

**Туктарева Настя**  
студентка 2 курса  
специальность « Физическая культура и спорт»  
Казахский национальный университет им. аль-Фараби

Научный руководитель  
ст. преподаватель Мартыненко И.И.

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

Всесторонняя физическая подготовленность представляет основу, которая дает возможность для последующего достижения стабильных результатов в спорте [1].

Основная задача всесторонней подготовки состоит в поднятии на высший уровень основных моторных способностей - скорости, силы, выносливости, гибкости и координации. Этим основам нужно уделить особое внимание и посвятить настолько больше времени, насколько младше возраст [2].

В таблице 1 видны соотношения их трансформации в пользу специальной подготовки в зависимости от возраста.

Таблица 1 - Приблизительные соотношения общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста

| ВИДЫ<br>ПОДГОТОВКИ                | Возраст |       |       |       |
|-----------------------------------|---------|-------|-------|-------|
|                                   | 11-12   | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
| Общая физическая подготовка       | 60%     | 70%   | 60%   | 50%   |
| Специальная физическая подготовка | 20%     | 30%   | 40%   | 50%   |

Выбор средств (упражнений) и методика их применения зависят от задачи тренировки, но некую общую закономерность в применении упражнений необходимо учитывать, чтобы не получить отрицательный эффект. Для этого важно рассмотреть детально каждую моторную способность отдельно.

В самых младших категориях подбираем и группируем упражнения для выбора подходящего метода работы. Предпочтительно совершенствовать основную моторную способность общего характера, а также последующую специфическую способность, характерную для волейбола [2].

Основные моторные способности общего характера нужно обязательно развивать в каждой тренировке.

По вопросу интенсивности работы нужно знать золотое правило: высокая интенсивность упражнений требует короткой длительности. Нужно всегда иметь в виду, что упражнения высокой интенсивности в молодом возрасте, при большом объеме, очень быстро доводят до перетренированности и появляются известные симптомы, которые препятствуют полезной работе в ходе тренировок.

С другой стороны, также нельзя быть чрезмерно осторожным, выбирая для выполнения слишком легкие упражнения. Соответственно, работа с низкой интенсивностью не приводит к трансформации систем органов у младших волейболистов и значительно затрудняет их нормальное развитие.

Последовательность, согласно которой выполняются упражнения общего характера, имеет основное требование - начинать с упражнений, в которых задействованы малые мышечные группы. Это, прежде всего, мышцы шеи и общие поверхностные слои. Затем можно постепенно подключать большие мышечные группы.

В вопросе приоритета одной моторной способности над другой нужно придерживаться проверенной схемы:

- Упражнения на точность нужно проводить в подготовительной части, а упражнения на силу - в конце главной части. Их нужно включать в тренировку после упражнений общего характера.

- Упражнения на скорость проводятся перед силовыми упражнениями.

- Упражнения для совершенствования выносливости могут проводиться после всех типов работы.

Когда решается вопрос во время тренировки с младшими категориями о совершенствовании моторных способностей, нужно применять классическую последовательность:

упражнение скорости - упражнение силы - упражнение выносливости

Не рекомендуется в тренировках комбинированного содержания проводить упражнение для совершенствования силы, а затем упражнения на точность.

Также не рекомендуется проводить упражнения на развитие скорости одновременно с отработкой какого-то технического элемента. В таком случае ни одна задача не может быть выполнена корректно.

При совершенствовании моторных способностей часто весь тренировочный процесс чередуется упражнениями со спортивными снарядами и реквизитами, которые имеют мало общего с движениями и перемещениями в структуре игры в волейбол. Укоренилось мнение, что только так можно быстро и эффективно улучшить отдельные моторные способности. Такой подход является ошибочным как исключительный, а исключительность не признает комплексности и целесообразности. Вследствие этого толерантный подход имеет важное значение в совершенствовании моторных способностей у младших категорий, так как используются средства из структуры самой игры. Так можно объяснить применение упражнений с мячом. Они имеют комплексное действие, а объем и интенсивность можно дозировать применительно как к возрасту, так и к степени физической подготовки молодых волейболистов. Так, например, упражнение на прием и передачу мяча на месте - упражнение слабой интенсивности и не имеет какого-то большого значения для развития моторных способностей [3].

- Но когда в уже хорошо отработанном упражнении применяется быстрый бег со сменой направления и повторным коротким бегом, тогда это упражнение является основным для совершенствования скорости.

- Многократное повторение упражнения с субмаксимальной интенсивностью также способствует совершенствованию скоростной выносливости.

- Есть также упражнения, связанные с серией прыжков. В этом случае это упражнение служит совершенствованию прыжковой выносливости.

С другой стороны, в упражнениях с мячом тренеру дается исключительная возможность увидеть основные качества и многие характерные особенности своих воспитанников. Это хорошая возможность при внимательно подобранной программе упражнений понять индивидуальные характеристики. Для этого от тренера требуется очень много усилий, креативности и творческого подхода, чтобы скомбинировать такие упражнения и игры с мячом, которые соответствуют целевой общей и специфической физической подготовке.

Уже упоминалось об исключительности, и когда рекомендуются упражнения из структуры игры, то не нужно доходить до крайности. Нужно все-таки иметь в виду, что

моторные способности не могут достигнуть наивысшего уровня только упражнениями с мячом. Необходимо также комбинировать средства и методы, которые наиболее подходят для совершенствования определенных моторных способностей [4].

Важное значение с точки зрения регламентации физических нагрузок представляют собой данные об особенностях роста и развития детского организма в период полового созревания. Этот период характеризуется индивидуальными колебаниями не только в сроках наступления полового созревания, но и в интенсивности его протекания у лиц, относящихся к одной и той же возрастной группе [5].

Индивидуальные темпы полового развития подростков одного года рождения оказывают существенное влияние на уровень общего соматического развития двигательной функции, а также на характер адаптации сердечно-сосудистой системы к стандартной мышечной работе. Среди 14-летних волейболистов можно встретить как сформировавшихся юношей, достигших статуса взрослого человека, так и мальчиков с детскими стадиями формирования признаков созревания. Поэтому для определения величины нагрузки или нормативных требований необходимо учитывать биологический возраст спортсмена, одним из основных критериев которого является степень развития вторичных половых признаков [6].

Таким образом, следует подчеркнуть, что под влиянием занятий физическими упражнениями, и в частности волейболом, биологические закономерности развития физических качеств у юных спортсменов не изменяются. Активное педагогическое воздействие способствует их развитию на более высоком уровне. Важно не снижать нагрузку в возрасте, когда происходит преимущественное развитие того или иного качества. Двигательная деятельность обуславливается не только развитием опорно-двигательного аппарата, но и функциональными возможностями внутренних органов и систем, обслуживающих этот аппарат.

## Литература

1. Адамбеков К.И. Воспитание физических качеств у детей и подростков, оценка его эффективности: монография. - Алматы, 1993. - 260 с.
2. Дружинина Л.Е. Экспериментальное обоснование средств и методов подготовки юных волейболистов 13-16 лет: автореф. ... канд. пед. наук.:13.00.04. –М.: ГЦОЛИФК, 1979. –19 с.
3. Скулме С.Я. Важность всесторонней физической подготовки на этапе начальной спортивной специализации юных волейболистов // Тезисы VII Всесоюзной научно-практической конференции «Оптимизация подготовки юных спортсменов». – М.: 1983. – С. 85-86.
4. Шестюк А.А. Построение тренировочных занятий юных волейболистов в группах начальной подготовки: автореф. ... канд. пед. наук.:13.00.04. - Омск, 1988. – 20 с.
5. Психофизиология ребенка, Учебник для ВУЗов-М.: изд. ЦентрВладос,2000-144с.
6. Безруких М.М. Возрастная физиология. Учебник для ВУЗов-М.: изд. Центр Академия, 2001 -520с.

*Научный руководитель  
ст. преподаватель Мартыненко И.И.*