

Министерство образования и науки Российской Федерации  
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

---

А.В. ТЕРТЫЧНЫЙ  
В.Т. ТЕРТЫЧНАЯ

# ВОЛЕЙБОЛ для 12–13-летних

Учебно-методическое пособие

НОВОСИБИРСК  
2013

ББК 75.569р30я722  
Т 356

**Рецензенты:**

зав. кафедрой физической культуры и спорта НИПКРО,  
д-р мед. наук, профессор *О.В. Ендронов*;  
судья Всесоюзной категории по волейболу, председатель  
Новосибирской областной коллегии судей, зам. председателя  
федерации волейбола Новосибирской области *С.Г. Бирский*

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания и спорта НГТУ  
и утверждена Редакционно-издательским советом университета в качестве  
учебно-методического пособия

**Тертычный А.В.**

Т 356 Волейбол для 12–13-летних: учеб.-метод. пособие /  
А.В. Тертычный, В.Т. Тертычная. – Новосибирск: Изд-во НГТУ,  
2013. – 127 с.

ISBN 978-5-7782-2380-6

Авторы пособия – А.В. Тертычный, канд. педагог. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта НГТУ, и В.Т. Тертычная, педагог-тренер Новосибирского училища олимпийского резерва – в своей книге особое внимание специалистов концентрируют на особенностях развития, адаптации и обучения волейболу детей 12–13 лет в один из самых сложных периодов их жизни – препубертатный. Рассмотрено, что является нормой в поведении подростков и функционировании их организма в это время, раскрыты соответствующие причины, предложены рекомендации.

Представлены методологические, методические и нормативные основы учебно-тренировочной деятельности, содержание обучения и воспитания. Раскрыты особенности планирования. С новых позиций рассмотрены содержание и методика педагогического контроля. Предложены опорные модели обучения ведущим техническим приемам волейбола.

Пособие адресовано преподавателям физического воспитания Инженерного лицея НГТУ. Оно может быть полезным для преподавателей общеобразовательных школ, лицеев, гимназий и работников сферы дополнительного образования детей по волейболу.

**ББК 75.569р30я722**

**ISBN 978-5-7782-2380-6**

© Тертычный А.В., Тертычная В.Т., 2013

© Новосибирский государственный  
технический университет, 2013

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ .....   | 7  |
| Глава 1. Физиологические особенности функционирования организма подростков 12–13 лет и закономерности их адаптации к мышечной деятельности .....        | 10 |
| 1.1. Проявления пубертатного периода в психической сфере школьников 12–13 лет [2] .....   | 10 |
| 1.2. Развитие центральной нервной системы, высшей нервной деятельности и реакции вегетативных систем на физические нагрузки у подростков 12–13 лет..... | 14 |
| 1.3. Эндокринная система.....   | 16 |
| 1.4. Особенности крови, кровообращения, дыхания.....  | 17 |
| 1.5. Особенности энергетики мышечной деятельности и реакций вегетативных систем на физические нагрузки.....   | 21 |
| 1.6. Физическое развитие и опорно-двигательная система .....  | 25 |
| Глава 2. Организация управления процессами в ходе спортивной подготовки волейболистов.....  | 32 |
| 2.1. Набор новичков и отбор юных волейболистов.....   | 32 |
| 2.2. Особенности учебно-тренировочной работы с юными волейболистами – новичками первого года обучения .....   | 33 |
| 2.3. Теоретическая подготовка .....   | 41 |
| 2.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....  | 42 |
| 2.5. Стратегия спортивной подготовки .....  | 53 |
| Глава 3. Планирование и контроль учебно-тренировочной деятельности .....  | 56 |
| 3.1. Основы планирования и нормативная база учебной программы .....   | 56 |
| 3.2. Программный материал для практических занятий.....   | 71 |
| 3.3. Физическая подготовка.....   | 76 |
| 3.4. Техническая, тактическая и интегральная подготовка .....   | 84 |
| 3.5. Система тренировочных заданий.....   | 86 |

|   |     |
|---|-----|
| 3.6. Восстановительные средства и мероприятия .....   | 93  |
| 3.7. Педагогический и врачебный контроль результатов учебно-тренировочного процесса .....             | 98  |
| 3.8. Общие и частные рекомендации детскому тренеру в работе с группами начальной подготовки [9] ..... | 111 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....  | 115 |
| ЛИТЕРАТУРА.....   | 117 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....   | 118 |