

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Петрова Т.Н.¹, Иванова Э.Н.², Миронская И.В.²

¹ФГБОУ ВПО «ЧГПУ им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия (428000, г. Чебоксары, К. Маркса, 38), e-mail: rektorat@chgpu.edu.ru;

²ФГБОУ ВПО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова», Чебоксары, Россия (428015, г. Чебоксары, пр-т Московский, 15), e-mail: office@chvus.ru

В ходе анализа научно-методической литературы нами установлено, что в школьном возрасте особую значимость на любых занятиях по физической культуре, в том числе и на тренировочных занятиях, занимает физическая подготовка. В связи с этим в этой статье рассмотрены вопросы физической подготовки юных волейболистов с использованием различных средств физической культуры: физические упражнения, игры, соревнования и т.д. с учетом закономерностей растущего, развивающегося организма ребенка. К обучению игре в волейбол необходимо приступать с 11-12-летнего возраста. Для этого возраста характерно бурное развитие организма детей, увеличение роста, массы и силы мышц. В возрасте 11-12 лет усиленно развиваются внимание, память, воля, быстрота мышления. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Дети, сосредоточивая внимание, способны выполнять сложные движения и улучшать их качество. Следует помнить, что в этом возрасте детскому организму свойственно не только быстрое утомление, но и быстрое восстановление работоспособности. Поэтому в учебно-тренировочном процессе необходимо как можно больше разнообразить упражнения.

Ключевые слова: физическая культура, волейбол, физическая подготовка.

GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Petrova T.N.¹, Ivanova E.N.², Mironskaya I.V.²

¹The Yakovlev Chuvash State pedagogical University, Cheboksary, Russia, e-mail: rektorat@chgpu.edu.ru;

²The Ulianov Chuvash State University, Cheboksary, Russia, e-mail: office@chvus.ru

The analysis of scientific and methodical literature let us state that physical training of school age children is very important. In this article we consider some aspects of young volleyball players physical training using different tools: physical exercises, games, competitions etc. taking into account laws of growing and developing child's organism. Children should start playing volleyball since 11-12 years old. For this age it is characteristic the rapid body development, an increase in growth of muscle mass and strength. As well intensively develop attention, memory, will, quick thinking. The ability to perceive, memorize complex movements, analysis of their actions increase. Children with mental focus are able to perform complex movements and improve their quality. It should be remember that at this age child's body is not unique to rapid fatigue, and rapid recovery of working capacity. Therefore, the training process is necessary to diversify as much as possible exercises.

Keywords: physical culture, volleyball, physical training.

Современная система образования требует уделять большое внимание формированию всесторонне образованного человека, в том числе и в области физической культуры. Одним из аспектов этой задачи является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребенка с целью более благоразумного использования его возможностей, главное, без вреда для здоровья.

Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Только при строгом научном

подходе физическое воспитание становится действенным средством сохранения и укрепления здоровья детей, улучшения их физического развития [7].

Традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физической культуры, физического развития и подготовленности воспитанников и обучающихся нуждается в увеличении их двигательной активности. Эффективным средством воспитания силы, быстроты, выносливости и гибкости является игра, как подвижная, так и спортивная, выступающая как средство и метод физического воспитания [8].

В школьном возрасте на любых занятиях по физической культуре, в том числе и на тренировочных занятиях, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Формирование системы двигательных навыков и повышение уровня развития физических качеств являются одними из ведущих задач физического воспитания и спорта, в т.ч. и волейбола.

Однако спортивная подготовленность предполагает не только физическое совершенствование, но и техническую, тактическую, соревновательную подготовленность. Таким образом, исходя из вышеназванных задач, можно определить, что целью спортивной подготовленности является интегральная подготовка волейболистов.

Задачи спортивной подготовленности решаются на основных учебных и тренировочных занятиях. Типичная схема отдельного занятия включает подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть состоит из разминки. В разминку входят упражнения для отдельных групп мышц и для отдельных физических качеств, специальные физические упражнения волейболистов. Обычно разминка проводится всей группой в движении. Опыт свидетельствует о важности этой части занятия именно для учащихся. Эта важность связана с необходимостью переключения от преимущественной умственной работы к активной физической нагрузке в волейболе. Важное значение имеет и постепенное сосредоточение внимания занимающихся на волейбольной технике и тактике, на «волейбольных» внимании и наблюдательности.

В основной части используются упражнения с мячами, упражнения на отработку различных способов передвижения, упражнения на овладение техническими приёмами, а также учебно-тренировочные игры.

Среди упражнений с мячами преимущество отдается:

- многочисленным видам передач мяча;
- комбинированным передачам мяча на месте, с поворотами, в прыжке, в движении.

Упражнения на совершенствование игры в защите выполняются в парах или в тройках.

Нападающие удары предлагаются в самых простых вариантах с учетом возможностей студентов и создания моторной плотности занятия.

В заключительной части применяются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, специальные физические упражнения (для пресса, мышц рук, ног и др.). Проводится разбор занятия в беседе с занимающимися.

Необходимо отметить, что упражнения, направленные на физическую подготовку, включают в основную часть наряду с упражнениями по технике и тактике для развития необходимых качеств и поддержания на оптимальном уровне тренировочной нагрузки. Для этого подбирают главным образом индивидуальные упражнения в парах, используя специальные тренажеры, оборудование и инвентарь [2; 3].

Рассмотрим упражнения общей и специальной физической подготовки, обеспечивающие успешное освоение технических приемов и тактических действий в волейболе для младших школьников [5].

Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, на согнутых ногах; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед. Ускорения на определенных участках. То же в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнование в беге на 20-30 м, в перемещениях другими способами. Специальные эстафеты.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку - 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т.д. По принципу челночного бега перемещение приставными шагами.

Упражнения для развития прыгучести. Эффективными средствами для развития прыгучести являются: прыжки через препятствия; прыжки в глубину, которые служат сильным раздражителем нервно-мышечного аппарата и в большей мере обеспечивают проявление значительных усилий при отталкивании. Прыжки из приседа через препятствия (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина). Напрыгивание на тумбу, сложенные гимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 30-60 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.

Передачи и прием мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание резинового кольца кистями рук (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Многократные броски баскетбольного (футбольного, гандбольного) мяча в стену и ловля его, ведение мяча ударом о площадку. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее, передачи на дальность.

Подачи мяча. Стоя спиной к гимнастической стенке, к которой прикреплен резиновый амортизатор, движение рукой как при подачах нижней прямой, верхней прямой и боковой. Броски набивного мяча одной рукой над головой, стоя лицом и боком по направлению. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах - многократно. Подачи с максимальной силой в тренировочную сетку.

Подвижные игры и эстафеты. Положительное влияние оказывают на развитие специальных физических качеств многие подвижные игры и особенно эстафеты, специально отбираемые и разрабатываемые для этой цели. Они способствуют развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий, преимущественно развивают силу, быстроту сокращения мышц прыгучесть [6]. На занятиях физической культурой применение подвижных игр указывается программой в качестве вспомогательных упражнений: по волейболу (игры с мячами, набивными мячами, со скакалкой и т.д.). В учебно-тренировочной работе по волейболу подвижные игры и эстафеты применяются как для закрепления приемов игры в защите и нападении, так и для обучения тактическим действиям.

Специально могут быть подобраны игры для освоения перемещений и передач мяча, а также для ориентации на зрительный сигнал, что в волейболе очень важно. Особенно большое значение имеют передачи мяча. Это один из основных тактических приемов при организации игры в нападении.

Обучение в игровой деятельности. Приучение и обучение в игровой деятельности осуществляются в следующих формах: упражнения по технике в виде игр: «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу), «Мяч капитану (водящему)», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т.д. [4; 5]. Техника передачи двумя руками сверху (и другими способами) хорошо закрепляется в таких играх, как «Мяч

среднему», «Передал - садись» (с изменением расстояния), «Не давай мяч водящему» (при противодействии соперника), «Бросай-беги» (с последующим перемещением) и некоторых других.

Подготовительные игры к волейболу - в них должна быть отражена специфика этого вида спорта.

Учебные двусторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных приемов игры и тактических действий.

Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными соревнованиями.

Задания по технике. 1. Поддача только нижняя (верхняя); прием подачи снизу; через сетку мяч посылать в прыжке и т.п.

2. Вести игру только в три касания.

3. Через сетку мяч направлять в любую точку, кроме зоны б.

Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов [б].

Обучение в соревновательной деятельности. Волейбол - командный вид спорта, и результат участия в соревнованиях есть итог коллективных усилий членов команды. Но для того чтобы коллективные соревновательные действия были эффективными, необходимо, чтобы юные игроки индивидуально были хорошо подготовлены к соревновательной борьбе. Этому способствуют регулярные соревнования по физической и технической подготовке, подвижным и подготовительным к волейболу играм, по волейболу при стопроцентном охвате занимающихся. Соревнования эти должны носить официальный характер с выявлением и награждением победителей, лучших команд по возрастам, лучших игроков. В соревнованиях по физической и технической подготовке волейболист борется «за себя», здесь воспитываются очень важные «бойцовские» качества. В подвижных и подготовительных к волейболу играх эти качества переносятся в коллективные действия, что в последующем положительно сказывается на соревновательной «волейбольной» подготовке.

Соревнования по физической подготовке. В программу соревнований по специальной физической подготовке входят упражнения скоростно-силового характера: прыжок вверх с места и с разбегу толчком двух ног; пятерной, десятерной прыжок с места; бег 5х6 м, 6х10 м, 92 м с изменением направления - к 6 точкам волейбольной площадки

(«елочка»); броски набивного мяча 1 (2) кг двумя руками из-за головы в прыжке на дальность, через волейбольную сетку на точность.

Соревнования по подвижным играм. В программу таких соревнований включаются подвижные игры; игры, подготовительные к спортивным играм; эстафеты, в которых проявляются быстрота ответных действий, быстрота перемещения и переключения в действиях, ловкость.

Таким образом, мы знаем, что процесс морфофункционального развития детей школьного возраста в определенной степени зависит от внешних условий жизни и характера осуществляемой учащимися деятельности, в значительной мере от направленного использования средств физической культуры. Умелое применение специально подобранных и правильно дозированных физических упражнений в период усиленного развертывания естественного морфофункционального развития способствует стимулированию, упорядочению и интенсификации соответствующих процессов, достижению в конечном счете значительного подъема функциональных возможностей всех систем организма. На более поздних возрастных этапах, когда пики естественного развития тех или иных функций просрочены, добиться подобных результатов трудно и даже невозможно [1].

К обучению игре в волейбол необходимо приступать с 11-12-летнего возраста. Для этого возраста характерно бурное развитие организма детей, увеличение роста, массы и силы мышц.

В возрасте 11-12 лет усиленно развиваются внимание, память, воля, быстрота мышления. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Дети, сосредоточивая внимание, способны выполнять сложные движения и улучшать их качество. Следует, однако, помнить, что в этом возрасте детскому организму свойственно не только быстрое утомление, но и быстрое восстановление работоспособности, поэтому при обучении необходимо как можно больше разнообразить упражнения.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – Киев : Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Волейбол. Подводящие упражнения / Ю.В. Кагилев // Физическая культура в школе. - 2004. - N 3. - С. 17-19.
3. Волейбол (методы и средства развития у волейболистов общей специальной

выносливости, прыгучести и гибкости) : методическое пособие. – Чебоксары : Б.и., 1994. – 11 с.

4. Железняк Ю.Д. Волейбол. - М. : Физическая культура и спорт, 1991. – 239 с.

5. Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н. Подвижные игры в физическом воспитании младших школьников : учебное пособие. - Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – 83 с.

6. Петрова Т.Н., Худаев С.А. Применение подвижных игр в спортивной подготовке волейболистов и баскетболистов (учебно-методическое пособие). - Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – 42 с.

7. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015). – URL: <http://www.consultant.ru>.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М. : Академия, 2001. – 480 с.

Рецензенты:

Драндров Г.Л., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин факультета физической культуры ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксары;

Пьянзин А.И., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксары.