными волейболистками значительно чаще, успех в этом мы видим в развитии у девушек экспериментальной группы групповых тактических взаимодействий внутри команды, отработанных на тренировках.

3. В разделе тактической подготовки выделяют методически взаимосвязанные задачи: обучать занимающихся индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами по команде в нападении и защите, формировать у игроков умение эффективно использовать отдельные технические приёмы и тактические навыки в зависимости от собственных сил и возможностей, а так же особенностей игры противника и внешних условий. При выполнении специальных упражнений, близких к игровой обстановке, необходимо следить, чтобы их отработка проходила с большой плотностью и многократным повторением. Необходимо усложнять упражнения. Групповые взаимодействия игроков должны быть согласованы и разучены в определенных тактических комбинациях, это могут быть взаимодействия без изменения направления, а так же и с изменением направления движения игроков команды. Эффективные двигательные действия в соревновательных играх определялись в турнире, который был организован между волейболистками контрольной и экспериментальной групп. В ходе педагогического эксперимента, у девушек экспериментальной

группы улучшилось время игровых фрагментов в активной фазе, время игрового момента и длительность активной фазы, с достоверностью результатов $p < 0,05$. Во время игры в волейбол юным волейболисткам важно хорошо ориентироваться в игровой обстановке в защите и нападении, для этого необходимо в ходе учебно-тренировочного процесса совершенствовать свои тактические умения и взаимодействовать с игроками команды. Основное в соревновательной деятельности волейболисток - это правильный выбор средств игры и планирование поединка, в ходе которого необходимо реализовывать свои умения и знания, полученные в ходе учебно-тренировочного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учеб. - Электрон. дан. - Москва, 2016. - 456 с.
2. Волейбол: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие - Электрон. дан. - Орел, 2016. - 44 с.
3. Воспитание силы и быстроты: учеб.-метод. пособие / Л. А. Аренд [и др.] ; под общ. ред. Г. П. Галочкина. - Воронеж: Воронеж. ГАСУ, 2013. - 177с.
4. Гасанова Д. И. Игра в развитии познавательной сферы: учеб.-метод. пособие / Д. И. Гасанова. - Саратов: Вузовское образование, 2014. - 74 с.
5. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - Москва: Советский спорт, 2009. - 164 с.
6. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПГУ, 2012. - 131с.
7. Кузьменко Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методол. и организац. предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 531с.
8. Макеева В. С. Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. пособие / В. С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ). - Орел: МАБИБ, 2014. - 132 с.
9. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: [монография] / А. А. Новиков. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - Москва : Советский спорт, 2012. - 256с.
10. Петрова О. О. Педагогика: учеб. пособие / О. О. Петрова, О. В. Долганова, Е. В. Шарохина. - Саратов : Научная книга, 2012. - 191 с.

11. Писарева Т. А. Общие основы педагогики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. А. Писарева. - [Саратов]: Научная книга, 2012. - 127 с.
12. Попов Е. Б. Основы педагогики: учеб. пособие / Е. Б. Попов. - Оренбург: Оренбург. ин-т (филиал) Московского гос. юрид. ун-та им. О.Е. Кутафина, 2015. - 112 с.
13. Свиридов, В.Л. Волейбол. Энциклопедия [Электронный ресурс]: энцикл. - Электрон. дан. - Москва: , 2016. - 592 с.
14. Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. А. Семенов. - Москва: Советский спорт, 2011. - 199 с.
15. Солодков А. С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2012. - 619 с.
16. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 4-е изд., стер. ; Гриф УМО. - Москва: Академия, 2010. – 396.
17. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ., обуч. по спец. "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 6-е изд., стер. ; Гриф УМО. - Москва: Академия, 2010. – 517
18. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практ. пособие / [сост. Е. О. Ширшова, А. В. Волков]. - Калининград: Изд-во РГУ им. И. Канта, 2010. - 62 с.
19. Столяренко А. М. Общая педагогика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. М. Столяренко. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 479 с.
20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 23 с.

21. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Электрон. дан. – Москва, 2015. - 88 с.
22. Чернова Е. Д. Обучение тактическим действиям в волейболе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / Е. Д. Чернова ; ТГУ Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. воспитание". - ТГУ. - Тольятти: ТГУ, 2017. - 91 с.
23. Шелехова Л. В. Математические методы в психологии и педагогике [Электронный ресурс]: в схемах и таблицах: учебное пособие / Л. В. Шелехова. - Изд. 2-е, испр. - Санкт-Петербург: Лань, 2015. - 224 с.
24. Шулятьев В. М. Волейбол: учеб. пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Москва: РУДН, 2012. - 200 с.