

Основы физической подготовки юных волейболистов 12-13 лет: секреты успеха и перспективные методики.

Сифорова Надежда Викторовна

Учитель физической культуры, ГБОУ СОШ 348

Невский район, г. Санкт - Петербург

В настоящее время популярным видом спорта остается волейбол, в который играют как взрослые, так и дети. Это средство всестороннего физического развития занимающихся, в том числе способствует решению воспитательных задач.

Волейбол – игра, не требующая сложного оборудования, простые правила игры, легко запоминающиеся, однако требует хорошую физическую, техническую и тактическую подготовку. Одной из особенностей волейбола является возможность начать играть без всякой подготовки.

Достижение высоких спортивных результатов в волейболе связано с применением специальных средств и методов обучения, с возрастными особенностями занимающихся. Высокие результаты связаны с систематической подготовкой волейболиста под руководством тренера или учителя физической культуры.

Физическая подготовка в процессе обучения волейболу имеет важнейшее значение. И в первую очередь это связано со спецификой волейбола как вида спорта. Необходимо отметить, во-первых, что влияние только волейбола, т.е. упражнений по технике и двусторонней игре, на физическое развитие начинающих волейболистов малоэффективно. Во-вторых, степень овладения техническими приемами игры зависит во многом от уровня развития физических качеств, являющихся специфичными для игры в волейбол. В-третьих, показательная роль физической подготовки проявляется во время длительных соревнований, а также когда игра длится 5 и более партий.

Специфические средства этого вида спорта, а особенно двусторонняя игра, не оказывают большого влияния на всестороннее физическое развитие занимающихся, если они еще не до конца овладели навыками игры в волейбол. Чем выше исходный уровень развития физических качеств у волейболистов, тем успешнее и быстрее у них происходит овладение техникой игры. Основу физической подготовки волейболистов составляет специальная подготовка, направленная на развитие силы и быстроты и сочетающая в себе особенности игры в волейбол. Проводя анализ техники волейбола, можно отметить, что взаимодействие быстроты и силы выполняет ведущую роль в результативности технических приемов игры, таких как нападающий удар, защитные действия.

Содержание физической подготовки включает в себя общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Систематическое применение средств общей физической подготовки может обеспечить разностороннюю физическую подготовку спортсменов и ознакомление их с техникой других видов спорта. Кроме этого, несомненное внимание уделяется развитию физических качеств, которые недостаточно развиваются специальными упражнениями и упражнениями по технике и тактике волейбола. Средства общей физической подготовки подбираются индивидуально для каждого занятия, и зависит от конкретных задач обучения и тех условий, в которых они проводятся. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач урока, можно включить как в подготовительную часть занятия, так и в основную и заключительную. К примеру, гимнастические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются и в подготовительной части, и в основной. Это наиболее характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительная (в виду малой физической нагрузки в упражнениях по технике). Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

- разностороннее физическое развитие спортсменов;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости);
- увеличение функциональных возможностей;
- укрепление здоровья;
- увеличение спортивной работоспособности;
- стимулирование процессов восстановления;
- расширение объема двигательных навыков.

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на эффективное развитие основных физических качеств. Несомненно, что разностороннее физическое развитие заключается в пропорциональном развитии физических качеств, необходимых при игре в волейбол. Основная часть упражнений, которые используются для повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена. Так, к примеру, упражнения с отягощениями в большей степени направлены на развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности развивает выносливость. Ускорения на коротких отрезках – влияют на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. Занятия этими видами деятельности преимущественно оказывают воздействие на какое-то одно качество, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для

волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. В волейболе все перечисленные физические качества весьма тесно взаимосвязаны. Выполнение целенаправленных упражнений даст возможность устранить недостатки, имеющиеся в физическом развитии занимающихся. При проведении спортивных тренировок для развития физических качеств используются следующие методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой. Во время занятий другими видами спорта для повышения общей физической подготовки необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых волейболисту. Основным содержанием специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Они особенно важны на начальном этапе обучения. Одни подготовительные упражнения способствуют развитию качеств, необходимых для овладения техникой. Это укрепление кистей рук, увеличение их подвижности, прыжковые упражнения, акробатические упражнения с набивными и теннисными мячами. С другой стороны, иные направлены на формирование тактических умений, таких как развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры и т. п. Целенаправленное применение подготовительных упражнений способствует ускорению процесса обучения техническим приемам волейбола и создаст предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков. Подходить к подбору подготовительных упражнений следует правильно, так, чтобы одни из них были связаны с техническими приемами, которые разучиваются на данном занятии, а другие подготавливали к изучению новых технических приемов на последующих занятиях. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения, прыгучести обязательно проводятся на протяжении всего периода учебно-тренировочного процесса. Подготовительные упражнения, которые преобладают в одном занятии, могут включать как упражнения без предметов, так и упражнения с предметами или игры и эстафеты. На цикл занятий целесообразно разрабатывать комплексы упражнений для подготовки, а затем изменять их в соответствии с конкретными задачами обучения. На каждом занятии подготовительные упражнения проводятся в следующей последовательности: упражнения на реакцию, наблюдательность, координацию, а именно – на быстроту ответных действий и перемещения, а также для развития силы. Игры и эстафеты с препятствиями проводятся в 10 мин. Это способствует созданию у подростков в конце занятия в течение 5 эмоционального подъема, а также дает возможность поддерживать определенный уровень

нагрузки во время проведения всего занятия. Подобные упражнения обычно входят в подготовительную часть занятия. Однако они могут быть проведены и в основной части, а именно - перед выполнением технических и тактических упражнений. Так, перед тем, как выполнить сложное упражнение с волейбольным мячом, спортсмены занимаются упражнениями с набивным мячом. Такая форма проведения занятий повышает их эффективность. Занятия специальной физической подготовкой помогают развитию специальных качеств спортсмена, способствуют скорейшему и наилучшему усвоению теории и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению необходимой спортивной формы. Методом специальной физической подготовки можно развивать в большей степени конкретное качество, необходимое волейболисту. Можно назвать такие показатели, как сила отдельных групп мышц, быстрота движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность суставов в необходимых направлениях и с заданной амплитудой. Благодаря применению специальных упражнений, которые направлены на преимущественное развитие отдельных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение определенных технических волейбольных приемов. Для достижения этой цели наиболее характерно использование специальных упражнений, сходных по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Максимально эффективны специальные физические упражнения, которые направлены в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Применение данных упражнений наряду с совершенствованием и изучением технических приемов параллельно способствует развитию специальных физических качеств. В программу специальной физической подготовки спортсменов входит изучение развития таких качеств, как специальная сила, специальная выносливость, специальная скорость, специальная гибкость, специальная ловкость, а также умение расслабляться.

Список литературы:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: 2003. – 287 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы обучения волейболу детей 11 – 14 лет: методическое пособие / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 140 с.
3. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учебное пособие для тренеров ДЮСШ / Ю.Д. Железняк; - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 192 с.
4. Перльман, М.С. Специальная физическая подготовка волейболистов / М.С. Перльман. – М.: Физкультура и спорт. 2005. – 212 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480с.