

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/vkr/357460>

Тип работы: ВКР (Выпускная квалификационная работа)

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 5

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 8

1.1 Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. 8

1.2 Анатомо-физиологические особенности обучающихся среднего школьного возраста. 13

1.3. Характеристика значений скоростных способностей для занимающихся волейболом 38

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ 42

ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. 43

2.1 Организация и методы исследования 43

2.2 Педагогический эксперимент 46

2.3 Эффективность разработанных комплексов упражнений 55

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ 60

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 62

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 64

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 66

ПРИЛОЖЕНИЕ 72

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В современном мире глобализации эпоха гаджетов и интернета диктует для родителей и педагогов новые проблемы. Одна из них – малоподвижность подрастающего поколения. Сидячий образ жизни связан с прогрессом и, зачастую необходимым, внедрением в жизнь подростков различных гаджетов (смартфоны, информационные компьютерные технологии и т.д.).

Сложилась определенная противоречия между:

– потребностью общества в воспитании здорового и сильного подрастающего поколения и недостаточной разработанностью методического обеспечения этого процесса в теории и практике физического воспитания;

– потребностью педагогов в воспитании основных физических качеств у детей школьного возраста и отсутствием инновационных педагогических технологий, позволяющей целенаправленно осуществлять этот процесс в условиях школьного образования.

Стремление найти пути разрешения указанных противоречий определило проблему нашего исследования, заключающуюся в теоретическом обосновании и практической апробации нашей методики, направленной на воспитание скоростных способностей у обучающихся 5-х классов на уроках физической культуры посредством волейбола.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования: волейбол как средство воспитания скоростных способностей у обучающихся 5-х классов.

Цель исследования: разработать методику с использованием элементов волейбола на развитие скоростных способностей у обучающихся 5-х классов.

Задачи исследования.

1. Раскрыть теоретические аспекты применения волейбола как средства развития скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста.

2. Проанализировать применение волейбола как средства развития скоростных способностей у обучающихся среднего школьного возраста.

3. Разработать практические рекомендации.

Гипотеза исследования: предполагалось, что занятие волейболом будет способствовать развитию скоростных способностей у обучающиеся 5-х классов и выступать, как одно из средств оздоровления

школьников.

Методологическая основа исследования: диалектико-материалистический метод познания, сущность которого заключается в связи теории с практикой, современные апробированные общенаучные методы познания: анализ, синтез, дедукция, индукция, обобщение, аналогия.

Из специальных методов в ходе исследования применялись методы: статистический и системно-структурного анализов, а также формально-логический метод.

Методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- экспериментальное исследование;
- обработка и интерпретация данных.

Научная новизна – результаты исследований позволяют расширить имеющиеся представления о влиянии волейбола на развитие быстроты у детей среднего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования заключается в научном обосновании методики развития скоростных способностей у детей, при одновременном увеличении интереса к игровым видам спорта, как доступным средством обучения основным жизненно важным движениям на занятиях волейболом.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования предложенных средств, форм и методов развития быстроты у детей на занятиях волейболом.

Данная методика может быть рекомендована для применения на занятиях в секциях, в образовательных организациях, на занятиях легкой атлетикой, в системе повышения квалификации для педагогов и учителей физической культуры общеобразовательных школ города.

Структура: работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы приложения. Список использованных источников 50 наименований.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания

По мнению многих авторов, коллективный характер игровой деятельности способствует воспитанию чувства дружбы, товарищества, взаимной помощи; способствует развитию таких ценных моральных качеств, как ответственность, уважительное отношение к партнерам и соперникам, дисциплинированности, активность. Каждый играющий в волейбол может выразить свои личностные качества: самостоятельность, инициативность и творчество. Наряду с этим игра в волейбол требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

А. А. Шомуратов отмечает, что в ходе игровой деятельности нужно овладеть сложнейшей техникой и тактикой, совершенствовать физические качества; одолевая усталость, боль; развивать устойчивость к отрицательным воздействиям окружающей среды; правильно следовать бытовому и спортивному режиму и т.д. Все вышеперечисленное содействует формированию волевых черт характера: смелости, выносливости, твердости характера, выдержки.

Благодаря многообразной двигательной деятельности, большим координационным и атлетическим возможностям игроки в волейбол быстро и успешно овладевают жизненно важными двигательными умениями и навыками, в т.ч. и трудовыми. В спортивных тренировках по другим видам спорта игра в волейбол не редко применяется в качестве дополнительного средства воспитания физических качеств. Игра в волейбол (или использование упражнений на основе игры) является отличным средством не только в общей физической подготовки, но и в специальной. Проявление наибольших скоростных возможностей и волевых усилий, огромного тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Волейбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Наибольшей популярностью он пользуется среди детей и подростков в секциях общеобразовательных школ, по месту жительства, а также в летних оздоровительных лагерях.

Ю.Д. Железняк пишет, что одним из существенных условий закалки воли человека являются систематические занятия спортом. Преодоление трудностей при занятиях физической культурой является подлинной тренировкой не только мышц человека, но и его воли.

В числе важнейших составляющих волевых качеств нужно особо выделить способность к волевой стимуляции интенсивной мышечной деятельности, возможно более полной мобилизации функциональных ресурсов.

Волевая подготовка происходит успешнее, если процесс развития волевых качеств органически будет увязана совершенствованием технико-тактического мастерства в волейболе, воспитанием физических качеств, интегральной подготовкой. Практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке будут: систематическое приучение к неуклонному исполнению тренировочных программ и соревновательных установок; введение в учебный процесс добавочных трудностей; обширное применение соревновательного метода и организацию в процессе тренировки атмосферы высокой конструкции. Наиболее свойственной чертой в спортивной деятельности, бесспорно, будет необыкновенная сила воли. В процессе спортивных занятий волейболом предусмотрено многостороннее воспитание таких волевых качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Формирование дисциплинированности начинается с первого же спортивного занятия по волейболу. Требовательное соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях. Воспитание привычки довести любое дело до конца, быть всегда и во всём обязательным формируется на основе неуклонного выполнения тренировочных и соревновательных заданий.

По мнению В.А.Голомазова, развитие инициативности в спортивных играх, в том числе в волейболе, состоит в способности к самостоятельным волевым действиям. Для развития инициативности и активности вместе с игрой в волейбол широко применяются подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной деятельности, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумывать и избирать целесообразный план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия.

Стойкость является волевым качеством, которое проявляется в особо трудных обстоятельствах. К основным компонентам данного качества будет мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из средств воспитания стойкости является организация таких тренировочных занятий и соревнований по волейболу, которые содержат в себе элементы значительных трудностей. Постоянно воспитывается на тренировочных занятиях воля продолжать выполнять упражнения, несмотря на наступающую усталость.

Под решительностью подразумевается выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность формируется в ходе выполнения упражнений, которые должны удовлетворять следующим требованиям:

1. содержать элементы нового и неожиданного;
2. содержать трудности, связанные с проявлением решительности.

Воспитание настойчивости и упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке волейболистов. Для воспитания настойчивости, упорства необходимо не только стремиться к цели, но и верить в её достижение.

Ж.К. Холодов считает, что основными средствами нравственного воспитания являются:

- правильно поставленное идейно-политическое воспитание;
- положительные примеры нравственной целеустремленности, в том числе и личный, пример учителя;
- вовлечение в практическую деятельность, связанную с борьбой за осуществление нравственных идеалов, характерных для нашего общества;
- установление широкой связи общественностью, вовлечение их в общественные мероприятия, проводимые в интересах всего общества (пропаганда физической культуры и спорта среди населения, активное участие в педагогической работе с юными спортсменами и т. д.);
- повышение роли спортивного коллектива в проводимой тренерами воспитательной работы.

Волейбол обладает следующими образовательными возможностями:

- Дает возможность приобретать качества, которые важны для продолжения образования, учебной деятельности, а именно владение новыми (помимо привычных в условиях классно-урочной системы) способами получения знаний;
- Можно обучиться навыкам сотрудничества. Ведь сама личность мотивирована потребностями в общении. Взаимная помощь, взаимовыручка, терпимость к позиции другого - качества, которые игроки проявляют

постоянно. А коллективные условия реализации деятельности дают представления о моральных нормах поведения общества и формируют отношение к ним как к ценности;

□ Игра в волейбол имеет нужный потенциал для воспитания лидерских задатков. Коллективный характер деятельности пробуждает у ее участников интерес к жизни в коллективе сверстников.

В игре на сравнительно небольшой площадке (9х158 м) участвует 12 человек, так что на каждого приходится 13,5 м.кв., почти в три раза меньше, чем в баскетболе и в семнадцать раз меньше, чем в футболе. Несложная тактика игры и отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником делают игру общедоступной. Нагрузки же, воздействующие на организм занимающихся, достаточно умеренны.

Наиболее сильно физически воздействующее упражнение бег используется в малых дозах.

Многие авторы полагают, что игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата; помогает выработке таких жизненно необходимых физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы; снимает умственную усталость.

В процессе тренировки повышается способность нервно-мышечного аппарата волейболиста к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

1.2 Анатомо-физиологические особенности обучающихся среднего школьного возраста.

Дети среднего школьного возраста интенсивно развиваются. Касается это развития как анатомо-физиологических, так и психологических особенностей.

Анатомо-физиологическое развитие заключается в постепенном совершенствовании всех органов и их систем, формировании более адекватных типов их взаимодействия, регулирования. В частности, активные преобразования происходят в строении опорно-двигательного аппарата. Так, отмечается усложнение в строении суставных капсул, увеличение числа ворсинок, складок синовиальной мембраны, формирование ее сосудистой сети и нервных окончаний. В фиброзной мембране суставной капсулы увеличивается количество коллагеновых волокон, они утолщаются, обеспечивая суставам дополнительную прочность. Продолжают формироваться изгибы позвоночника, но увеличение его линейных параметров замедляется. Замедляется и рост грудной клетки. В 7-18 лет сильнее всего растет средняя ее часть. Череп также продолжает расти. Процесс этот равномерный, медленный. В целом существенный рост черепа не происходит, поскольку черепные кости уже полностью срослись, а развитие головного мозга происходит по пути совершенствования, усложнения его структур. В костях постепенно протекают процессы окостенения, они увеличиваются в длину и толщину.

Изменениям подвергаются и внутренние органы, их системы. Так, продолжает развиваться пищеварительная система. В частности, уваливается мощность мышечной оболочки пищевода, растет объем желудка, количество желудочных ямок, активно развиваются внутренние структуры кишечника, увеличивается объем поджелудочной железы. Развитие пищеварительной системы идет также по пути более согласованного действия систем регуляции.

Органы дыхания также продолжают развиваться. Так, увеличивается длина полости носа, формируются и развиваются все пазухи. Постепенно растет и меняет свое положение гортань и окологортанные структуры. Увеличивается длина трахеи, формируется и растет бронхиальное дерево. Если к 7-9 года формирования разветвлений альвеолярных ходов в основном заканчивается, то развитие самих легочных альвеол активно продолжается, равно как и развитие легочной паренхимы.

Очень активно меняется сердечно-сосудистая система. Кроме роста линейной величины сосудов, сердца, происходит повышение их функциональной устойчивости к физическим нагрузкам. Особенно существенные изменения происходят во внутриорганных сосудах, что связано с активным ростом детей.

Не менее активно развивается выделительная система. Так, интенсивно растут почки. Рост происходит в основном за счет коркового вещества. Фиброзная капсула к этому времени обычно сформирована, продолжает формироваться жировая капсула почки. Растет объем мочевого пузыря, развивается мышечная оболочка органов мочевого выведения.

Интенсивное развитие, функционирование пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной систем обусловлено, в том числе, более высокой потребностью детей младшего школьного возраста в питательных веществах, кислороде.

Меняется эндокринная система. В частности, увеличивается объем щитовидной железы, надпочечников, на пике активности паращитовидная железа. Постепенно выравнивается работа эпифиза. Половые железы находятся в нейтральном периоде своего развития и пока активного влияния на физиологические,

психические особенности ребенка не оказывают.

Благодаря перечисленным выше изменениям расширяются резервные возможности большинства функций организма. Обменные процессы становятся более экономичными, рациональными, более согласованными становятся и процессы энергообеспечения, нормализуются процессы терморегуляции.

Дети в среднем школьном возрасте приобретают целый ряд важнейших психологических новообразований. Это связано с существенными изменениями нервной системы. Так, растет объем спинного и головного мозга, завершается процесс миелинизации нервных волокон. В головном мозге постепенно созревает кора больших полушарий. Данный возраст называется сензитивным периодом для формирования познавательного отношения к окружающему миру, навыков саморегуляции, организованности. Ведущим видом деятельности становится учебная деятельность. Младшие школьники активно включаются в игровую, трудовую деятельность, занятия искусством, спортом.

У детей среднего школьного возраста наблюдается переход мышления от конкретно-образного к словесно-логическому, рассуждающему. Очень важно в этот период сформировать у ребенка содержательно-теоретическое мышление, которое позволило бы ему понимать внутреннюю суть предметов, явлений, закономерности их функционирования.

Начало теоретического мышления связано с появлением интеллектуальной рефлексии, т.е. способности ребенка осознавать содержание своих действий.

На принципиально иной функциональный уровень переходит система анализа и обработки информации, в частности развивается анализ сенсорной информации. В частности, в младшем школьном возрасте происходит специализация проекционных, заднеассоциативных и переднеассоциативных областей в сенсорном анализе, опознании, запечатлении, классификации. Это обеспечивает более высокую разрешающую способность, что повышает возможность восприятия новых сложных объектов, выработки новых сенсорных эталонов. Несмотря на прогрессивные изменения, система переработки информации в 7-8 лет остается еще незрелой, к началу обучения в школе ее возможности ограничены.

Черты незрелости имеют и механизмы внимания. Только с 10 лет произвольное внимание организуется по типу взрослого. Формирование механизма произвольного внимания происходит на протяжении всего младшего школьного возраста. Однако, достигнутый прогресс остается нестойким, произвольная деятельности, организованная с помощью внимания, вытесняется более интересными занятиями.

Изменениям подвергается система произвольного запоминания, она переключается с непосредственного запоминания, которое свойственно дошкольникам на запоминание, связанное с конкретными смысловыми задачами.

Развитию подвергаются механизмы обеспечения специфической речевой деятельности. Формируется графическая форма речи, в чем большое значение имеет организация зрительно-пространственной деятельности, тонкая моторика, зрительно-моторная интеграция. Процессу

1. Азадов Д. Особенности развития скоростных способностей у учащихся 14-15 лет занимающихся волейболом /Д. Азадов //Актуальные вопросы и инновации в физической культуре и спорте. Материалы международной научно-практической конференции 2017. С. 88-91.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: методика практического обучения: учебник/ И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2014. – 304 с.
3. Безруков М.М. и др. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений// М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
4. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. — М.: Физкультура и спорт, 2016. — 288 с.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник/ А.А. Бишаева, В.В. Малков. – М.: КНОРУС, 2016. – 312 с.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 2016. —192 с.
7. Борисенко О.В. Развитие двигательных умений у детей младшего школьного возраста / О. В. Борисенко, С. И. Логнов// Теория и практика физической культуры. – 2015. – 220 с.
8. Бухарева Д.А. Волейбол и его влияние на здоровье человека/ Д.А. Бухарева, Е.И. Коробейникова / Наука-2020 – 2022. – №5(59). –»С.-5-9.
9. Булыкина Л., Фомин Е., Силаева Л. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – Litres, 2018. – 520 с.
10. Вавилова Е. Н. Развивайте у школьников силу, ловкость, выносливость. – М.: Просвещение, 2015. – 98с.
11. Веснина С. Г. Методика развития специальной выносливости у волейболистов 10-12 лет // Кафедра теории и методики физической культуры и спорта. – 2019. – 670 с

12. Вещиков Ф.А. Программа спортивной подготовки / Ф.А. Вещиков. - К. 2017. - С.83.
13. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 4-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2016. - 240 с.
14. Возрастная и педагогическая психология: учебник для СПО/ под ред. Б.А. Сосновского. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 359 с.
15. Герасимов А.А. Теоретические аспекты, способствующие воспитанию целевой точности ударных движений в спортивных единоборствах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 66.
16. Голомазов В.А. Волейбол в школе/ Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. М.: Просвещение, 1976. — 48 с.
17. Горбачева Е. Н. Формирование двигательных навыков старшеклассниц в процессе занятий волейболом на уроках физической культуры /Е.Н. Горбачева //УТОУФУ 2018. - С. 39-44.
18. Гурьев А. А. Координационные способности и вестибулярная устойчивость волейболистов / А.А. Гурьев // Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика: учебное пособие / В. П. Черемисин, П. Ф. Ежов, Т. В. Подольская, А. В. Лаптев; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2015. - С. 5-15
19. Ежова А. В. Особенности технической подготовки юных волейболистов 10-12 лет на секционных занятиях в общеобразовательной школе // Медикобиологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. - 2016. - 400 с.
20. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология: учебник / Е.К. Ермоленко. - Ростов н/Дону: Феникс, 2006. - 464 с.
21. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения/ Ю.Д./ Железняк, Ю.М. Портнов 2-е изд. — М.: ИЦ Академия, 2004. — 520 с.
22. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Изд. центр «Академия», 2013. - 264 с.
23. Кудрявцева О.В., Беляев В.С., Корольков А.Н., Каймин М.А. Формирование технической подготовленности школьников как средство повышения эффективности процесса их физического воспитания – М.: Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). 121-126 с.
24. Кузнецова З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников: развитие быстроты, выносливости, силы и равновесия / З. И. Кузнецова / Физическая культура в школе. – Москва: Издательство Просвещение. 2016. – 204 с.- ISBN 5-278-00893. - Текст : непосредственный.
25. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей // Теория и практика физической культуры. 2015. – 217 с.
26. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник. - 4-е изд. / Л.П. Матвеев. - Москва: Спорт-Человек, 2021. С.49.
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 543 с
28. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков : учебное пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. – Москва : Дрофа, . – 2009. – 125 с. З. Бухарева Д.А. Волейбол и его влияние на здоровье человека/
29. Назаренко, Я. Д. Развитие двигательно-координационных качеств / Я. Д. Назаренко. – М., Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2016. – 332 с.
30. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник для бакалавров/ Л.Ф. Обухова. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 460 с.
31. Пискунов И.И. Развитие скоростных способностей девочек 10-12 лет, занимающихся волейболом /И.И. Пискунов //О.В. Шкирева //Инновационные технологии спортивных игр . Материалы II всероссийской научно-практической конференции с международным участием . 2023. С.112
32. Пономарева И.А. Физиология физической культуры и спорта: учебное пособие / И.А. Пономарева. Ростов-на-Дону: издательство Южного Федерального университета, 2019. – С.73.
33. Прищепа И.М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие/ И.М. Прищепа. – Минск: новое знание, 2006. – 416 с.
34. Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических периодов развития / В.А. Сальников //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. - №4. - С. 8-12
35. Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических

- периодов развития / В.А. Сальников //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. - №4. - С. 8-12
36. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студ. пед. вузов/ М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 432 с.
37. Сейтвелиева Э.Э. Развитие двигательных умений у детей школьного возраста как педагогическая проблема // Вопросы дошкольной педагогики. 2016. 228 с.
38. Сираковская Я. В., Горбачева Е. Н. Методика обучения основным техническим элементам юных волейболистов 1012 лет // Педагогический опыт: теория, методика, практика. - 2016. - №. 2. - С. 110113
39. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - М.: Спорт, 2016 - 624 с.
40. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 368 с.
41. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин, В. И. Григорьев - М.: Советский спорт, 2014. - 463 с.
42. Фарфель В.В. Управление движениями в спорте / В.В. Фарфель. - М.: Советский спорт, 2015. -202 с.
43. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. - Минск: Издательство МЕТ, 2007. - 329 с. - ISBN 985-436-531-X. - Текст непосредственный.
44. Фоменко Н. В. Подростковый возраст как наиболее сложный этап развития ребенка / Н. В. Фоменко // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2014. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podrostkovyy-vozrast-kak-naibolee-slozhnyy-etap-razvitiya-rebenka> (дата обращения: 10.05.2023).
45. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: -М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 450с.
46. Чебан Н.В. Физическая подготовленность спортсменов на начальном этапе подготовки / Н.В. Чебан // NovalInfo, 2020. - № 119. - С. 22.
47. Чернобровкин Д.В. Волейбол / Д.В. Чернобровкин, Е.В. Волкова // Наука-2020 – 2021. - № 4 (49). - С. 219–229.
48. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). - М.: Гардарики, 2005. - 349 с.
49. Шомуратов А. А. Методика подголейболистов в современных условиях // Молодой ученый. — 2015. — №13. — С. 760-763
50. Ядрихинская С. А., Артеменко Т. Г. Особенности специальной физической подготовки юных волейболистов // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. - 2017. - 430 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/vkr/357460>