

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа Вадинского района**

**Методика организации
учебно-тренировочного процесса
при подготовке спортсменов по волейболу**

Тренер-преподаватель
Баурин А.А.

Вадинск, 2020

Аннотация

Интерес к волейболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У волейбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия волейболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Целью моей работы а также задач является выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной работе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов волейбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

Задачи:

1. Способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.
2. Формировать здоровый образ жизни.
3. Развивать физические, интеллектуальные способности, нравственные морально-этические и волевые качества.
4. Привлекать максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
5. Улучшать состояние здоровья, физическое развитие.
6. Повышать уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей.
7. Профилактика вредных привычек и правонарушений.

Содержание

- Введение
- 1. Организация учебно-тренировочного процесса
- 1.1 Сущность спортивной тренировки
- 1.2 Характеристика элементов тренировочного процесса
- 2. Принципы и методы спортивной тренировки
- 2.1 Методы учебно-тренировочного процесса
- 2.2 Основные принципы спортивной тренировки
- Заключение
- Библиографический список литературы

Введение

Актуальность проблемы, над которой я работаю, обусловлена тем, что сейчас трудно встретить абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни.

Главная цель физического воспитания - содействие всестороннему развитию личности, закрепление и сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни.

Здоровье - это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: прежде всего, физическая культура и спорт, активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Перспективность моего опыта это, прежде всего, создание нового подхода к занятиям, которые формируют у учащихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятия со здоровьесберегающей направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, выполнение занятий на свежем воздухе, игры. Проведение комплексной диагностики физического здоровья учащихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до учащихся, их родителей.

Как тренер-преподаватель, я считаю своей важнейшей задачей создания оптимальных условий для гармоничного развития индивидуальности каждого моего обучающегося. Воспитание направленности школьников на здоровый образ жизни, их подготовленность к сохранению здоровья формирую на основе образовательных компетенций: учебно-познавательной, личностной.

Но существуют более конкретные задачи, которые формируют данную цель. Их можно разделить на группы: физическая (специальная и общая), техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и морально-волевая.

Из вышесказанного вытекает актуальность следующей темы моей работы: "Методика организации учебно-тренировочного процесса".

Цель работы - изучить сущность принципов и методов спортивной тренировки.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Рассмотреть организацию учебно-тренировочного процесса;
2. Описать принципы спортивной тренировки, которые применяются в работе;
3. Указать пути решения данной проблемы

1. Организация учебно-тренировочного процесса

1.1 Сущность спортивной тренировки

Определим понятие спортивная тренировка как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена, в соответствии с задачами его спортивной деятельности. Так как решение стоящих перед спортсменом задач происходит посредством выполнения определенных движений, то в данном случае говорится о процессе, связанном с практическим осуществлением произвольных двигательных действий (и способами их использования), выполняемых в соответствии с задачами и правилами соревнований. Объектом спортивной тренировки являются программы (образы) теоретических представлений и моторных реализаций целенаправленных двигательных действий в высших отделах головного мозга. Наличие и количественная оценка степени их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности. Предметом теории спортивной тренировки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков.

Можно предположить, что при выполнении спортсменом определенных движений или перемещений работают некие программы действий, каждая из которых базируется на моторной программе. Программа действия - это модель того, что произойдет с организмом в будущем, ее можно рассматривать как формирование логики, алгоритма, функциональной структуры в предстоящем двигательном действии. Такая функциональная структура опирается на прошлый опыт, записанный в памяти с вероятностью, равной единице, и актуальное настоящее, куда входит не только изменчивая окружающая среда, но и организм с его потребностями. В результате планируется будущий поведенческий акт, в котором необходимо с той или иной вероятностью предвидеть возможные изменения в непредсказуемо изменчивой среде. Возможность осуществлять осознанные движения предполагает, что человек имеет возможность управлять, с большей или меньшей точностью, целенаправленными движениями всего тела или отдельных его частей.

Построить движение (технику) это значит:
сформулировать цель движения;
задать начальные условия, т.е. позу;
реализовать теоретическую разработку двигательного действия.

Таким образом, сущность спортивной тренировки заключается в осуществлении определенных моторных программ, направленных на развитие необходимых навыков.

1.2 Характеристика элементов тренировочного процесса

Спортивная тренировка организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности - с другой. Тренированность - это мера

приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а в конечном итоге - в росте спортивных достижений.

Прирост спортивных достижений у детей, подростков и юношей зависит от их естественного роста и тренировки. Поэтому спортивная тренировка в детском возрасте влияет не только на результат, но и на ход естественного роста организма юного спортсмена. Это воздействие может быть положительным, отрицательным и нейтральным.

Спортивная тренировка подростков и юношей может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Этого можно достигнуть, только если величина тренировочных нагрузок будет соответствовать возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности.

Тренировка является одной из форм подготовки спортсмена. Подготовка - понятие более широкое, чем тренировка. Подготовку юных спортсменов следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внутренировочных средств, методов, форм, условий (соревнования, режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления, лекции и беседы на этические и другие темы, самостоятельная работа с литературой, демонстрация видео и кинофильмов и т.д.), с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности юных спортсменов и необходимая степень готовности к спортивным достижениям. Готовность спортсменов к достижению характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (техничко-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

Основные направления многолетнего тренировочного процесса определяются целевыми установками и задачами. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи, основанные на цели - достигнуть возможно большего успеха в спорте. Постановка цели, задач и принципов тренировки является необходимой в реализации тренировочных планов.

Содержание цели раскрывается в задачах физического воспитания. Выделяют три группы основных задач.

Первая состоит в том, чтобы обеспечить всестороннее развитие физических качеств, совершенствования телосложения, укрепления здоровья, достижение и многолетнее сохранение высокой общей работоспособности.

Вторая группа предусматривает системное формирование жизненно важных умений и навыков (прикладных и спортивных), а так же приобретение специальных знаний.

В третьей группе ставят задачи воспитания нравственных качеств, сознания поведения.

Для подготовки спортсменов высокого класса поставлена цель - достижение возможно большего успеха в спорте. Для осуществления этой цели ставятся три основные задачи:
обучение двигательным действиям;
воспитание физических качеств;
совершенствование в избранном виде спорта.

Первая связана с необходимостью формирования у юных спортсменов двигательных умений и навыков в общеразвивающих, специальных упражнениях и технике избранного вида спорта. Многолетний процесс становления двигательных навыков у детей, так же, как и взрослых, имеет три этапа:

начального разучивания;
углубленного детализированного разучивания;
закрепления и дальнейшего совершенствования.

Чтобы достичь целостности тренировочного процесса, необходимо придерживаться его определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. В многолетнем планировании как в целостной системе происходит непрерывное изменение всех структурных элементов.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической); необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности); целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

Цель: достижение возможно большего успеха в спорте.

Задачи: обучение двигательным действиям - воспитание физических качеств - совершенствование в избранном виде спорта.

Тренировочное задание: направленность заданий - нагрузка - средства - методы выполнения упражнений.

Тренировочное занятие: подготовительная часть - основная часть (блоки тренировочных заданий) - заключительная часть.

Таким образом, тренировочное задание - это часть плана тренировочного занятия, состоящего из одного физического упражнения или комплекса упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Тренировочные задания условно классифицируются на четыре типа:

обучающие;
комплексы, развивающие физические качества;

игры, развивающие физические качества;
специальные.

Тренировочное задание рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и более четкого управления тренировкой. В тренировочном задании есть важное условие - педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена в процессе выполнения этого задания.

Таким образом, тренировочный процесс направлен на развитие общих и специальных умений и навыков спортсменов. Основным структурным элементом тренировочного процесса является тренировочное задание, преследующее определенные цели. Необходимым условием для достижения положительного результата тренировочного процесса является его систематичность.

2. Принципы и методы спортивной тренировки

2.1 Методы учебно-тренировочного процесса

Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Методы спортивной тренировки направлены на формирование и совершенствование умений и навыков, а также воспитание физических качеств спортсменов. Метод дает ответ на вопрос, как надо применять средства в процессе тренировочного занятия.

Выделяют три группы методов:

методы обучения технике;

методы обучения тактике;

методы выполнения упражнений для развития физических качеств.

Методы спортивной тренировки необходимо выбирать и определять в соответствии с задачами и условиями занятий: временем, местом, составом группы, этапом спортивной тренировки, состоянием здоровья спортсменов, другими обстоятельствами. В спортивной тренировке также применяются методы контроля различных сторон подготовленности спортсмена, методы прогнозирования спортивных результатов, методы отбора и др.

Отдельный метод раскрывается многими разными по характеру методическими приемами, которые объединяются общностью цели и единым подходом к ее решению. Методические приемы - часть того или иного метода, элементы, выражающие отдельные действия тренера и учащихся в процессе их взаимной деятельности, дополняющие и конкретизирующие метод. Рассмотрим суть и особенности основных специфических методов спортивной тренировки.

Методы использования слова и обеспечения наглядности. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение спортсменов к выполнению тренировочных заданий. Эти методы используют при руководстве деятельностью, анализе и оценке достигнутых результатов, допущенных ошибок, воспитании нравственных, волевых и других личностных качеств спортсменов.

Основными методами слова, которые применяют для передачи теоретических сведений по технике, тактике, правилам соревнований и другим вопросам, являются: лекция, рассказ, описание, указания, объяснения, беседа, задания, разбор и др. Для руководства занимающимися в процессе занятия применяются: распоряжения, приказания, команды, подсчет, словесная сигнализация. Для оценки и стимулирования деятельности используют оценочное суждение, оценку, одобрение, самоуправление, самопроговаривание, самоприказы.

Для реализации поставленных целей и задач используют всевозможные формы работы обучающихся: групповые, метод индивидуальных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитывают интересы, их двигательные и психические возможности.

Занятия проводятся в разных условиях - в помещении, на площадке. Главная цель занятий на свежем воздухе - закаливание и повышение уровня общей физической подготовки учащихся.

Большое значение для моих занятий имеет хорошая разминка. В своей практике по развитию скоростных качеств я использую систему подводящих и специальных упражнений. Одни упражнения направлены на развитие мышц, на их растягивание и расслабление. Другие - скоростно-силового характера, для развития быстроты реакции и быстроты движений. При этом часто применяю игровой метод, провожу различные соревнования, конкурсы, ведь интересы учеников и отношение их к занятиям различны.

На тренировке каждый воспитанник должен получить возможность активно, с интересом заниматься, овладевать знаниями и умениями, предусмотренные планом тренера.

Методы обеспечения наглядности приобретают особое значение при обучении технике движений юных спортсменов младшего возраста. У них внимание недостаточно устойчиво, нередко имеет произвольный характер. Они склонны к подражанию. Поэтому в занятиях с ними существенна роль показа. Для создания полных и точных двигательных, зрительных и слуховых ощущений необходимо также шире использовать предметные ориентиры и ограничители, звуковую и световую сигнализацию. Эти приемы позволяют детям почувствовать, правильно ли они выполняют движения.

В занятиях с юношами старшего возраста при изучении и совершенствовании техники упражнений показ отличается большей детализацией, более быстрым темпом выполнения упражнений и меньшим числом повторений. Для прочувствования движений применяются тренажеры.

Большинство методов наглядности применяются в сочетании с методами слова.

Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются условно на две группы: методы строго регламентированного упражнения; методы относительно регламентированного упражнения.

К первой группе относятся: методы целостного и расчлененного упражнения, применяемые в основном при разучивании техники движений; равномерный, переменный, интервальный, повторный, комплексный (повторно-прогрессирующий, стандартно-вариативный, круговой и др.), которые применяются с целью совершенствования двигательных навыков, воспитания волевых и нравственных качеств.

Ко второй группе относятся игровой, соревновательный методы.

Практическое использование методов во многом зависит от закономерностей естественного развития организма, специализации и подготовленности спортсмена.

Суть метода целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т.е. спортсмены осваивают технику упражнений сразу после показа и объяснения. Этот метод применяется при

разучивании простейших упражнений или при изучении сложных двигательных действий, которые нельзя расчленять.

Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия на относительно самостоятельные элементы, которые разучиваются изолированно, а лишь после определенной отработки соединяются в целостное действие. Этот метод применяется для изучения, совершенствования, закрепления и исправления отдельных частей целого упражнения.

Равномерный метод характеризуется тем, что юные спортсмены выполняют физическое упражнение непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость. Постоянный темп, ритм, величину усилия, амплитуду движений. В зависимости от решаемых задач, упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения либо длительности, либо интенсивности выполнения упражнения. С увеличением интенсивности выполнения работы длительность ее, разумеется, уменьшается, и наоборот. Равномерный метод применяется на всех этапах многолетних занятий юных спортсменов. Однако большие объемы равномерной работы неприемлемы для спортсменов младшего возраста. При выполнении упражнений малой и средней интенсивности развиваются аэробные возможности, при высокой интенсивности происходит развитие специальной выносливости. Выполнение упражнений с большой интенсивностью предъявляет высокие требования к сердечно - сосудистой системе, а также дыхательной системе юного спортсмена. Поэтому нет смысла применять упражнения с высокой интенсивностью у детей и подростков.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения с определенными интервалами отдыха, в течение которых достаточно полно восстанавливается работоспособность. Тренирующее воздействие на организм обеспечивается только в период выполнения упражнения, а также в результате суммирования утомления от каждого повторения

Основу игрового метода составляет игровая двигательная деятельность, в котором предусматривается достижение определенной цели многими способами.

Он используется в тренировке спортсменов различного возраста. Это метод комплексного совершенствования физических качеств: развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, смелости, находчивости, решительности, инициативы, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Для него характерна взаимная обусловленность поведения занимающихся, эмоциональность, что содействует воспитанию нравственных черт личности: чувства коллективизма, товарищества, дисциплины и т.д.

Круговой метод - один из комбинированных методов упражнения. Основу его составляет последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Юные спортсмены переходят от одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений с наибольшей интенсивностью при соблюдении правил соревнований. Это один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности юных спортсменов с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования двигательных умений и навыков, а также теоретических способностей. Ценность этого метода состоит в том, что спортсмены, стремясь показать свои лучшие результаты, учатся мобилизовывать свои силы и возможности для борьбы за победу, приобретают тактические навыки.

Таким образом, методы тренировочного процесса разнообразны. К их числу относятся круговой метод, игровой, интервальный, повторный и другие. Каждый из этих методов имеет свои достоинства и недостатки, к тому же использование того или иного метода целесообразно только для развития определенного умения или навыка. Поэтому в работе руководителя физической секцией необходимо умение использовать комплекс всех методов для достижения максимального результата.

2.2 Основные принципы спортивной тренировки

Физические упражнения - двигательные действия, используемые для решения определенных задач. Физические упражнения - основное и специфическое средство спортивной тренировки. Для решения основных задач тренировочного процесса - обучения, воспитания физических качеств и совершенствования в избранном виде спорта - применяют разнообразные упражнения. Их разделяют на четыре основные группы.

Первая группа - соревновательные упражнения, присущие данному виду спорта. Соревновательные упражнения являются предметом специализации и выполняются в соответствии с условиями соревнований. Соревновательные упражнения юные спортсмены начинают применять тогда, когда детям и подросткам необходимо впервые выступить на соревнованиях, т.е. на этапе начальной спортивной специализации (после одного - двух лет занятий).

Вторая группа - подготовительные специальные (специфические) упражнения, предназначенные для обучения и развития физических и волевых качеств. Эти упражнения отбираются применительно к требованиям избранного вида спорта. Кроме того, специальные упражнения должны быть сходными по форме и структуре движений с элементами избранного вида спорта. Эти упражнения называют специально подготовительными. Их подразделяют на подводящие и развивающие.

Подводящие упражнения направлены, главным образом, на освоение формы, техники движений. Развивающие упражнения направлены на развитие функциональных возможностей (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Подводящие упражнения необходимы для овладения техникой и совершенствования вида спорта. Развивающие упражнения предназначены для развития физических (двигательных) качеств.

Третья группа - общеразвивающие физические упражнения для всестороннего физического развития (например, наклоны, приседания, размахивания, упражнения с предметами и т.д.)

Четвертая группа - упражнения из других видов спорта, в которых спортсмен не специализируется. Упражнения этой группы используются для разносторонней физической подготовленности.

Дополнительными тренировочными средствами, являются технические средства и тренажеры, необходимые для общей и специальной подготовки спортсмена. Тренажеры, оборудованные устройствами контроля и управления, являются в настоящее время новым средством, еще более специализированным, направленным на совершенствование спортивной подготовки. Применение технических средств и тренажеров способствует быстрому формированию двигательных навыков, развитию необходимых физических качеств и разнообразит учебно-тренировочный процесс.

Основным принципом спортивной тренировки является принцип единства общей и специальной физической подготовки. В качестве средств общей физической подготовки (ОФП) почти во всех видах спорта используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. Таким образом, в процессе общей физической подготовки необходимо преимущественное развитие тех физических качеств и способностей, которые в большей степени влияют на результативность профессиональной деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в "своем" виде спорта.

Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

Единственно правильное решение вопроса об использовании общей и специальной физической подготовки состоит в их разумном сочетании на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

Для оценки общей физической подготовки используется общепринятая методика по нормативам комплекса ГТО.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести. Использование большого количества тестов в рамках учебных занятий трудно осуществимо и вряд ли оправданно.

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Таким образом, основными принципами спортивной тренировки являются принцип единства общей и специальной физической подготовки, принцип соразмерности нагрузки в ходе тренировочного процесса, принцип разумного повышения требований к воспитанникам. Следование данным принципам позволяет воспитывать спортсменов, стремящихся занять вершину победного пьедестала.

Заключение

В заключении можно сказать, что спортивная тренировка это процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена, в соответствии с задачами его спортивной деятельности.

Цель спортивной тренировки - реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить результативность.
2. Повысить динамику роста физической подготовленности обучающихся.
3. Повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повысить динамику состояния здоровья обучающихся

Здоровьесберегающие технологии, должны, несомненно, использоваться в процессе оздоровления обучающихся.

Список используемой литературы

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. -М.: , 2000.-191 с
2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих./ Э.К. Ахмеров. - Минск: Полымя, 2005. - 78 с.
3. Белич А. Волейбол: Методика. / А. Белич Спорт в школе. - 2007. - № 13, - С. 3-48.
4. Белич А. Поддача и прием мяча в волейболе. / А. Белич. // Спорт в школе. - 2008. - № 8, - С. 33-36.
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Интегральная подготовка в тренировке волейболистов. / Ю.Д.
7. Железняк. //Физическая культура в школе.-2005, №12.- с. 45-49.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт,2004. -178 с.