Кр-Совершенствование функциональной подготовки волейболистов

Стр-45

**Содержание**

[Введение](#_Toc433585999)

[Глава 1. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования](#_Toc433586000)

[1.1 Тренировка и соревнования в подготовке волейболистов](#_Toc433586001)

[1.2 Группы спортивного совершенствования](#_Toc433586002)

[Глава 2. Совершенствование функциональной подготовки волейболистов 18-20 лет](#_Toc433586003)

[2.1 Проблема готовности волейболиста к соревновательной деятельности](#_Toc433586004)

[2.2 Технико-тактическая подготовка игроков](#_Toc433586005)

[Заключение](#_Toc433586006)

[Список литературы](#_Toc433586007)

[Приложение](#_Toc433586008)

# **Заключение**

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Он очень популярен. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования, мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности. В волейбол могут играть все: дети и люди пожилого возраста, студенты и рабочие, мужчины и женщины.

Волейбол – олимпийский вид спорта, уровень его развития постоянно повышается. В современном волейболе весьма заметны тенденции к острокомбинационному нападению по всей длине сетки с прострельных и укороченных передач, из глубины площадки, в каждой команде обязательно есть игроки, выполняющие подачу в прыжке. Различают пять основных амплуа игроков: связующий, диагональный нападающий, центральный блокирующий, доигровщик и либеро.

# **Список литературы**

1. Айрапетьянц Л.P., Годик М.А. Спортивные игры (техника, такти­ка, тренировка). - Т: Изд-во им. Ибн Сины, 2011. - 165 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 223с., ил.

3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность чело­века. - Киев: Здоровье, 2005. - 226 с.

4. Беляев А.В. Исследование физиологического воздействия специ­альных упражнений волейболистов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы конференции молодых ученых ГЦОЛИФК. - М. 2014. - С. 31-33.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготов­ки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт 2008. - 331 с.

-бресс), 2008. - 336 с.