

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 2
посёлка городского типа Ильского
муниципального образования Северский район

Методическая разработка

по теме:

***«Значение учета и контроля
в учебно-тренировочном процессе волейболистов»***

Подготовила:
тренер-преподаватель по волейболу
Кузнецова Юлия Валерьевна

пгт. Ильский
2015 год

Содержание:

1. Введение.
2. Теоретические основы контроля и учёта в учебно-тренировочном процессе волейболистов:
 - 1.1 Виды контроля и формы его организации.
 - 1.2 Требования к контролю за соревновательными и тренировочными воздействиями.
 - 1.3 Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
 - 1.4 Контроль за факторами внешней среды.
 - 1.5 Комплексный контроль в волейболе.
 - 1.6 Учет в процессе спортивной тренировки.
2. Организация и результаты собственного исследования
 - 2.1 Методы исследования.
 - 2.2 Результаты собственных исследований.
3. Результаты собственных исследований.
4. Список литературы.

Введение

Ценность категории силы определяется только при ее измерении, в теории и методике физической культуры определено то большое значение измерений, которые проводятся за уровнем подготовленности занимающихся, особенно в процессе их спортивных тренировок. С учетом этого в настоящих методических рекомендациях дается характеристика средств педагогического контроля как способа измерения уровня развития специальных физических качеств у волейболистов, а так же способа оценки достигнутого ими уровня технической подготовленности применительно к выполнению специфических в этих видах спорта технических приемов. Такой контроль чаще всего в учебно-тренировочном процессе осуществляется при помощи тестов, поэтому для его названия используются не только наиболее привычный термин «педагогический», но и термин «тестометрический».

Актуальность контроля (контроль при помощи тестов) в спорте вообще, в спортивных играх в частности, в настоящее время повысилась по следующим причинам:

1. Возросший уровень подготовленности спортсменов и команд, обусловил необходимость всем повысить качество отбора тренировочных средств и методов, что просто немыслимо без отбора эффективных средств педагогического контроля (тестов) для оценки уровня подготовленности спортсменов;
2. Определенные успехи в разработке общих вопросов педагогического контроля, особенно в определении требований, предъявляемых к средствам и показателям контроля;
3. Использование новых тестов, позволяющих с большей точностью и оперативностью оценивать и уровень развития специальных физических качеств у спортсменов, и уровень выполнения ими технических приемов [22].

Если тренер хочет, чтобы в его команде были высокие результаты по выполнению технических и тактических действий, то ему необходимо проводить различные виды контроля, состоящие из множества тестов, которые должны будут выполнить занимающиеся. При этом необходимо учитывать возраст, пол, физическую подготовленность, группу здоровья детей. Без учета и контроля тренер

или учитель не сможет заметить сдвигов в подготовке, эти результаты будут проявляться в игровой, тренировочной и соревновательной деятельности. Если ребенок не может выполнять нападающего удара, то ему необходимо выполнять просто прыжки в высоту и прыжки с отягощением, выполнять удары по мячу в стену, в пол, со своего набрасывания и набрасывания партнера, но при этом тренер исправляет допущенные ошибки и говорит как сделать лучше. Вот для этого нам необходим проводимый контроль и учет в подготовке волейболистов. Эффективность повышения мастерства юных спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной подготовки на всех этапах многолетней тренировки

Для осуществления рационального планирования и построения учебно-воспитательной работы необходимо определить цель работы и избрать комплекс средств, ведущих к ее достижению, рассчитать время, необходимое для использования избранных средств воспитания, и определить порядок применения этих средств. В последние годы внимание многих специалистов обращено на использование в подготовке юных спортсменов различных технических средств (тренажерных устройств и приборов информации). Применение технических средств в тренировочном процессе и соревновательной деятельности позволяет получить более объективные данные о количественных и качественных характеристиках движений, уровне развития основных качеств. Благодаря использованию технических средств имеет возможность более эффективно развивать физические качества и одновременно совершенствовать технику в данном виде спорта. И с помощью технических средств тренеру легче контролировать и устранять ошибки при выполнении специальных и соревновательных упражнений.

Таким образом, рациональное применение технических средств, с помощью которых тренер может учитывать и контролировать тренировку позволяет:

1. Более эффективно решать вопросы практической реализации учебно-тренировочных задач и наиболее целенаправленно управлять процессом обучения юных спортсменов;
2. Значительно расширить круг средств и методов для повышения уровня технической и физической подготовки юных спортсменов;

3. Сохранять высокую степень сопряженности специальных упражнений с основными соревновательными движениями;
4. Более целенаправленно развивать специфические группы мышц при локальном и региональном силовом и скоростно-силовом воздействии;
5. Многократно выполнять сложнокоординационные упражнения в заданном режиме;
6. Четко дозировать скоростные, силовые и скоростно-силовые нагрузки.

Несмотря на значительное количество работ, показывающих эффективность использования технических средств в тренировке юных спортсменов, применение их в практике пока не получило должного распространения.

Однако несомненно, что в последние годы тренеры проявляют все больший интерес к применению технических средств в тренировочном процессе подготовки юных спортсменов.

Волейбол как спортивная игра появилась в конце прошлого века в США. Современный волейбол – олимпийский и профессиональный – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это силовая подача в прыжке, мощный нападающий удар у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии [8; 143].

Стремясь придать волейболу спортивную направленность, игроки выбирают все новые технические приемы подачи и перебивание мяча на сторону противника. Подача мяча – это уже не только способ введения мяча в игру, но и средство нападения. С каждым годом волейбол приобретает все большую популярность, его включают в программу крупных спартакиад. Возникает необходимость координации всей работы по волейболу.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики волейбола тесно связано с поиском новых форм и методов учебно-тренировочной работы. Опыт показывает, что фундаментом дальнейшего развития волейбола в России является его массовость, т.е. чем больше молодежи мы привлекаем в этот вид спорта, тем дальше и выше наши показатели. Наши места в таблицах будут первые или вторые [10].

Правильная организация учебной работы в школах и в других коллективах, создает предпосылки к пополнению сборных команд молодыми способными волейболистами. К обучению игре волейбол, особенно в школе следует привлекать детей с 11–12-летнего возраста. Для этого возраста характерно бурное развитие организма детей, увеличение роста, массы и силы мышц. Занятия волейболом вырабатывают такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость, а все движения, применяемые при игре, носят естественный характер. Но для успешной работы тренера с волейболистами необходима хорошая материальная и техническая база школы. Для получения ожидаемого эффекта спортсменов, нужно вывозить на районные, областные и другие соревнования, т.е. для показания достигнутых результатов [20; 101].

Объект исследования: учет и контроль.

Предмет исследования: учебно-тренировочный процесс волейболистов.

Цель: обосновать значение контроля и учёта в учебно-тренировочном процессе волейболистов.

Задачи:

1. проанализировать существующую психолого-педагогическую литературу по данной проблеме.
2. провести контроль за уровнем специальной технической подготовки волейболистов.
3. отследить динамику показателей специальной технической подготовленности волейболистов.

Гипотеза: если в процессе учебно-тренировочных занятий волейболистов, будет осуществляться систематический контроль за специальной технической подготовкой, то уровень данной подготовки возрастёт, улучшатся результаты в технической подготовке.

1. Теоретические основы контроля и учёта в учебно-тренировочном процессе волейболистов

1.1 Виды контроля и формы его организации.

Контрольная деятельность тренера выступает как элемент, который в совокупности с другими составляет технологию учебно-тренировочного процесса по данной работе.

Функции контроля заключается в определении соответствия учебно-воспитательного процесса ожидаемым результатам.

Благодаря наличию в структуре педагогической технологии такого компонента тренер имеет больше возможности получить конкретную информацию о том, насколько реальный учебно-тренировочного процесса соответствует запланированному.

Контроль-это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты). ((8)

Цель контроля – получение конкретной информации, которая характеризует признаки конечного результата функционирования учебно-тренировочного процесса. Занимающиеся должны понимать не только важность контроля, но и критерии оценки их достижений. [5]

Особенно важна срочная контрольно-корректировочная информация, т.е. когда занимающийся сам замечает свои ошибки и старается их исправить. Эта информация основана на обоюдных оценочных суждениях и критериях оценки на этапах закрепления двигательного навыка и формирования умения применить знания и двигательные навыки в процессе самостоятельных занятий. На этих этапах большое место занимает повторное выполнение изучаемых двигательных действий, учебная деятельность связана с взаимо- и самоанализом правильности решения двигательной задачи. Здесь большое значение приобретает сформированность критериев, эталонов самооценки, на основе которых учащиеся реализуют собственную контрольную функцию, воспринимают и осмысливают контролирующее воздействие тренера. (6)

В тренерской деятельности в целях контроля ведутся учет успешности усвоения двигательных умений, контрольные испытания в тестах, характеризующих уровень двигательной подготовленности.

Контроль реализуется только тогда, когда регистрируется три группы показателей:

1. Показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
2. Показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированная в стандартных условиях;
3. Показатели внешней среды.

Контроль в управлении процессом обучения в школе осуществляется в виде предварительного, текущего, оперативного и итогового учета успеваемости.

Предварительный контроль имеет цель определения исходного состояния учащегося. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению нового материала. Такой контроль в форме учета реализуется задолго до начала изучения новых упражнений. Чаще всего предметом контроля являются показатели общей физической подготовки, которые имеют определенное значение в предстоящем учебном году. Материалы предварительного учета используются для конкретизации целей и задач соответствующих циклов технологии учебно-тренировочного процесса. Показатели предварительного учета используются для обоснования содержания, форм и методов подготовительного этапа обучения. Без него невозможны правильное построение процесса тренировки и управления им.

Он нацелен на повышение эффективности тренировочного процесса.

Текущий контроль - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсменов, уровня развития его техники и тактики. Проводится на каждой тренировке и представляет собой основную форму контроля. Он нацелен на повышение эффективности тренировочного процесса.

Оперативный, или периодический, контроль – это такая разновидность контрольной деятельности тренера, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования тренировочного процесса.

Задачи оперативного контроля:

- выявить характер усвоения учащимися отдельных разделов программы;
- определить характер воздействия учебного процесса на сдвиги в уровнях физического развития и физической подготовленности;
- определить подготовленность учащихся к выполнению норм и требований программы.

Результаты оперативного контроля могут быть выражены в оценках показателей физической подготовленности (м, с, масса, количество повторений и т.д.).

При анализе результатов оперативного контроля должны быть использованы материалы предварительного и текущего контроля для сопоставления, сравнения исходного, текущего и достигнутого на данном этапе.

Оперативный контроль позволяет своевременно заметить и устранить негативные моменты обучения.

Итоговый контроль проводится в конце определенного этапа, периода.

Цель итогового контроля – выявление результатов обучения, сформированных физических умений, навыков и их использование при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Итоговый контроль на завершающих этапах отдельных периодов заключается в сопоставлении плановых и реально достигнутых показателей успешного усвоения учащимися программного материала на промежуточных отрезках годичного учебного процесса. По итогам такого анализа выявляются позитивные и негативные стороны достижений, определяются факторы, обусловившие успехи и негативные проявления, обосновываются коррекционные воздействия тренера или педагога,

нацеленные на устранение выявленных недостатков на последующих этапах следующего года. (19)

На основе контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера. По итогам всех видов контроля тренер может выявить как самых сильных так и слабых игроков. И на последующие тренировочные занятия будут поставлены такие цели, при которых занимающиеся смогут проявить и другие физические способности, которые не менее важны.

Медицинский контроль.

Медицинский контроль осуществляется по следующим разделам:

- ✗ состояние здоровья;
- ✗ функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- ✗ контроль уровня развития физических качеств;
- ✗ степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях каждого волейболиста. [10]

Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств.

Для успешного решения основных задач в учебно-тренировочном процессе, а также в специальной физической подготовке тренер должен работать в тесном контакте с врачом.

В начале каждого учебного года тренер должен познакомиться с заключением врача о состоянии здоровья, уровне физического развития и медицинской группе каждого занимающегося.

Непосредственно во время занятий проводятся врачебно-педагогические наблюдения тренером совместно с медицинским работником. Во время этих наблюдений оценивается: правильность построения занятиями физическими упражнениями; учет состояния здоровья занимающихся, их физического развития, возраста, пола и уровня подготовленности при выборе величины нагрузки; осуществление контроля за объемом и интенсивностью применяемых нагрузок.

О степени утомления занимающихся можно судить по внешним признакам: окраска кожи, степень потливости, выражение лица, характер дыхания, координация движений, внимание. На тренировке необходимо учитывать еще моторную плотность, ЧСС и др.

Все это тренеру необходимо учитывать и при осуществлении дифференцированного подхода в нормировании нагрузок и построения учебно-тренировочного процесса.

Контрольная деятельность может быть реализована в фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной формах и самоконтроле.

Фронтальная форма рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объему материал. При умелом применении фронтальный метод позволяет проверить усвоение техники двигательных действий значительной частью учащихся за сравнительно небольшое время.

Групповая форма контроля используется в тех случаях, когда на уроке решаются 2–3 педагогические задачи и учащиеся организованы по группам. Задачи ставятся перед всей группой, и в их решении принимают участие все учащиеся группы.

Групповая форма может быть использована для проверки уровня физической подготовленности, сформирования умений, самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д.

Индивидуальная форма контроля применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, количественных показателей.

Самоконтроль учащихся обеспечивает внутреннюю обратную связь в тренировочном процессе. Формирование навыков самоконтроля – важнейшая часть умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. [24]

Контроль за процессом подготовки. Управление спортивной тренировкой волейболистов предусматривает постоянное внесение коррективов в выполнение планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности поступления, своевременности и качества информации, полученной по средствам измерения, наблюдений и оценок.

Основными источниками информации служат материалы педагогических, врачебных, и научных наблюдений, учета и самоконтроля волейболиста.

Контроль должен быть комплексным, в нем можно выделить следующие разделы:

- ✗ контроль соревновательной деятельности;
- ✗ контроль тренировочной деятельности;
- ✗ контроль состояния спортсмена.

Только сопоставленные данных всех этих разделов может дать направление для коррекции планов подготовки. [6]

Контроль соревновательной деятельности. Контроль в процессе соревнований осуществляется по следующим разделам:

- 1) контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- 2) контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;

- 3) контроль за выполнением отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективностью их действий;
- 4) контроль за техническими показателями игроков и команды.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе игры и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях в защите и нападении, выдержки и самообладании, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобами на усталость и просьба замены, по снижению эффективности игровых действий (особенно при выполнении нападающих ударов, действий в защите) и ухудшению поведения игроков (потеря выдержки и самообладания, раздражительность и т.п.), а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением отдельными игроками и командой тактического плана игры и за эффективностью их действий выражается в выставлении оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных, групповых и командных заданий, а также за эффективность действий в нападении и защите с помощью видео-, компьютерной и аналитической записи тактических действий.

Выполнение технических приемов отдельными игроками и командой в целом оценивают по эффективности выполнения этих приемов на основании компьютерной и аналитической записи игр. Соответствие показанных результатов плановым индивидуальным и командным заданиям является критерием оценки.

Общая оценка за игру команды и отдельным игрокам складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и вносится в журнал или дневник тренера.

Контроль тренировочной деятельности. Контроль осуществляется по следующим основным разделам:

- ✗ контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

✂ контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещении занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемом на отдельные упражнения и разделы подготовки. Оценивается эта работа степенью соответствия количества тренировочных занятий и времени, затрачиваемого на тренировку, плановым заданиям.

Интенсивность определяется по количеству технико-тактических действий в единицу времени (например: 13–14 нападающих ударов в минуту – высокая интенсивность; 6–7 нападающих ударов – средняя; менее 6–7 нападающих ударов – малая); по количеству занятых в упражнении спортсменов, по баллам, по частоте сердечных сокращений. Интенсивность выполненных в тренировке упражнений в сумме дает показатель интенсивности тренировки.

Техническую подготовленность проверяется с помощью контрольных упражнений на точность и систематических наблюдений за качеством выполнения движений. Критерий оценки – соответствии результатов, показанных в контрольных упражнениях, плановым индивидуальным заданиям.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью периодических оценок, полученных игроками в упражнениях и играх в индивидуальных, групповых и командных заданиях. Критерием оценки служит степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом функций игрока в команде. [20]

Самоконтроль волейболиста

Самоконтроль играет важную роль в процессе подготовки волейболиста. Систематическое наблюдение собственного самочувствия стимулирует интерес к тренировочному процессу, к повышению спортивного мастерства.

С первых дней начала тренировочных занятий и на протяжении всего тренировочно – соревновательного цикла волейболист должен вести дневник самоконтроля. Динамика показателей самоконтроля наглядно показывает изменения в состоянии работоспособности и степени восстановления, что немаловажно для корректирования текущего планирования. Все показатели самоконтроля необходимо перенести на график.

Важно записывать в дневник самоконтроля и результаты контрольных испытаний, которые показывают динамику развития отдельных физических качеств.

Тренер обязан просматривать дневник самоконтроля ежедневно и на основании анализа данных вносить изменения в содержание процесса тренировки. [17]

1.1 Требования к контролю за соревновательными и тренировочными воздействиями.

В педагогической литературе обоснован ряд требований к контролю.

В их числе:

1. соответствие целевой ориентации цикла технологии учебно-воспитательного процесса, компонентом которого является контроль;
2. индивидуальность, которая обуславливает контроль за учебной деятельностью каждого школьника, не допуская при этом подмены результатов учения отдельных учащихся итогами работы группы в целом, и наоборот;
3. систематичность контроля, его присутствие во всех циклах технологии учебно-воспитательного процесса;
4. всесторонность контроля с охватом всех разделов и тем учебной программы (знания, двигательные навыки и умения, инструктивные навыки и умения, нормы, требования);
5. разнообразие форм и методов его осуществления;

6. объективность и гласность контроля, гарантия исключения преднамеренных, субъективных и ошибочных оценочных суждений и выводов учителя.

Отражение этих требований в целях, содержании, формах организации и методах контроля и соблюдение их в процессе контрольной деятельности, как учителем, так и тренером обеспечивает выполнение контролем своих функций в целостном процессе обучения и управления им. [15]

Таким образом, контроль представляет собой один из главных компонентов управления, содействующих достижению целей и задач обучения.

В результате обсуждения материалов итогового контроля дается оценка тренировочному и учебному процессу, его достижениям, обосновываются цель, задачи, содержание, формы и методы рекомендаций для планирования и контроля на новых управленческих циклах.

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность, спортсменов, тренеру просто невозможно. ([10])

1.3 Контроль за состоянием подготовленности спортсмена

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

1. Оценку специальной физической подготовленности
2. Оценку технико-тактической подготовленности
3. Оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. [24]

1.4 Контроль за факторами внешней среды

Для того чтобы принять правильное решение по итогам контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

1. климат местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность воздуха окружающей среды и т.д.);
2. состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, размеры, освещенность и т.д.);
3. качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;
4. поведение зрителей;
5. социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;
6. объективность судейства;
7. продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

Оценив влияние этих внешних факторов на ход соревновательной и тренировочной деятельности, можно составить полное представление об уровне подготовленности спортсменов. [24]

1.5 Комплексный контроль в волейболе

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является исполнение, которое подразделяется на организацию и контроль. Функция контроля охватывает процесс, направленный на обеспечение совпадения отдельных событий (показателей) с плановыми заданиями, т.е. координацию действий всех элементов данной системы по достижению цели.

В процессе управления подготовкой волейболистов контроль рассматривается в трех аспектах: как элемент общего руководства процессом; как набор специальных мер контрольной службы; как обеспечение обратной связи с целью наблюдения за состоянием системы тренировки. Контроль должен гибким, полезным тем, для кого он предназначен, тесно связанным с организацией процесса; контролирующая

инстанция должна уметь предвидеть ошибки, указывать характер корректирующих действий. Выходные данные должны быть лаконичны и понятны.

Система контроля служит для получения информации о текущем состоянии процесса подготовки волейболистов, всех его составных частей, а от информационного обеспечения зависит эффективность управления. Основные виды контроля – этапный, текущий, оперативный. Основные формы контроля – педагогический, медико-биологический и психологический.

В ходе педагогического контроля получают информацию, на основании которой оценивается эффективность системы педагогических воздействий. В его задачи входят: осуществление тренировочных планов и их корректировка, оценка эффективности применяемых средств и методов, тренировочных заданий, тренировочных занятий, микроциклов, средних циклов и т.д.; выбор показателей и обоснование контрольных нормативов для оценки подготовленности волейболистов по основным параметрам; выявление динамики спортивных достижений (показатели соревновательной деятельности); выявление и отбор перспективных волейболистов.

В процессе контроля соревновательной и тренировочной деятельности применяются следующие методы:

- видеозапись, стенографирование, хронометрирование (с применением компьютерной техники) действий обеих команд на волейбольной встрече с последующим анализом соответствующей информации;
- наблюдение за технико-тактическими действиями волейболистов в процессе соревнований и тренировки, сравнительный количественно-качественный анализ;
- киносъемка для биомеханического анализа техники, оценки тактики;
- хронометраж тренировочных занятий;
- тестирование технической подготовленности (основные приемы игры, сочетание приемов игры);
- тестирование тактической подготовленности (индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите);

- тестирование физической подготовленности;
- тестирование интегральной подготовленности (в единстве: технико-физической, тактико-технической);
- экспертные оценки;
- анализ.

Таким образом, комплексный контроль должен обеспечивать получение информации, охватывающий следующие основные звенья: тренировочная деятельность – соревновательная деятельность – спортивные достижения (результат). При этом информация должна давать возможность оценивать параметры как в данный момент, так и в будущем обладать прогностической значимостью на тот или иной промежуток времени. [5]

1.6 Учет в процессе спортивной тренировки

Важное значение имеет эффективная система учета в процессе спортивной тренировки. Получая своевременную, полную и точную информацию о ходе подготовки игроков и команды позволяет хорошо организовать учет. Учету подвергается весь процесс подготовки, выполнение планов тренировочных занятий и выступления команд в соревнованиях, а также данные педагогического и медицинского контроля. [9] Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, активно вмешиваясь в учебно-тренировочный процесс, совершенствовать его. Важное значение имеет учет эффективности тренировочной работы в спортивном коллективе. Он является составной частью педагогического контроля за ходом учебно-тренировочного процесса. Применительно к воспитанию основное содержание учета – изучение показателей, характеризующих эффективность тренировочной работы в спортивном коллективе; анализ результатов этой работы за определенный период; выявление

причин неудач, трудностей, недостатков. Учет осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, изучения письменных материалов и записей данных учета. Полученные данные группируются, обобщаются и сопоставляются с запланированными показателями тренировочной работы, на основе чего делаются выводы об уровне тренированности спортсмена. Эти выводы используются при дальнейшем планировании тренировочного процесса, проведении конкретных тренировочных мероприятий, а затем сообщаются спортсменам для активизации самовоспитания и закалки характера.

Эффективность учета заключается в его систематичности на всех этапах спортивной тренировки, в разносторонности изучения и оценки технических, тактических, умственных и волевых свойств личности спортсменов.

Учету показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах.

Этапный учет осуществляется в начале и в конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором – заключительным (итоговым). Проводится для подведения итогов тренировочной работы за этап (месяц) или период подготовки. Он ведется по соответствующим разделам рабочих планов и дополняется данными педагогического контроля. Исходными данными для этапного учета являются данные текущего учета.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатами предварительного учета позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки.

Текущий учет проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезоциклах тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния и подготовленности спортсменов, предполагает регистрацию посещаемости, отношение спортсменов к тренировкам и соревнованиям: объем, интенсивность

тренировочных нагрузок; качество усвоения пройденного материала; результатов соревнований, основных данных врачебного контроля.

Оперативный учет является разновидностью текущего. Данные оперативного учета позволяют получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятий. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Итоговый учет подводит итоги тренировочной работы и соревновательной деятельности за год или несколько лет. По результатам итогового учета составляется план работы на следующий период. Исходными данными для этого учета служат данные этапных отчетов. Их сравнивают с запланированными данными годового и перспективного планов.

Основными документами учета в спортивной школе являются журнал учета занятий, дневник тренировки, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту, таблица рекордов спортивной школы, протокол соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся.

Журнал учета занятий – один из главных документов учета. Для всех отделений спортивных школ он должен иметь единую форму. Каждый учащийся спортивной школы обязан вести дневник тренировки, в котором фиксируется дата, время и продолжительность занятий; его содержание, дозировка тренировочной нагрузки; спортивные результаты, показанные на соревнованиях. В дневнике записывается, как соблюдается режим, восстановительные мероприятия. В дневник вносятся результаты выполнения контрольных тестов. Данные врачебного контроля позволяет судить о динамике тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на здоровье спортсменов. [16]

В дневнике спортсмена позволяет ответственнее относиться к процессу тренировки, участию в соревнованиях, советам тренера и врача. Регулярные записи помогают анализировать свои успехи и неудачи. Дневник спортсмена содержит следующие разделы:

- ✗ личные данные;
- ✗ характеристика физической, технической, психологической и т.д. подготовленности;

- ✗ перспективный план подготовки;
- ✗ годовые задания по видам подготовки;
- ✗ контрольные задания и результаты их выполнения;
- ✗ результаты участия в соревнованиях;
- ✗ записи по каждому заданию и соревнованию, сопровождаемые критическим анализом выполнения индивидуальных заданий, и запись данных контроля;

А дневник тренера – документ, отражающий виды планирования и учета тренировочной работы. Основные разделы дневника тренера:

- ✗ списочный состав команды и краткая характеристика каждого игрока;
- ✗ анализ рабочих планов подготовки, замечания и выводы;
- ✗ анализ результатов контрольных заданий;
- ✗ анализ результатов участия в соревнованиях;
- ✗ корректирование выполнения рабочих планов. [8]

Учет результатов на тренировках. В процессе тренировки легче, чем в игре, учитывать результативность волейболисток. На тренировке может быть использовано дополнительное оборудование и частично исключена зависимость от партнеров и противника. Преимущество более точной оценки частичного результата на тренировке особенно ярко проявляется в области физической и технической подготовки. Поскольку приведенные тесты представляют собой не только одну из форм контроля результативности, но одновременно служат средством тренировки для улучшения двигательных навыков, то здесь необходима регулярная проверка не является дополнительной нагрузкой в работе тренера. Интервалы между этими проверками определяются в зависимости от резерва времени. Однако проверки должны проходить возможно чаще. [9]

Учет результатов на соревнованиях. В ходе соревнований осуществляется учет по отдельным показателям значительно труднее, чем на тренировке. Использование

вспомогательного оборудования исключено, отдельные составные части игры тесно сплетены, противники и партнеры оказывают сильное влияние на качество игры спортсмена. Во время игры можно проанализировать как результаты команды противника, так и результаты своей команды, а также результаты отдельных игроков. Основное правило здесь: чем меньше число игроков, за которыми ведется наблюдение, тем лучше общий счет, и наоборот.

Результаты технико-тактических игровых действий учитываются по количеству и качественному уровню. Вся система оценки строится на эффективности техники, успехе в игре. При этом полностью учитывается тот факт, что успех не во всех случаях идентичен качеству исполнения. Если сравнивать полученные данные с результатами более сильного противника, то можно легче увидеть, какие элементы нуждаются в доработке.

С помощью математических методов на основе полученных данных игрового анализа можно вычислить фактор эффективности для каждого игрока и применительно к каждому техническому элементу, чтобы выявить фактическую результативность отдельного игрока в совокупных игровых показателях. Несмотря на достаточную убедительность дифференцированного анализа игры, нельзя не обратить внимание и на сложность его проведения. Для такого анализа требуется несколько наблюдателей, которые должны быть соответственно проинструктированы.

Организационно-методические указания по учету результативности.

Чтобы получить достоверные показатели при учете результативности, следует обращать внимание на ряд обстоятельств. Назовем наиболее существенные из них, которые в равной степени имеют значение как для тестов, так и для анализа игр.

1. Необходимо четко определить цель учета результативности.
2. Нельзя стремиться охватить одним разом все. Хороший тренер постепенно создает систему контроля результативности и совершенствует ее. При этом главное внимание он сосредотачивает на тех факторах, которые являются существенными для его команды и для данной ситуации.

3. Подготовка к учету должна проходить самым тщательным образом (письменные принадлежности, подготовленные формуляторы, инструктаж наблюдателей, необходимые приборы и др.).

4. Учет следует проводить при одинаковых условиях для всех игроков.

5. Учет результативности следует проводить регулярно. Чем больше будет показателей, тем достовернее вывод. Нельзя пытаться делать заключение на основе лишь только однократного контроля результативности или одного анализа игры.

6. Суждения о полученных результатах следует проверять (полностью использовать, но не делать никаких слишком далеко идущих выводов!).

7. Таким образом, в этой глав показала что такое контроль, необходим в учебно-тренировочном процессе, рассказала о требованиях к контролю в игровой и тренировочной деятельности. Прописала что необходимо учесть и проконтролировать тренеру в подготовке волейболистов, какие тесты можно провести на группе (можно внутри группы, а можно и на всей) для определения или повышения результативности в подготовке.

2. Организация и результаты собственного исследования

2.1 Методы исследования

В работе использованы следующие методы:

- I.** Метод анализа и обобщения литературных источников.
- II.** Наблюдение.
- III.** Тестирование.

Используя метод анализа и обобщения литературных источников, мы изучила 25 источника. Нами освещены результаты трудов наиболее известных авторов: Железняк Ю.Д., Холодов Ж.К., Вайнбаум Я.С., Зимняя И.А., Выгодский Л.С., которые рассматривали значение контроля и учета в учебно-тренировочном процессе волейболистов. Теоретической основой данной выпускной квалификационной работы послужили работы по изучению учета и контроля.

Многие авторы рассматривали учет и контроль как один из самых важных показателей в тренировочном процессе.

Метод наблюдения определяется как непосредственное восприятие исследователем изучаемых процессов, явлений. В нашем случае мы наблюдали за учебно-тренировочными занятиями волейболистов.

Тестирование – целенаправленное обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющих с помощью специально разработанных средств объективно измерять изучаемые характеристики. В нашем случае были взяты контрольные тесты по выполнению технических приемов волейбола, предлагаемые А.А. Демчишиным и Б.С. Пилипчуком «Подготовка волейболистов», в которые входили верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нападающий удар, блокирование мяча и верхняя прямая подача мяча.

Исследования проводились на базе Городищенской среднеобразовательной школы на команде девушек – 11 человек, тренером является Суровцев А.И. Возраст занимающихся 16 – 17 лет, занимаются волейболом уже 4 года. Для выявления результатов из 11 человек тренировки ходила в течении двух недель, т. к. у них проходила подготовка к районным соревнованиям.

Исследование проводилось в 4 этапа:

I этап – наблюдение за учебно-тренировочным процессом;

II этап – контрольные измерения на занятиях;

III этап – контроль за техникой подготовки в соревновательной деятельности.

2.2 Результаты собственных исследований.

Команда юношей 2000-2001 г.р. занимается волейболом уже 4 года. Команда волейболистов в течении трех месяцев готовилась к районным и краевым соревнованиям. В это время на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях как итог контроля мы проводили свои исследования.

На I этапе исследования мы наблюдали за учебно-тренировочным процессом волейболистов, за их технической и физической подготовкой, необходимой для достижения спортивного результата на соревнованиях.

На занятии юноши выполняли определенные элементы технических и тактических действий, имитационные элементы. За их действиями следил тренер, если необходимо было, то вносил коррективы или предлагал игровые комбинации, которые девушки выполняли и применяли в учебной игре, в соревновательной деятельности. (Приложение 1) На занятии присутствовал комплексный контроль за технической и тактической подготовкой спортсменов, разработанный А.А. Демчишиным и Б.С. Пилипчуком «Подготовка волейболистов». (Приложение 2). После трех занятий мы просматривали с волейболистами видеозаписи учебно-тренировочных занятий, которые были сделаны тренером для выявления ошибок в технических приемах, допущенных волейболистами. Это необходимо делать для того чтобы волейболисты видели со стороны свои ошибки в технике и на последующих занятиях исправляли их.

На II этапе исследования мы проводили контрольные измерения технических приемов.

1. Верхняя передача мяча над собой

Ф.И.О. спортсмена	1 зан.	2 зан.	3 зан.	4 зан.	5 зан.
Алешков Алексей Андреевич	21/20	19/20	18/20	20/20	17/20
Васюта Александр Иванович	20/20	20/20	21/20	20/20	21/20
Горелов Даниил Евгеньевич	19/20	20/20	12/20	15/20	15/20
Коваленко Александр Иванович	15/20	18/20	18/20	20/20	14/20
Лакаткин Антон Сергеевич	17/20	19/20	17/20	15/20	15/20
Лакуткин Даниил Сергеевич	18/20	11/20	16/20	15/20	19/20
Литвях Илья Андреевич	11/20	15/20	13/20	16/20	11/20
Новиков Руслан Евгеньевич	17/20	19/20	18/20	19/20	20/20
Пивень Олег Юрьевич	10/20	15/20	14/20	18/20	20/20
Сабенин Владислав Александрович	17/20	15/20	18/20	13/20	16/20
Семененко Максим Андреевич	16/20	18/20	15/20	16/20	20/20
Чернышев Тимур Андреевич	17/20	15/20	13/20	18/20	20/20

Норматив 20 верхних передач мяча над собой, результаты не устойчивы, очень хороший результат у Алешкова и Васюты. Некоторые занимающиеся требуют дополнительной подготовки. Причинами неустойчивых результатов является неточность верхних передач в парах.

2. Нижняя передача мяча над собой

Ф.И.О. спортсмена	1 зан.	2 зан.	3 зан.	4 зан.	5 зан.
Алешков Алексей Андреевич	23/20	21/20	27/20	25/20	24/20

Васюта Александр Иванович	25/20	19/20	24/20	26/20	20/20
Горелов Даниил Евгеньевич	18/20	15/20	20/20	20/20	20/20
Коваленко Александр Иванович	15/20	17/20	20/20	24/20	20/20
Лакаткин Антон Сергеевич	18/20	20/20	25/20	21/20	23/20
Лакуткин Даниил Сергеевич	17/20	18/20	17/20	20/20	18/20
Литвях Илья Андреевич	11/20	11/20	15/20	17/20	13/20
Новиков Руслан Евгеньевич	20/20	18/20	12/20	15/20	11/20
Пивень Олег Юрьевич	14/20	15/20	11/20	18/20	19/20
Сабенин Владислав Александрович	14/20	17/20	11/20	14/20	14/20
Семененко Максим Андреевич	18/20	15/20	14/20	12/20	17/20
Чернышев Тимур Андреевич	17/20	18/20	17/20	18/20	19/20

Норматив составляет 20 нижних передач мяча над собой. Передачи необходимо выполнять на высоту 1 – 1,5 метров. Юноши показали средние результаты, но много допущено ошибок из-за неправильного положения рук.

3. Верхняя прямая подача

Ф.И.О. спортсмена	1 зан.	2 зан.	3 зан.	4 зан.	5 зан.
Алешков Алексей Андреевич	11/20	15/20	17/20	16/20	18/20
Васюта Александр Иванович	18/20	16/20	20/20	20/20	17/20
Горелов Даниил Евгеньевич	14/20	13/20	11/20	19/20	17/20
Коваленко Александр Иванович	16/20	20/20	12/20	15/20	15/20
Лакаткин Антон Сергеевич	19/20	14/20	17/20	20/20	17/20

Лакуткин Даниил Сергеевич	15/20	18/20	17/20	11/20	20/20
Литвях Илья Андреевич	17/20	20/20	11/20	8/20	16/20
Новиков Руслан Евгеньевич	17/20	18/20	20/20	20/20	14/20
Пивень Олег Юрьевич	11/20	16/20	14/20	15/20	18/20
Сабенин Владислав Александрович	18/20	17/20	14/20	20/20	20/20
Семененко Максим Андреевич	18/20	16/20	18/20	15/20	20/20
Чернышев Тимур Андреевич	16/20	20/20	18/20	16/20	18/20

Норматив на результативность: необходимо выполнить 20 верхних прямых подач в поле площадки. У некоторых занимающихся много подач попадали вне площадки, а некоторые выполняли очень сильную подачу, следовательно необходимо совершенствовать технику, можно использовать индивидуальный подход.

4. Нападающий удар

Ф.И.О. спортсмена	1 зан.	2 зан.	3 зан.	4 зан.	5 зан.
Алешков Алексей Андреевич	10/15	12/15	9/15	12/15	11/15
Васюта Александр Иванович	14/15	11/15	11/15	12/15	15/15
Горелов Даниил Евгеньевич	8/15	10/15	10/15	10/15	13/15
Коваленко Александр Иванович	10/15	12/15	9/15	10/15	10/15
Лакаткин Антон Сергеевич	13/15	10/15	12/15	13/15	14/15
Лакуткин Даниил Сергеевич	11/15	13/15	10/15	10/15	14/15
Литвях Илья Андреевич	9/15	11/15	11/15	15/15	7/15
Новиков Руслан Евгеньевич	14/15	12/15	15/15	15/15	14/15

Пивень Олег Юрьевич	11/15	9/15	15/15	10/15	11/15
Сабенин Владислав Александрович	7/15	10/15	14/15	9/15	10/15
Семененко Максим Андреевич	14/15	11/15	14/15	15/15	15/15
Чернышев Тимур Андреевич	14/15	12/15	15/15	12/15	15/15

Выполнить 15 подходов – 12 нападающих ударов, но с попаданием в площадку. Результаты хорошие, но подготовка еще необходима, т. к. нападающий удар является основой в тактике нападения при игре. Если будут хорошие верхние передачи, то и будет результат в технике нападения.

5. Блокирование мяча

Ф.И.О. спортсмена	1 зан.	2 зан.	3 зан.	4 зан.	5 зан.
Алешков Алексей Андреевич	2/10	5/10	6/10	2/10	5/10
Васюта Александр Иванович	-/10	3/10	5/10	5/10	4/10
Горелов Даниил Евгеньевич	2/10	4/10	2/10	5/10	4/10
Коваленко Александр Иванович	-/10	-/10	2/10	4/10	3/10
Лакаткин Антон Сергеевич	3/10	2/10	3/10	3/10	4/10
Лакуткин Даниил Сергеевич	2/10	2/10	1/10	3/10	2/10
Литвях Илья Андреевич	-/10	-/10	2/10	1/10	-/10
Новиков Руслан Евгеньевич	4/10	3/10	4/10	2/10	5/10
Пивень Олег Юрьевич	5/10	3/10	3/10	5/10	3/10
Сабенин Владислав Александрович	-/10	1/10	-/10	-/10	-/10
Семененко Максим Андреевич	1/10	3/10	-/10	3/10	3/10

Чернышев Тимур Андреевич	5/10	3/10	3/10	5/10	3/10
--------------------------	------	------	------	------	------

Необходимо выполнить 10 подходов, т.е. выполнить блокирование мяча, результаты средние, при дополнительной подготовке нужно выполнять прыжки на скакалке, выпрыгивание из глубокого приседа.

Таким образом, через проведенные контрольные измерения делаем вывод, что юноши показали достаточно хорошие результаты, но дополнительная подготовка в технических приемах необходима, т. к. контролируя учебно-тренировочный процесс, мы можем предугадать результат в спортивной деятельности, т.е. на соревнованиях.

На III этапе исследования мы вместе с командой волейболистов выезжали на краевые соревнования, где могли проконтролировать техническую подготовку в соревновательной деятельности.

Результаты контроля технической подготовленности на соревнованиях

	Общий результат	Подачи		Общий результат	Нападающий удар	
		+	–		+	–
1	7	5	2	8	7	1
2	11	7	4	7	4	3
3	5	4	1	6	5	1
4	9	5	4	2	2	–
5	7	6	1	8	6	2
6	9	8	1	9	5	4
7	3	3	–	6	4	2
8	7	7	–	10	6	4

9	4	3	1	9	7	2
10	3	2	1	7	5	2
11	4	4	–	2	2	–
12	7	6	3	8	5	3

По этой таблице мы видим результаты технической подготовки на соревнованиях, т.е. как юноши выполняют технику не на тренировке, а в соревновательной деятельности. Достигнуты средние результаты при технике подачи и при нападающем ударе, из этого следует что необходима дополнительная работа над этими приемами. Нужно больше наигрывать эти приемы в комбинациях. Передачи выполняются не точно, допускаются ошибки, потому что передача не доходит до нужного игрока. Некоторые игроки «выпадают» из игры, т.е. не внимательны. На это тренеру необходимо обратить внимание.

Тесты технической подготовленности

Анализ специальной литературы, проведенный нами через призму соответствия рекомендуемых средств тестометрического контроля за технической подготовленностью волейболистов, показал, что в опубликованных учебных и методических пособиях по волейболу имеются существенные с этой точки зрения недостатки и упущения.

Во-первых, как и при характеристике средств педагогического контроля за специальной физической подготовленностью волейболистов, в большинстве рекомендуемых комплексов контрольных испытаний за технической подготовленностью не приводятся показатели надежности средств контроля.

Во-вторых, во многих случаях не только не приводятся системы количественных оценок результатов тестов и сравнительные оценочные показатели тестирования относительно разработанных нормативов, но часто даже отсутствуют просто количественные показатели результатов испытаний.

В-третьих, не для всех технических приемов волейбола приводятся описания средств контроля. В частности, по каким-то причинам большинство авторов (все, за исключением Ю.Д. Железняк) не характеризуют средства контроля за выполнением приема мяча с подачи и защитных действий волейболистов на задней линии. А.А. Демчишин и Б.С. Пилипчук (1979) характеризуют комплекс контрольных упражнений для оценки выполнения второй передачи, нападающего удара и блокирования. Этот комплекс приведен в таблице №3.

Заключение

Таким образом, мы доказали что контроль и учет играют большое значение в учебно-тренировочном процессе. Для того чтобы добиться хорошего спортивного результата в технической подготовке, необходимо чтобы возрос уровень данной подготовки. Функции контроля заключаются в определении соответствия учебно-тренировочного процесса с ожидаемым результатом в соревновательной деятельности.

Рациональное применение технических средств, с помощью которых тренер может учитывать и контролировать тренировку позволяет:

1. Более эффективно решать вопросы практической реализации учебно-тренировочных задач и наиболее целенаправленно управлять процессом обучения юных спортсменов;
2. Значительно расширить круг средств и методов для повышения уровня технической и физической подготовки юных спортсменов;
3. Сохранять высокую степень сопряженности специальных упражнений с основными соревновательными движениями;
4. Более целенаправленно развивать специфические группы мышц при локальном и региональном силовом и скоростно-силовом воздействии;
5. Многократно выполнять сложнокоординационные упражнения в заданном режиме;
6. Четко дозировать скоростные, силовые и скоростно-силовые нагрузки.

Список использованной литературы

- 1.** Беляева А.В., Волейбол. – М.: «Физкультура и Спорт», 2006. – 360 с.
- 2.** Беляев А.В. Работоспособность волейболиста и ее воспитание. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – с. 49–69.
- 3.** Вайнбаум Я.С. Дозировка физических нагрузок. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
- 4.** Голомазов В.А. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1988. – 174 с.
- 5.** Годик М.А., Айрапетьянц Л.Р. Содержание и организация комплексного контроля. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – с. 26–49.
- 6.** Демчишин А.А., Пилипчук Б.С. Подготовка волейболистов. – Киев: «Здоровье», 1979. – 104 с.
- 7.** Железняк Ю.Д., Портнов Ю.Н. Спортивные игры. – М.: Академия, 2001. – 310 с.
- 8.** Железняк Ю.Д., Минбулатов В.Н. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» – М.: Академия, 2004. – 272 с.
- 9.** Железняк Ю.Д., Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.
- 10.** Железняк Ю.Д., 120 уроков по волейболу. – Физкультура и спорт, 1965. – 319 с.
- 11.** Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
- 12.** Зедгенидзе И.В. Методика тренировки волейболистов в защите: методические указания. – Л., 1975. – 42 с.
- 13.** Ивановский В.Я., Бунин В.Я., Ахмеров Э.К. Педагогический контроль за подготовкой квалифицированных волейболистов: методические рекомендации. – Минск, 1985. – 36 с.
- 14.** Клещев Ю.Н. спортивные игры: Учебное пособие для вузов. М.: Просвещение, 1980. – 230 с.
- 15.** Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1976. – 111 с.
- 16.** Легоньков С.В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физ. Культуры. – Смоленск, 2003. – 96 с.

- 17.** Лях В.И., Виленский М.Я. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2002. – 125 с.
- 18.** Иорданская Ф.А., Оценка специальной работоспособности спортсменов разных видов спорта. – М., Просвещение, 1993. – 40 с.
- 19.** Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 343 с.
- 20.** Набатникова М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
- 21.** Савин В.П. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2002. – 250 с.
- 22.** Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
- 23.** Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
- 24.** Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике обучения физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2001. – 144 с.
- 25.** Хомутинский В.С. Волейбол: программа для секций коллективов физкультуры. – М.: Просвещение, 1971. – 212 с.