

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «Брянский государственный
аграрный университет»**

Молчанов В.П., Прудников С.Н., Петраков М.А.

**Организация, формы и методика проведения
тренировочной работы в вузе**

**Учебно-методическое пособие
для планирования тренировочных занятий по волейболу
(секция) со студентами вуза**



Брянская область 2018

УДК 796.3 (07)

ББК 75

М 75

Молчанов, В. П. Организация, формы и методика проведения тренировочной работы в вузе: учебно-методическое пособие для планирования тренировочных занятий по волейболу (секция) со студентами вуза / В.П. Молчанов, С.Н. Прудников, М.А. Петраков. - Брянск: Изд-во Брянского ГАУ, 2018. - 41 с.

Настоящее учебно-методическое пособие, ставит своей задачей организовать, спланировать учебно – тренировочную работу, дать начальный курс обучения волейболу и помочь в подготовке волейболистов.

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент БГАУ

Семьшева Валентина Михайловна;

кандидат педагогических наук, доцент БГАУ

Черненкова Инна Ивановна.

Печатается по решению методической комиссии института ветеринарной медицины и биотехнологии БГАУ, от 16.03.2018г., протокол № 5.

© Брянский ГАУ, 2018

© В.П. Молчанов, 2018

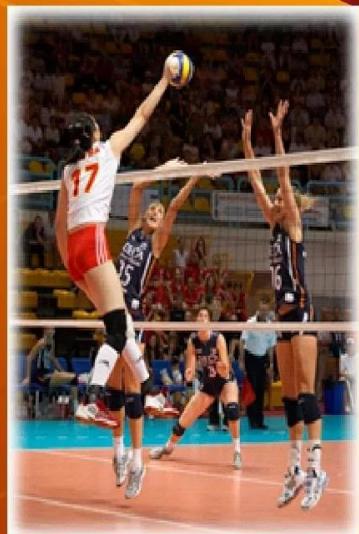
© С.Н. Прудников, 2018

© М.А. Петраков, 2018

ВОЛЕЙБОЛ



Волейбол – это игровой вид спорта, пользующийся немалой популярностью. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени





*Волейбольная сборная преподавателей,
сотрудников, ветеранов Брянского ГАУ*



Сборная студентов Брянского ГАУ

Содержание

Организация, планирование и учет работы секции по волейболу на кафедре физической культуры	6
Организация учебно-тренировочной работы	17
Планирование и учет учебно – тренировочной работы. Планирование занятий	23
Организационно – методические указания	35
Список использованной литературы.....	40

Организация, планирование и учет работы секции по волейболу на кафедре физической культуры

Для того чтобы создать секцию волейбола и привлечь к занятиям как можно больше желающих, целесообразно провести в коллективе некоторые мероприятия. Начать можно с рассказа о соревнованиях по волейболу, например о чемпионате мира. Затем проводится встреча с известными волейболистами, города, ветеранами волейбола, которые рассказывают о волейболе, об интересных эпизодах из их спортивной практики, о том, что дают занятия по волейболу. Все это вызывает у присутствующих большой интерес к волейболу, который очень важно затем упрочить и углубить за счет умелого проведения уже практических занятий.

Комплектование учебных групп во многом предопределяет успех в обучении волейболистов навыкам игры. К этому надо подойти очень серь-

езно и ни в коем случае не допускать простого разделения «по списку», лишь бы количественный состав был полным. Конечно, в небольшом коллективе, где число желающих составляет всего 15—20 человек, комплектование не представляет особого труда. Однако при большом количестве желающих очень важно распределить волейболистов по группам с учетом их подготовленности и потенциальных возможностей в овладении навыками игры в волейбол. При этом всех, имеющих лучшие показатели, надо объединить в одну группу, тех, кто послабее, — в другую и т. д.

При отборе учитываются следующие показатели: уровень физической подготовленности, способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению в игре, антропометрические данные, уровень овладения навыками игры в волейбол.

Для выявления уровня физической подготовленности применяются контрольные испыта-

ния: вертикальный прыжок, прыжок в длину с места, бег по треугольнику со сторонами 10 и 5 м, метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками с места и в прыжке, и т.д.

Чтобы определить способности к овладению техникой игры, занимающимся предлагают выполнять технические приемы игры в волейбол в упрощенных условиях после показа этих приемов тренером или кем-либо из волейболистов, приглашенных специально для просмотра. Выполняются: верхняя передача над собой и вверх-вперед, нижняя подача и верхняя прямая, нападающий удар по мячу. По первоначальным попыткам выполнить технический прием можно в известной мере судить о возможностях того или иного испытуемого в овладении техникой.

О способностях к овладению тактикой судят по наблюдениям в играх. Такие наблюдения помогают определить, как занимающийся действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно.

разно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По поведению в игре можно судить о развитии у занимающегося быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий волейболом.

В заключение проводятся игры в волейбол, где все желающие разбиваются на команды, примерно равные по силам. Наблюдение за играми дает возможность выявить уровень овладения навыками игры в волейбол. Тот, кто имеет хорошие показатели в указанных испытаниях, как правило, быстрее других осваивает технические приемы и тактические действия и успешнее действует в игре.

Кроме всех показателей, надо располагать также сведениями о состоянии здоровья и антропометрическими данными. При прочих равных показателях предпочтение следует отдавать тем

занимающимся, которые имеют лучшие антропометрические данные, особенно ростовые.

Широкий круг показателей при комплектовании групп необходим для того, чтобы более полно выявить возможности каждого желающего играть в волейбол. Руководствоваться только наблюдениями в контрольных играх по волейболу нельзя, так как здесь возможны ошибки. Можно «не заметить» будущего хорошего волейболиста только потому, что в данный момент он не умеет играть в волейбол. А пройдет некоторое время, и в результате регулярных занятий такой игрок обойдет многих уже играющих в волейбол.

Как известно, учебно-тренировочный процесс у квалифицированных спортсменов делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация учебно-тренировочной работы обуславливается закономерностями формирования двигательных навыков и особенностями подготовки спортсменов к состя-

занятиям. Календарные сроки проведения основных соревнований для определенного контингента занимающихся служат определяющим пунктом при планировании.

Планирование учебно-тренировочной работы для начинающих имеет существенные отличия, что вытекает из основных задач учебно-воспитательной работы с этим контингентом занимающихся. Так, у волейболистов, тренирующихся много лет, преобладают совершенствование в технике и тактике и подготовка их организма к высоким нагрузкам, характерным для соревновательного периода тренировки. У начинающих преимущественное значение имеет обучение техническим приемам и тактическим действиям.

Спортивные состязания, в которых могут участвовать занимающиеся после 5—6 месяцев занятий, подчинены решению задач обучения. Волейболисты приучаются применять приобретенные на занятиях умения и навыки в более слож-

ных условиях соревнований. Периодизация в обучении и тренировке начинающих несколько отличается от аналогичной для квалифицированных волейболистов. Все внимание на этом этапе должно быть направлено на специальную физическую подготовку, обучение техническим приемам волейбола и тактическим действиям. Во время соревновательного периода целесообразно провести серию игровых тренировок, контрольных игр, а также принять участие в соревнованиях среди новичков.

Общий план работы секции составляется и утверждается на весь период работы (в нашем пособии на год) советом кафедры ФК и С. При составлении плана надо учитывать состав занимающихся, условия и характер работы учреждения, условия для занятий волейболом. План секции охватывает все вопросы, связанные с деятельностью секции. Правильное планирование учебно-тренировочной работы во многом определяет

успех в подготовке волейболистов. При этом нужно исходить из основных задач физического воспитания молодежи, условий работы секции, уровня подготовленности занимающихся, сроков обучения и условий, в которых будут проходить занятия. Большое значение имеет уровень подготовки руководителя занятий — тренера, лучше других подготовленного и взявшего на себя обязанности руководителя.

Основные документы планирования: типовая программа, учебный план, график прохождения учебного материала по месяцам или неделям, рабочий план занятия. Эти документы необходимы при учебно-тренировочной работе.

Настоящее учебное пособие, ставит своей задачей дать начальный курс обучения волейболу и помочь в подготовке волейболистов. Учтены также закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения тех-

нике и тактике, соотношении средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса и т. д.

Курс обучения рассчитан на 120 занятий, количество занятий в неделю три, продолжительность одного занятия 120 мин. Это соответствует одному учебному году работы в спортивной секции.

Основная форма занятий с начинающими — тренировка. Она состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность подготовительной части 15—25 мин., основной—90—100 мин., заключительной—5 мин.

Цель подготовительной части заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части урока, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных

качеств. В этой части тренировки главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения.

В основной части тренировки происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. В каждом уроке решаются две-три задачи, одна из которых—главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

Во время совершенствования техники одной группой занимающихся другая выполняет задания по развитию физических качеств. Это значительно повышает продуктивность занятий (круговая тренировка)

В задачу заключительной части урока входит организованное завершение занятия, подво-

дятся его итоги.

Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильная постановка учета этой работы.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей, а также подтягивания из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударах. Проверку по физической подготовке и технике целесообразно проводить в начале и конце года.

В текущем учете основное место занимают наблюдения за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами и как занимающиеся применяют их в игре.

Процесс обучения на тренировках по волейболу тесно связан с воспитанием у занимающихся

моральных и волевых качеств. Каждый спортсмен должен стремиться, быть лучшим в учебе, в общественной жизни коллектива. Вот почему на первых порах, да и на всем протяжении обучения надо стремиться вызвать глубокий и прочный интерес к занятиям волейболом. Это послужит основой для воспитания у молодежи привычки к систематическим занятиям физической культурой.

А одна из основных задач начального курса обучения волейболу — воспитать в людях потребность регулярно заниматься спортом, и конечно, сами занятия, их организация, методика проведения во многом могут способствовать пробуждению интереса к занятиям.

Организация учебно-тренировочной работы

Секции волейбола создаются на кафедрах физической культуры вузов, спортивных клубах,

учебных заведениях (техникумы, школы). В секции волейбола принимаются мужчины, женщины, а также юноши и девушки в возрасте от 16—17 лет, желающие систематически заниматься волейболом и допущенные к занятиям врачом. Прием новичков в секцию должен проводиться в октябре—ноябре каждого года, в начале подготовительного периода. Это, однако, не исключает возможности приема в секцию в другое время года.

Для проведения занятий создаются группы. Число занимающихся в группе новичков—16—18 человек, в группе III спортивного разряда—14—16 человек, а в группе II и I спортивных разрядов—12—14 человек.

Количество учебных групп устанавливается в зависимости от общего числа желающих заниматься, их возраста, пола, спортивной подготовленности и наличия материальной базы.

Учебно-тренировочные занятия в секции проводятся согласно расписанию, составленному с

учетом занятости занимающихся учебной деятельностью, имеющейся материальной базы. Кроме того, занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма.

Учебно-тренировочные занятия проводятся тренерами, имеющими специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует принимать меры для предупреждения травм и соблюдать санитарно-гигиенические требования к местам занятий оборудованию и инвентарю.

Основные задачи, стоящие перед группами новичков (первый год занятий):

— привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;

— укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;

— развитие качеств, необходимых волейболисту, — быстроты, силы, выносливости, ловкости;

— изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

— ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол;

- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Основные задачи, стоящие перед группами III разряда (последующий год занятий):

— дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности, развитие необходимых волейболисту качеств—силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростной и прыжковой выносливости; выполнение нормати-

вов по общей и специальной физической подготовке;

— усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;

— дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;

— выполнение норм III спортивного разряда;

— приобретение опыта участия в районных и городских соревнованиях и совершенствование тактических навыков;

. — приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами II и I разрядов (последующие два-три года занятий):

— дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;

— выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

— дальнейшее совершенствование технических приемов и тактических действий в нападении и защите в условиях игровой обстановки;

— выполнение специальных требований по технической подготовке;

— выполнение и подтверждение норм II и I спортивных разрядов;

— накопление опыта участия в соревнованиях;

— приобретение опыта в самостоятельном ведении тренировки, составлении индивидуальных планов тренировки;

— приобретение инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, получение звания тренера-общественника по волейболу;

— приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований, получение звания судьи по спорту.

Планирование и учет учебно – тренировочной работы. Планирование занятий

Программа предусматривает организацию и проведение систематической многолетней и круглогодичной плановой учебно-тренировочной и воспитательной работы.

С группами новичков проводится 3 занятия в неделю по 2 часа; с группами III спортивного разряда—3 занятия по 3 часа; с группами II спортивного разряда—3—4 занятия по 3 часа; с группами I разряда—4—5 занятий по 3 часа.

При разработке годовых планов учебно-тренировочных занятий секций необходимо уделить должное внимание следующим основным положениям:

— непрерывности и круглогодичной организации процесса тренировки;

— четкому определению задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным пе-

риодам и этапам тренировочного года;

— определению для каждой группы средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии со спортивной квалификацией занимающихся и задачей дальнейшего роста их спортивного мастерства;

— определению содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся;

— организации воспитательной работы;

— организации врачебного и педагогического контроля;

— определению для каждой группы плана участия в календарных соревнованиях года, формированию и сыгровке команд;

— определению уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп, занимающихся в зависимости от их спортивной квалификации.

***Примерная продолжительность периодов
осенне-зимнего цикла:***

— подготовительный период—с 1 октября по 15 декабря;

— соревновательный период—с 15 декабря по 15 марта;

- переходный период—с 15 марта по 15 апреля.

***Примерная продолжительность периодов
весенне- летнего цикла:***

— подготовительный период—с 15 апреля по 15 июня;

— соревновательный период—с 15 июня по 30 августа;

— переходный период — с 1 по 30 сентября.

Соответственно этому в спортивном году проводится несколько важнейших, основных для данной группы (команды), соревнований по волейболу на летних площадках и в залах.

В каждом годовом цикле следует планировать, как и к какому времени нужно достичь наивысшего уровня спортивной подготовленности, как долго он должен сохраниться и когда можно перейти к необходимому активному отдыху.

Подготовительный период начинается с каждым новым циклом тренировки и завершается к началу первых календарных игр основных соревнований.

Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях команд и отдельных спортсменов. В ходе тренировочных занятий этого периода пробуются новые методические приемы, производится подбор игроков в состав команд, осваиваются новые приемы техники и тактические действия, отрабатывается то, что будет взято на вооружение командой в соревновательном периоде.

Содержание и методика тренировки в подготовительном периоде осенне-зимнего и весенне-летнего циклов имеют много общего. Изменения происходят только в средствах общей и специальной физической подготовки в связи с изменением времени года и переходом в осеннем подготовительном периоде в зал.

Для более четкого планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы подготовительный период целесообразно разделить на два этапа.

Первый этап (в подготовительном периоде осенне-зимнего цикла с 1 по 30 октября, а весенне-летнего — с 15 апреля по 15 мая).

Основное внимание на первом этапе должно быть уделено разносторонней общей, физической подготовке. По этому ей отводится до 40—45% общего времени, в то время как технической подготовке отводится 35—40%, а тактической—20—25%. Одновременно с восстановлением и развити-

ем основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) изучается и восстанавливается техника игровых приемов и тактических действий, развиваются волевые качества; значительное внимание уделяется психологической подготовке игроков, а также комплектуются команды.

Средства, применяемые на первом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические упражнения, кроссы, бег по беговой дорожке, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приемах и несложных тактических действиях.

В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие общую основу спортивной деятельности.

Основные формы тренировки на этом этапе: специализированные и комплексные занятия по общей, специальной физической и технической

подготовке с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности.

Второй этап (в подготовительном периоде осенне-зимнего цикла с 1 ноября по 15 декабря, весенне-летнего—с 15 мая по 15 июня).

Основная задача данного этапа — повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков (по всем разделам подготовки), специфичных для волейболистов, и приобретение спортивной формы.

Физическая подготовка занимает 25—30% общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготовки должно составлять примерно 1:2).

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимуще-

ственно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыгучести и в ударных движениях).

Технической подготовке отводится примерно 35—40% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и техники перемещения в условиях, приближенных к игровой обстановке, с учетом функций, выполняемых игроками.

Тактическая подготовка на этом этапе начинает преобладать (40—45% общего времени). Значительное внимание уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками обязанностей в команде, осваиваются новые групповые взаимодействия и командные действия, а также уточняются и совершенствуются ранее изученные коллективные действия. Уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуются в защите и в нападении в основном в условиях игровой и соревновательной обстановки.

Средства, применяемые на втором этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки, специальные упражнения в технике и тактике.

В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, индивидуальным средствам тренировки и сыгровке команд к предстоящим соревнованиям.

В теоретической подготовке предусматривается изучение материалов по общим основам тренировки. В конце этого этапа проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные и товарищеские встречи, в которых проверяется технико-тактическое мастерство команды и отдельных игроков. Команды

II и I разрядов на этом этапе могут участвовать в соревнованиях, имеющих подводящий характер.

Основные формы тренировки на данном этапе — комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке, контрольные встречи и сыгровка команд в подводящих соревнованиях.

Динамика нагрузки характеризуется уменьшением общего объема и дальнейшим возрастанием ее интенсивности до уровня соревновательной и выше.

Главная задача соревновательного периода — достижение максимальных стабильных результатов.

Поэтому следует обращать внимание на сохранение и улучшение спортивной формы, устранение недостатков, выявленных в играх, на техническую, тактическую и психологическую подготовку к каждой конкретной игре, учитывая воз-

возможности противника и свои.

Физическая подготовка, направлена на достижение высокой тренированности, сохранение ее на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности, быстроты и стабильности применения приемов в сложных условиях.

В тактической подготовке уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом игры конкретного противника и устраняются недостатки, выявленные в предыдущих встречах.

Общий удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа.

Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и готовность волейболиста к каждой календарной игре и сорев-

нованиям в целом.

В моральной и волевой подготовке акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием игрока в соревнованиях.

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному росту спортивного мастерства и выступлению в соревнованиях. •

Средства, применяемые в соревновательном периоде:

в основном специальные игровые упражнения, двусторонние игры, а также упражнения специальной физической подготовки, совершенствования в технике игровых приемов, а также в групповых и командных тактических действиях.

Количество занятий при 1—2 календарных играх в неделю — не более трех.

Общий объем нагрузок незначительно со-

кращается и затем стабилизируется, а их интенсивность возрастает до максимума и на этом уровне стабилизируется.

Переходный период начинается после окончания соревнований полугодового цикла. Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху. В переходном периоде следует предусмотреть сохранение уровня общей физической подготовленности, обеспечить активный отдых и укрепление здоровья игроков.

Организационно – методические указания

Весь процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в волейбол, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание/волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства,

Все эти моменты должны быть учтены в обучении и тренировке волейболистов в различных группах подготовки.

Воспитательная работа проводится по планам мероприятий кафедры физической культуры, спортивного клуба, но главным образом она осуществляется непосредственно в процессе занятий секции и участия в соревнованиях. Любое занятие спортивной секции, каждое соревнование должно решать воспитательные задачи.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является тренировка. Четкая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Как правило, на всех тренировочных занятиях следует широко применять средства и упражнения общей и специальной физической подготовки.

Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке, должны проводиться во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах.

Чтобы добиться технического мастерства, необходимо учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно сочетать с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой и особенно акробатикой. Занятия акробатикой позволят быстро овладеть; приемами техники игры и в дальнейшем ее совершенствовать.

Занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них волейболисты осваивали что-то новое. Нужно постоянно приучать занимающихся к преодолению трудностей, что способствует воспитанию волевых качеств.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого могут

быть выделены специальные занятия.

Для учета физической, технической и тактической подготовленности игроков следует проводить:

— наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

— проверку выполнения отдельных приемов техники игры;

— выполнение установленных контрольных нормативов;

— систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

При совершенствовании игроков в выполнении отдельных упражнений необходимо использовать метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов).

Анализ игровой деятельности волейболистов лучше всего осуществлять в виде систематических установочных бесед с игроками команды перед соревнованием, в которых определяются

конкретные задачи технико-тактического характера в предстоящей игре и разбираются проведенные игры с детальным анализом действий отдельных игроков и команды в целом.

Одновременно с организацией спортивной секции и команд по волейболу, в которых участвует преимущественно молодежь, совет кафедры физической культуры и тренеры секции должны позаботиться о привлечении к занятиям волейболом лиц среднего возраста, организуя для них соревнования по упрощенным правилам игры и включая волейбол в программы занятий групп здоровья.

Главное состоит в том, чтобы в спортивных секциях систематически проводились учебно-тренировочные занятия, а спортивные соревнования и товарищеские встречи проходили по определенному плану. Только при этих условиях в коллективах физической культуры, спортивных клубах, учебных заведениях могут быть подготовлены квалифицированные спортсмены.

Список использованной литературы

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М., 2011. 176 с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Волейбол. Просвещение. М., 2011.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение. М., 2012. 649 с.

Учебное издание

Молчанов Виктор Петрович
Петраков Михаил Александрович
Прудников Сергей Николаевич

***Организация, формы и методика проведения
тренировочной работы в вузе***

***Учебно-методическое пособие
для планирования тренировочных занятий по волейболу
(секция) со студентами вуза***

Редактор Павлютина И.П.

Подписано в печать 09.04.2018. Формат 60x84 1/16.

Усл.п.л. 2,38. Тираж 50 экз. Изд. №5721.

Издательство Брянского государственного аграрного университета
243365, Брянская область, Выгоничский район, с. Кокино, БГАУ