

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/440922>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Содержание

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                    | 3  |
| Глава 1. Физическая подготовка спортсменов в волейболе.....      | 4  |
| 1.1. Значение силовой подготовки и выносливости в волейболе..... | 4  |
| 1.2. Развитие гибкости, баланса и координации.....               | 12 |
| Глава 2. Техническая подготовка спортсменов в волейболе.....     | 18 |
| 2.1. Элементы подачи и приема-передачи.....                      | 18 |
| 2.2. Техника ударов и защиты.....                                | 21 |
| Заключение.....                                                  | 24 |
| Список использованных источников.....                            | 26 |

Введение

Актуальность исследования. Волейбол – динамичный и командный вид спорта, который требует от спортсменов высокой физической подготовки. Достижение успеха в этой игре зависит от множества факторов, включая физическую силу, скорость, гибкость, выносливость и технику игры. Эффективная подготовка спортсменов играет важную роль в достижении лучших результатов в волейболе. В свете этого мы задались вопросом, какие средства подготовки спортсменов в волейболе существуют, как их можно классифицировать и насколько они актуальны.

Современный волейбол прошел длительный эволюционный процесс, в результате которого требования к физической подготовке спортсменов значительно увеличились. Сегодня спортсмены должны быть выносливыми, быстрыми, гибкими и обладать отличной техникой. Однако, в силу недостатка информации и понимания, не всегда тренировочные программы и методики соответствуют этим требованиям. В связи с этим, актуальность данного исследования заключается в том, чтобы определить основные классификации средств подготовки спортсменов в волейболе и рассмотреть их эффективность и применимость для достижения максимальных результатов.

Цель исследования заключается в изучении основной классификации средств подготовки спортсменов в волейболе.

Объект исследования: средства подготовки спортсменов в волейболе.

Предмет исследования: методы исследования, используемые для классификации средств подготовки спортсменов в волейболе.

Тема исследования и цель обусловили формулировку следующих задач исследования:

- 1) рассмотреть значение силовой подготовки и выносливости в волейболе;
- 2) изучить развитие гибкости, баланса и координации;
- 3) исследовать элементы подачи и приема-передачи;
- 4) проанализировать технику ударов и защиты.

Методы исследования: анализ и обобщение научной литературы по теме исследования, контент-анализ.

База исследования:

Структура исследования: работа состоит из введения, 2 глав, заключения, список источников и литературы.

## Глава 1. Физическая подготовка спортсменов в волейболе

### 1.1. Значение силовой подготовки и выносливости в волейболе

Силовая подготовка является одной из основных составляющих тренировочного процесса в волейболе. Она играет важную роль в повышении физической мощности и выносливости спортсмена, а также укреплении мышц, улучшении координации движений и устойчивости к травмам.

Силовые упражнения в волейболе выполняются с использованием собственного веса тела или дополнительными грузами, такими как гантели или тренажеры. Они включают в себя различные упражнения для развития силы мышц, главным образом в ногах, руках, спине и корпусе. Примеры силовых упражнений включают приседания, отжимания, подтягивания, выпады, жимы гантелей и тяги.

Силовая подготовка в волейболе не только развивает мышцы, но и способствует улучшению скорости и взрывной силы, что особенно важно для выполнения таких элементов, как блокировка, прыжки и атаки. Кроме того, силовые упражнения способствуют развитию выносливости мышц, что позволяет спортсмену играть на высоком уровне на протяжении всего матча.

Определенные силовые упражнения могут быть нацелены на работу определенных групп мышц волейболиста, таких как мышцы ног для улучшения вертикального прыжка или мышцы плечевого пояса для усиления ударов. Комбинированный подход к силовой подготовке включает в себя упражнения на разные группы мышц, чтобы достичь баланса и синергии между ними.

Важность силовых упражнений в волейболе заключается в том, что они помогают создать оптимальные условия для реализации основных технических навыков. Они позволяют волейболисту прыгать выше, отбивать сильнее, ударять точнее и обеспечивают устойчивость при выполнении сложных движений. Кроме того, силовая подготовка в волейболе помогает предотвращать травмы путем укрепления мышц и связок. Силовые упражнения способствуют развитию стабильности тела и координации движений, что снижает риск падений и травм.

В заключение, силовая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса для волейболистов. Она помогает развивать силу, выносливость и скорость, необходимые для достижения высоких результатов в игре и предотвращения травм. Она дополняет техническую подготовку и способствует достижению оптимальной физической формы для игры в волейбол.

Основная классификация средств подготовки спортсменов в волейболе включает различные аспекты физической подготовки. Один из таких аспектов - силовая подготовка, которая играет важную роль в развитии силы и выносливости спортсменов.

Силовая подготовка в волейболе включает в себя различные типы силовых упражнений. Эти упражнения могут включать работу с гантелями, штангой и тренажерами для ног и верхней части тела.

Упражнения с гантелями могут включать выпады, приседания, различные варианты жима гантелей и разных типов рывков. Эти упражнения способствуют развитию силы ног и ягодиц, что особенно важно для прыжковых действий в волейболе.

Упражнения со штангой, такие как жим лежа, становая тяга и различные вариации жима плечами, помогают развить силу верхней части тела. Это важно для эффективного выполнения ударов и передач в волейболе.

Тренажеры для ног и верхней части тела выступают вспомогательными средствами, с помощью которых можно разнообразить тренировки и сосредоточиться на конкретных мышцах. Некоторые из этих тренажеров включают различные типы тренажеров для ног, мультистанции для верхней части тела и гантели с регулируемым сопротивлением.

Важно отметить, что выбор конкретных упражнений и тренажеров в силовой подготовке зависит от индивидуальных особенностей спортсменов, их физического состояния и целей тренировок. Поэтому при проектировании программы силовой подготовки волейболистов, тренеры и специалисты учитывают все эти факторы, чтобы обеспечить оптимальное развитие силовых возможностей и улучшение игровых навыков.

Силовая подготовка является одной из основных составляющих тренировочного процесса в волейболе. Она направлена на развитие силовых способностей спортсменов, которые играют важную роль в достижении высоких результатов. Силовая подготовка включает в себя различные упражнения и тренировки, направленные на укрепление мышц, развитие силовой выносливости, повышение быстроты и взрывной силы.

Программа тренировок для развития силовых способностей волейболистов может включать как упражнения с использованием собственного веса тела, так и тренировки с участием грузов и специальных тренажеров. Она должна быть специально разработана с учетом особенностей волейбольной игры и потребностей спортсменов.

Программа тренировок может включать в себя такие виды тренировок, как:

1. Тренировки с использованием собственного веса тела, такие как отжимания, приседания и подтягивания. Эти тренировки помогают укрепить мышцы верхней и нижней частей тела и развить общую силу.
2. Силовые тренировки с грузами. Включают выполнение различных упражнений с штангой, гантелями, гири и прочими грузами. Такие тренировки направлены на укрепление специфических мышц, которые являются наиболее важными для волейбольной игры, таких как мышцы плечевого пояса, спины и ног.
3. Плиометрические тренировки. Это тренировки, основанные на использовании взрывных движений, таких как прыжки и удары. Они помогают развить быстроту и силу мышц нижней части тела, что является важным для эффективной игры в волейбол.
4. Функциональные тренировки. Такие тренировки направлены на развитие силы и координации работы различных мышц одновременно. Они имитируют движения, которые выполняются в ходе волейбольной игры, и помогают улучшить спортивную подготовку.

Главной целью силовой подготовки в волейболе является создание физической базы, которая позволяет спортсменам более эффективно выполнять технические элементы игры, улучшать выносливость и устойчивость к травмам. Правильно организованная программа тренировок по развитию силовых способностей способна дать значимый вклад в повышение спортивных результатов волейболистов. Выносливость играет важную роль в волейболе и имеет большое значение для спортсменов. Волейбол - это интенсивный вид спорта, требующий от игроков быстрого движения, высокой скорости реакции, силы и гибкости. Чтобы справиться с такими физическими нагрузками на протяжении всей игры, спортсмены должны иметь хорошую выносливость.

Выносливость в волейболе включает несколько аспектов, которые нужно развивать и поддерживать. Один из них - это кардиореспираторная выносливость, которая определяет способность спортсмена доставлять кислород к мышцам и быстро восстанавливаться после физической нагрузки. Развитая кардиореспираторная система позволяет спортсмену дольше поддерживать высокую интенсивность игры и быстрее восстанавливаться между раундами или партиями.

Еще одним аспектом выносливости в волейболе является мышечная выносливость. Волейболистам нужна сила и выносливость, чтобы выполнять множество повторяющихся действий, таких как прыжки, удары по мячу и передвижение по полю. Тренировки с использованием силовых упражнений и упражнений на выносливость помогают развивать и укреплять мышцы, улучшая их способность работать долго и эффективно.

Также важным аспектом выносливости в волейболе является психологическая выносливость. Волейбол - это командная игра, требующая сосредоточенности, высокой степени фокусировки и умения справляться с давлением. Психологическая выносливость помогает спортсменам сохранять уверенность и концентрацию в течение всей игры, даже при сильных нервных нагрузках.

Чтобы развивать и поддерживать выносливость в волейболе, спортсменам рекомендуется проводить специализированные тренировки, которые включают кардио-нагрузки, силовые тренировки, тренировки на гибкость и тренировки выносливости мышц. Также важно соблюдать режим отдыха и питания, чтобы организм мог восстанавливаться после тренировок и поддерживать оптимальный уровень выносливости. Итак, выносливость играет ключевую роль в волейболе, влияя на физическую и психологическую способность спортсменов выполнять интенсивные движения и поддерживать высокий уровень игровой активности на протяжении всей игры. Развитие и поддержание выносливости требует систематических тренировок и учета физических и психологических аспектов игры.

Основная классификация средств подготовки спортсменов в волейболе включает различные аспекты физической подготовки, одним из которых является выносливость. Выносливость в волейболе играет важную роль, так как этот вид спорта требует постоянного движения, быстроты реакции и высокой интенсивности в течение длительного времени.

Компоненты выносливости можно разделить на аэробную и анаэробную выносливость.

1. Аэробная выносливость: это способность организма работать в условиях кислородного долга и обеспечивать достаточное количество кислорода для мышц в течение продолжительного времени. В волейболе, где игра продолжается в течение длительных сетов, аэробная выносливость играет важную роль. Она позволяет спортсмену поддерживать высокую интенсивность игры на протяжении всего матча. Для развития аэробной выносливости в волейболе рекомендуется использовать тренировочные методы, такие как:

- Длительные пробежки или бег на длинные дистанции.
- Игровые упражнения, включающие многократные прыжки и перемещения по полю.

- Интервальные тренировки, включающие чередование высокой и низкой интенсивности.

2. Анаэробная выносливость: это способность организма выполнять работу без использования кислорода, когда запасы кислорода в мышцах исчерпаны. Анаэробная выносливость в волейболе особенно важна для быстрой реакции, быстрого перехода от спринтерского движения к покрытию атаки или быстрому отскоку в блок.

Для развития анаэробной выносливости в волейболе рекомендуется использовать тренировочные методы, такие как:

- Выполнение быстрых и интенсивных упражнений, таких как скачки и стремительные бега на короткие дистанции.

- Функциональные силовые тренировки, включающие высокую силовую активность в течение короткого времени.

- Игровые упражнения, способствующие ускоренным движениям и быстрым сменам направления.

В итоге, развитие как аэробной, так и анаэробной выносливости играет важную роль в физической подготовке спортсменов в волейболе. Комбинированные тренировки, основанные на высокой интенсивности и разнообразии упражнений, помогут спортсменам достичь высокого уровня выносливости и успешно выступать на соревнованиях.

Выносливость является одним из ключевых компонентов физической подготовки в волейболе. Она позволяет спортсмену поддерживать высокий уровень активности во время длительного матча или тренировки.

В тренировке выносливости в волейболе можно использовать различные методы. Вот некоторые из них:

1. Аэробные тренировки: Этот вид тренировки направлен на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и увеличение емкости легких. Волейболисты могут заниматься бегом, плаванием, ездой на велосипеде или с использованием других аэробных упражнений. Важно подобрать интенсивность и длительность таких тренировок, чтобы они соответствовали требованиям волейбольной игры.

2. Интервальная тренировка: Этот метод тренировки включает чередование периодов интенсивной активности с периодами отдыха. Волейболисты могут выполнять специальные упражнения, например, быстрый бег на короткую дистанцию, а затем отдыхать перед повторением. Это помогает развить не только общую выносливость, но и способность быстро восстанавливаться между розыгрышами.

3. Игровая тренировка: Она включает выполнение упражнений, которые имитируют игровую ситуацию. Волейболисты могут проводить игровые тренировки, в которых они повторяют типичные действия, такие как прыжки блокировки, атаки или защита. Это помогает развить специфическую выносливость, необходимую для игры в волейбол.

4. Функциональная тренировка: Этот метод включает выполнение упражнений, которые развивают конкретные двигательные навыки, связанные с волейболом. Например, волейболисты могут выполнять прыжки на мягкие поверхности, чтобы развить силу ног и выносливость нижней части тела.

Важно отметить, что тренировка выносливости в волейболе должна быть индивидуализированной и адаптированной к потребностям и целям каждого спортсмена. Тренировочные программы должны составляться с учетом уровня подготовленности, возраста и физических особенностей игроков.

Таким образом, основная классификация методов тренировки выносливости в волейболе включает аэробные тренировки, интервальные тренировки, игровую тренировку и функциональную тренировку. Эти методы помогут спортсменам развить необходимую выносливость для игры на высоком уровне.

## 1.2. Развитие гибкости, баланса и координации

Гибкость играет важную роль в волейболе, так как спортсмены на этой позиции должны иметь возможность выполнять широкий спектр движений и технических элементов. Гибкость определяется как способность суставов и мышц тела пройти определенный диапазон движения без ограничений и болевых ощущений.

Волейболисты должны быть гибкими во многих областях своего тела, включая плечи, поясницу, бедра и икроножные мышцы. Гибкость в этих областях позволяет им выполнять удары, прыжки, блоки и передвижения на площадке без ограничений в движении.

Значительная гибкость позволяет спортсмену улучшить свою технику и эффективность в игре. Например, гибкие мышцы и суставы позволяют растягиваться дальше при приеме мяча или достигать большей высоты при прыжках для блокировки или атаки. Также гибкость способствует уменьшению риска получения травм при выполнении резких движений или нестандартных положений.

Для развития гибкости волейболисты могут использовать различные методы, такие как растяжка, йога,

пилатес, массаж, использование растяжительных устройств и другие специальные упражнения. Эти тренировки можно проводить как вне сезона, так и во время тренировок, чтобы сохранить и улучшить гибкость тела.

В заключение, гибкость играет важную роль в волейболе и требует постоянной работы и развития. Спортсмены, обладающие хорошей гибкостью, имеют преимущество в технике, маневренности и профилактике травм. Поэтому на тренировках следует уделять должное внимание развитию гибкости игроков.

Гибкость является важным аспектом в тренировке волейболистов. Она играет значительную роль в обеспечении максимальной эффективности движений, предотвращении травм и повышении общей физической подготовки. Правильно развитая гибкость позволяет спортсмену более свободно выполнять разные технические элементы и улучшает координацию движений.

В волейболе упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение диапазона движений в связанных с игрой артикуляциях. Это включает гибкость плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Растяжка должна проводиться перед тренировками и матчами, чтобы улучшить подвижность суставов и предотвратить возможные травмы. Кроме того, растяжка после тренировок поможет снять мышечное напряжение и ускорить восстановление.

Несколько основных упражнений для развития гибкости в волейболе включают:

1. Растяжка плечевых суставов: стоя на полу, возьмите одной рукой локоть другой руки и потяните его через грудь, с учетом мягкого растяжения в плечевых суставах. Повторите с другой рукой.
2. Растяжка грудных мышц: стоя или сидя на полу, сожмите руки за спиной, согнув их в локтях. Затем поднимите руки над головой, стремясь при этом сблизить лопатки. Это упражнение растягивает грудные мышцы и спину.
3. Растяжка бедер: стоя на одной ноге, поднимите другую ногу вперед и полностью выпрямите её. Держа спину прямой, аккуратно попытайтесь приблизить ступню к груди. Повторите с другой ногой.
4. Растяжка икроножных мышц: стоя рядом с стеной, поставьте одну ногу назад, держась на ней целиком. Осторожно наклоняйтесь вперед, сохраняя пятку стоящей ноги на полу, чтобы растянуть икроножную мышцу. Повторите с другой ногой.
5. Растяжка бедер и приводящих мышц: сядьте на пол и согните одну ногу в колене, чтобы нога была на полу. Затем прямо вытяните другую ногу вперед и попытайтесь дотянуться до стопы руками. Повторите с другой ногой.

Эти упражнения способствуют развитию гибкости и повышению подвижности суставов, что положительно сказывается на технических элементах и общей физической подготовке волейболистов. Регулярное и правильное выполнение растяжки поможет предотвратить травмы и повысить производительность на площадке.

Гибкость играет важную роль в профилактике травм у спортсменов в волейболе. Ее развитие и поддержание являются неотъемлемой частью тренировочного процесса. Гибкость позволяет улучшить диапазон движений в суставах, увеличить мобильность тела и уменьшить риск травм, связанных с ограниченным объемом движений.

Волейболистам требуется гибкость во многих аспектах игры. Например, при выполнении финты, прыжках и защите от противника важно иметь достаточный объем движений, чтобы эффективно выполнять эти действия. Ограничения в гибкости могут привести к неправильным движениям и травмам, таким как растяжения, вывихи и переломы.

Профилактика травм связана с развитием гибкости в следующих областях:

1. Суставы: растяжение и гибкость суставов помогают уменьшить риск повреждений связок и суставных капсул. К примеру, гибкая плечевая область позволяет спортсмену выполнять движения, связанные с высокими прыжками и атаками, без риска переломов или вывихов.
2. Мышцы: гибкие мышцы более устойчивы к растяжениям и травмам. Растяжка мышц перед тренировкой и соревнованиями помогает подготовить их к активным нагрузкам и уменьшает риск перенапряжения или случайных травм.
3. Спина: развитие гибкости в поясничном отделе позвоночника и области таза позволяет волейболистам выполнять движения с поворотами туловища и наклоны в разные стороны без риска повреждения позвоночника.
4. Тазобедренные суставы и бедра: гибкость в этих областях позволяет спортсменам выполнять широкие прыжки, финты и движения в стороны, уменьшая риск различных травм.

Важно отметить, что развитие гибкости необходимо проводить систематически и под руководством

опытных тренеров. Они смогут подобрать для спортсменов оптимальные упражнения, растяжки и методики тренировки, чтобы развить гибкость в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена. Также следует помнить, что растяжка должна проводиться в безопасном режиме без резких движений и излишних нагрузок.

В заключение, гибкость играет важную роль в профилактике травм у волейболистов. Развитие гибкости в суставах, мышцах, спине и тазобедренных суставах помогает предотвратить повреждения и увеличить эффективность выполнения движений и техники игры. Это требует систематической работы, но при правильной подготовке и тренировке волейболисты смогут достичь оптимального уровня гибкости и предотвратить множество возможных травм.

Развитие баланса и координации играет важную роль в волейболе, так как эти физические качества являются фундаментальными для успешной игры и достижения высоких результатов в данном виде спорта. Баланс представляет собой способность контролировать позу и распределение веса тела в пространстве. В волейболе, где необходимо быстро изменять направление и делать резкие движения, правильный баланс поможет спортсмену оставаться устойчивым и не терять контроль над своими движениями. Сильный баланс также позволяет улучшить точность при попадании в мяч и повысить контроль над его траекторией. Координация означает способность эффективно управлять движениями тела. В волейболе это крайне важно, так как игрокам приходится быстро реагировать на изменяющуюся игровую ситуацию и выполнять множество разнообразных двигательных действий, таких как прыжки, удары и передвижения. Хорошая координация помогает быстро и точно выполнять эти движения, повышая эффективность и результативность игрока.

Развитие баланса и координации происходит с помощью специальных тренировок. Включение упражнений на равновесие, таких как статические позы, тренировка на подвижной платформе или игры, требующие поддержания телодвижения в определенной позиции, способствуют улучшению баланса. Для развития координации используются упражнения, которые требуют точности и согласования движений, такие как многоточечные прыжки, подачи и удары мяча, тренировка на реакцию. Также могут применяться специальные тренажеры, которые помогают улучшить баланс и координацию.

Усиление баланса и координации ведет к повышению общей производительности в волейболе. Улучшение этих качеств не только помогает игрокам более уверенно и точно выполнять движения, но и минимизирует риск получения травм в результате несогласия или падения. Кроме того, развитие баланса и координации также способствует повышению реакции и быстроты мышц, что имеет важное значение в интенсивной и динамичной игре волейбола.

Таким образом, баланс и координация являются важными аспектами физической подготовки в волейболе. Их развитие позволяет игрокам контролировать движения тела с максимальной эффективностью, что приводит к улучшению результатов и снижению риска получения травм. Регулярные тренировки на улучшение баланса и координации должны быть включены в программу подготовки спортсменов волейбола.

Основная классификация средств подготовки спортсменов в волейболе включает различные аспекты тренировки, которые помогают улучшить качество игры и достигнуть высоких результатов. Один из таких аспектов - развитие баланса и координации волейболистов.

Баланс и координация являются ключевыми факторами успеха в волейболе, так как спортсмены должны быть стабильными и грамотно контролировать свое тело при выполнении различных движений.

Тренировочные методы, направленные на улучшение этих навыков, включают в себя следующие аспекты:

1. Силовые тренировки: Упражнения на силу могут помочь улучшить баланс и координацию волейболистов. Это может включать работу с гантелями, с использованием тренажеров и других силовых упражнений, которые акцентируются на укреплении ног, ядра и верхней части тела.
2. Балансовое оборудование: Использование специального оборудования, такого как скакалки, балансирующие платформы, платформы для тренировки баланса и т. д., может быть полезным для улучшения баланса и координации волейболистов. Упражнения на подобных платформах помогают развить стабильность и лучше контролировать свое положение в пространстве.
3. Частотные и короткие повторения: Частотные и короткие повторения упражнений также могут способствовать развитию баланса и координации. Данная методика тренировки подразумевает, что спортсмен будет выполнять упражнение с высокой интенсивностью и максимальной точностью в течение короткого времени. Это помогает улучшить реакцию и координацию движений.
4. Упражнения с использованием мяча: Волейбол является игрой с мячом, поэтому упражнения, которые включают в себя работу с мячом, такие как пасы, удары и прыжки, могут быть полезными для развития

баланса и координации волейболистов. При выполнении упражнений с мячом спортсмены повышают точность своих движений и учитывают физические особенности игры

В целом, развитие баланса и координации являются ключевыми аспектами тренировки волейболистов и требуют специального внимания. Занимаясь силовыми тренировками, использованием специального оборудования, проводя частотные и короткие повторения, а также тренируясь с использованием мяча, волейболисты могут значительно улучшить свои навыки в области баланса и координации.

## Глава 2. Техническая подготовка спортсменов в волейболе

### 2.1. Элементы подачи и приема-передачи

Основная классификация средств подготовки спортсменов в волейболе включает несколько аспектов, одним из которых является подача.

Основные элементы подачи в волейболе включают следующие:

1. Взятие мяча: спортсмен должен правильно взять мяч в своей руке. Волейбольный мяч должен быть удержан пальцами подушечками большого, указательного и среднего пальцев, а остальные пальцы должны обхватывать мяч.
2. Взмах: спортсмен должен совершить правильный взмах для подачи мяча. Взмах включает рывок передней ноги, рывок руки и направленный вперед удар мяча.
3. Контакт с мячом: наиболее эффективный контакт с мячом достигается при использовании кисти руки, сосредоточенной в районе проксимальных фаланг пальцев.

Тренировочные методы для совершенствования подачи включают различные упражнения, такие как:

1. Технические упражнения: это включает различные варианты подачи мяча с использованием разных частей руки и тела. Например, подачи мяча снизу, сверху, бочком, боковые подачи и другие. Такие упражнения помогают развивать технику подачи и улучшить точность и силу удара.
2. Физические упражнения: специальные упражнения на развитие силы, скорости и гибкости тела помогут улучшить подачу. Например, упражнения на тренировку мышц рук и плечевого пояса, упражнения на развитие скорости рывка передней ноги и улучшение гибкости в месте контакта с мячом.
3. Тренировка координации и реакции: такие тренировки помогут улучшить реакцию спортсмена на движения вокруг него и помогут ему совершать подачи в правильное время и в нужное место.

Различные типы подач широко используются в игре волейбола, каждый из которых имеет свои особенности и преимущества. Некоторые наиболее распространенные типы подач включают:

1. Подача сверху (топ-спин): это самый распространенный и мощный тип подачи. Спортсмен бросает мяч выше головы и наносит удар сверху, придавая мячу вращение вперед. Такая подача обладает высокой скоростью и сильным вращением, что делает ее сложной для приема у соперника.
2. Подача снизу (флоат): это тип подачи, при котором спортсмен ударяет мяч снизу и создает впереди себя

струю воздуха, которая делает мяч непредсказуемым для приемщика. Такая подача характеризуется отсутствием вращения мяча, что усложняет ее прием у оппонента.

3. Бочком: это тип подачи, при котором спортсмен ударяет мяч по боковой поверхности, придавая ему вращение по горизонтали. Такая подача сложна для приема, так как вращение делает мяч непредсказуемым в своем полете.

4. Быстрая подача: это подача, которая совершается быстро и мяч летит на высокой скорости. Такая подача призвана ускорить атаку и создать неожиданность для соперника, так как он не успевает подготовиться к защите от такой подачи.

Различные типы подач используются в разных ситуациях в игре и зависят от тактики команды, сильных сторон каждого спортсмена и настроения тренера. Поэтому волейболисты должны обладать техническими навыками и уметь совершать различные типы подач, чтобы быть эффективными в игре и создавать сложности для соперников.

Прием-передача является одним из наиболее важных элементов в волейболе. Эта техника позволяет спортсмену контролировать и передавать мяч своим партнерам, что особенно важно в процессе атаки и подачи. Каждая команда нуждается в надежных приемщиках, которые способны точно и регулярно приносить мяч в игру.

Технический аспект приема-передачи включает в себя несколько основных элементов. Во-первых, это правильное положение тела спортсмена перед приемом. Игрок должен быть готов к быстрому перемещению и иметь низкую центральную точку тяжести, чтобы быть стабильным. Во-вторых, важен правильный выбор траектории движения мяча и точность в его ударе. Третий аспект - это контроль над мячом после приема, чтобы он точно передавался партнерам.

Для улучшения навыков приема-передачи используются различные тренировочные упражнения и методы. Один из популярных методов - это тренировка на максимальную скорость и точность приема. Для этого может использоваться тренажер, который позволяет настроить точку приема и скорость мяча. Также, индивидуальные тренировки, включающие различные упражнения на развитие координации и реакции, позволяют улучшить навыки приема-передачи.

Другой метод - это тренировка в паре или команде, где игроки могут проводить практику передачи мяча друг другу. Это позволяет развивать не только навыки приема, но и тимплей, так как в волейболе связи между игроками очень важны.

И, конечно же, важен вклад тренеров и инструкторов. Именно они выбирают оптимальные упражнения и методы, а также анализируют и руководят процессом тренировки, помогая спортсменам улучшить свои навыки приема-передачи.

Таким образом, прием-передача является ключевым элементом в волейболе, и улучшение этой техники включает в себя различные аспекты техники, тактики и тренировки, которые помогут спортсменам достичь высокого уровня в игре.

## 2.2. Техника ударов и защиты

Основная классификация средств подготовки спортсменов в волейболе включает в себя различные аспекты игры, в том числе и удары. Удары являются одним из самых важных элементов волейбола, их правильное выполнение и техника являются основой успеха в этом виде спорта.

Основные элементы ударов в волейболе включают атаку и блокировку. Атака - это удар, который выполняется нападающим игроком с целью пробиться через блок соперника и забить очко. Блокировка - это защитный удар, который выполняется в защите от атаки соперника, с целью помешать ему забить очко. Техника ударов в нападении и блокировке требует отличной координации движений, точности и силы. В нападении игрок должен правильно взлететь, атаковать мяч силой и точностью, выбрать правильный угол удара. Техника блокировки включает в себя правильное расположение рук, резкое движение вверх и максимальное прикрытие площади соперника.

Для совершенствования ударов в волейболе используются различные тренировочные упражнения и методы. Одним из них является тренировка ударов с мячом на стене, что позволяет развить силу, точность и координацию движений. Также часто используются специальные тренажеры, которые помогают улучшить технику удара и развить необходимые мышцы.

Другим методом совершенствования ударов является повторение элементов техники на специальных тренировочных полях. На таких полях можно отрабатывать различные аспекты ударов, такие как силовые тренировки, тренировки на растяжку и работу над точностью и скоростью.

В завершение, развитие техники ударов в волейболе требует постоянной тренировки, усидчивости и



стремления к совершенству. Только через систематическую работу над собой можно достичь высокого уровня в ударах и стать успешным волейболистом.

Основная классификация средств подготовки спортсменов в волейболе включает различные аспекты игры, в том числе защиту (диг, ловля). Защита является одной из важнейших составляющих волейбольного матча, поскольку позволяет не только предотвратить потерю мяча, но и создать возможность для атаки. Техника дига и ловли в волейболе – это специфические движения, которые выполняются для приема силового удара соперника и исполнения паса команде или подачи. Диг представляет собой действие находящегося ближе к атакующему удару волейболиста, а ловля – это действие волейболиста, находящегося на задней линии площадки.

Чтобы развивать навыки защиты волейболистов, используются различные тренировочные методы. Одним из основных методов является тренировка дига с помощью броска тяжести, когда спортсмен реагирует на движение гири и выполняет соответствующие движения дига или ловли. Также тренировочным методом является работа с тренажерами, имитирующими удар соперника и помогающими в развитии реакции, координации и точности действий.

Роль защиты в защитной игре команды является критической, поскольку от нее зависит сохранение мяча и возможность выполнения атакующих действий. Защита позволяет ловить силовые удары соперника и выполнять точные пасы, чтобы выстроить новую атаку команды. Без хорошо развитых навыков защиты команда становится уязвимой, что может привести к потере мяча и утере набранных очков.

Таким образом, основная классификация средств подготовки волейболистов включает в себя развитие навыков защиты, которые являются важными составляющими волейбольной игры. Техника дига и ловли требует тренировки и развития, а роль защиты в защитной игре команды имеет большое значение для успеха на матче.

## Заключение

Основная классификация средств подготовки спортсменов в волейболе имеет большое значение для достижения оптимальных результатов в данном виде спорта. Заключение на данную тему можно составить, рассматривая четыре основные задачи, которые связаны с различными аспектами тренировки волейболистов.

Первая задача заключается в рассмотрении значения силовой подготовки и выносливости в волейболе. Волейбол является динамичным и интенсивным видом спорта, требующим значительного физического напряжения. Силовая подготовка играет важную роль в развитии волейболистов, так как она способствует повышению скорости, взрывности и силы ударов. Выносливость же необходима для поддержания высокого уровня активности в течение всей игры, а также для более эффективной работы мышц и более длительного участия в матчах.

Вторая задача состоит в изучении развития гибкости, баланса и координации у волейболистов. Гибкость волейболиста играет важную роль во время подачи, ударов и защиты, так как она позволяет достичь оптимального размаха и точности движений. Баланс и координация важны для поддержания стабильности во время игры и обеспечивают более точный контроль над телом и мячом.

Третья задача заключается в исследовании элементов подачи и приема-передачи. Подача является одним из самых важных элементов в волейболе, так как она инициирует игру и определяет ее развитие. Хорошая техника подачи позволяет достичь высокой скорости и точности, а также усложняет задачу противнику при приеме. Прием-передача, в свою очередь, важны для успешного выполнения атак и построения комбинаций в атаке.

Четвертая задача состоит в анализе техники ударов и защиты. Удары в волейболе выполняются различными частями тела - руками, ногами, головой и другими. Овладение различными техниками ударов позволяет волейболисту реализовывать разнообразные атакующие действия и создавать опасность для противника. Защитная техника включает в себя прием и блокировку мяча, а также защиту от атак противников. Овладение этими техниками позволяет обеспечить высокую эффективность в защите и препятствовать успехам соперников.

В целом, основная классификация средств подготовки спортсменов в волейболе охватывает разнообразные аспекты тренировки, способствующие достижению высоких результатов. Подготовка волейболистов должна включать в себя развитие силы, выносливости, гибкости, баланса, координации, а также совершенствование техники подачи, приема, ударов и защиты.

#### Список использованных источников

1. Ахмеров Э.К. Исследование приспособительной изменчивости движений и совершенствование методики обучения нападающему удару в волейболе: Автореф. канд. дис. 2000, - 23 с.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учеб. для ин-тов и академий физической культуры. - М.: ФОН, 2000, 430с.
3. Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: Автореф. канд. дис. М., 2004, 34 с.
4. Железняк Ю.Д. Методика развития точности двигательных действий юных волейболистов на основе учета их индивидуальных особенностей / Теория и практика физ. культуры. - 1993. - № 6. - С. 48.
5. Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г. - Волейбол: Учебник для ИФК, ФиС 2005г, 560 с.
6. Кузнецов С.А. Дифференцированный подход к совершенствованию прыжковых действий волейболистов на основе сравнительного биомеханического анализа: Автореф. канд. дис. 2003. - 24 с.
7. Нечко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. 2001, 22 с.
8. Пименов М.П. Волейбол (специальные упражнения). Киев, 2003, 145 с.
9. Топышев О.П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. докт. дис. М., 2002. - 46 с.
10. Хапко В.Е., Маслов В.И. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев, 2000, 352 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Academia, 2002. - 450с.
12. Якубовский П.Г. Физическое воспитание. - М., 1993 . - 124 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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/440922>