



Муниципальное бюджетное учреждение
Спортивная школа «Факел»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

Методическая разработка

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Выполнил тренер по волейболу
первой квалификационной категории
Новиков Александр Иванович

Бугульма, 2022

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях проблема влияния двигательной активности на растущий организм детей и подростков весьма актуальна.

Ежегодное повышение информации, сложность учебных программ, требующих значительного времени для подготовки уроков, занятия в кружках и т.д. значительно ограничивают двигательную активность детей, являясь причиной гиподинамии. В сложившейся ситуации особое значение приобретает физическая культура и спорт.

Под влиянием систематических занятий физической культурой активизируется работа всех органов и систем, повышается способность организма детей и подростков к мобилизации функциональных возможностей. При этом происходит перестройка не только функций отдельных органов и систем, но и взаимоотношений между ними]. Отмечено, что чем шире диапазон используемых средств и упражнений, тем ярче проявляется стимулирующее влияние их на физическое развитие детей .

Основой физиологического совершенства является единство всех функций организма. Можно предположить, что чем больше систем и органов испытывают напряжение под воздействием физических нагрузок, тем более совершенным становится организм спортсмена. Волейбол, несомненно, относится к тем средствам физического воспитания, которые наиболее существенно влияют на всестороннее развитие человека.

Спортивные игры, в том числе волейбол, являются прекрасным средством развития физических качеств человека, формирования его осанки, укрепления здоровья. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать имеющиеся резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом, на рост и развитие мозга подростка. Разнообразные воздействия во время игры стимулируют созревание нервных клеток.

1. Специфика волейбола как игрового вида спорта

Специфика волейбола - отчасти заключена в самом его названии: "волей" (на лету) "бол" (мяч). Суть в том, что технические приемы выполняются в условиях кратковременного прикосновения руками к мячу. И здесь особенно важна тонкая согласованность действий и движений волейболиста по отношению к направлению и скорости полета мяча [40]. Отличительной чертой волейбола является - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях, быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений. Из этого следует, что первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений, пространственная точность движений, крайне необходимая при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах . В процессе соревновательной борьбы на организм волейболистов влияют максимальные по величине и продолжительности нагрузки, которые требуют предельной мобилизации физических возможностей игроков.

Основными видами двигательных действий волейболистов являются быстрые перемещения, прыжки, падения при приеме мяча, выполнение которых связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. Все двигательные действия характеризуются большой вариабильностью, изменчивостью. В отличие от двигательных актов гимнастов, акробатов и т.д. действия волейболистов имеют очень широкие динамические стереотипы, позволяющие значительно изменить их структуру в связи с условиями игры. В процессе тренировки волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые определяются очень большим количеством приемов защиты и нападения. Сложность игровых действий заключается и в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, которые требуют от игрока исключительной точности и дифференцированности движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие,

совершенно иные по ритму, скорости и характеру .

В среднем за игру из 5 партий волейболист выполняет 250-300 двигательных действий.

Необходимость внезапности, молниеносности и точности действий в волейболе, обусловленные высокой скоростью полета мяча, требуют развития у игроков огромной быстроты реакции, а также быстроты движений.

Но в волейболе нельзя доверять только одной скорости реакции. Совершенствуя ее, необходимо вырабатывать умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты. Это связано с необходимостью вероятностного прогнозирования будущих ситуаций.

Почти все действия волейболистов происходят на основе зрительных восприятий. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, а также умение быстро ориентироваться в сложившихся условиях – одно из важнейших качеств волейболистов. Все это предъявляет весьма высокие требования к объему поля зрения и точности глазомера.

Современный волейбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций. Игроку в процессе игровых действий приходится воспринимать большое количество объектов или их элементов - все это предъявляет большие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания, наблюдательности и скорости ориентировки.

Действия волейболиста находятся в прямой зависимости от действий партнеров и особенно противника.

Создание ситуаций, в которых имеется наилучшая возможность для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий - все это предъявляет высокие требования к мышлению волейболистов.

Тактическое мышление волейболистов имеет свои специфические

особенности. В процессе выполнения того или иного технического приема оно включено в само действие, неотделимо от него и выражается не только в отыскании правильного тактического хода, но и в его реализации.

Волейбол является, пожалуй, одним из самых наиболее насыщенных эмоциональными переживаниями видов спорта. Быстрый темп игры, ее длительность, напряженность соревновательной борьбы, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени, результативный характер каждого приема и большая ответственность каждого действия и, кроме того, присутствие большого количества бурно реагирующих зрителей определяют насыщенность игры сильными и разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние на спортсмена, другие - отрицательное.

Эмоциональное состояние волейболистов все время колеблется в процессе игры в зависимости от хода поединка, и нередко доходят до стадии аффектов или полной апатии.

Волейбол предъявляет большие требования к волевым качествам спортсменов. При равном техническом и тактическом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе. В процессе учебно-тренировочной работы и соревнований перед спортсменами возникает большое количество объективных и субъективных трудностей, преодоление которых требует различных волевых качеств.

Волейбол - коллективная игра и успешность действий достигается коллективными приемами всех членов команды. Задачи и действия каждого спортсмена диктуются функциями, выполняемыми им в команде, но подчинены общим задачам коллектива. Взаимосвязь, взаимозависимость, взаимопонимание, взаимостраховка определяют степень сыгранности отдельных звеньев и всей команды в целом и в известной степени характеризуют моральные качества спортсменов - взаимопомощь, товарищескую поддержку, чувство коллективизма.

Жизнь показывает, что команды, взаимоотношение в которой

соответствуют нормам, сопутствует и рост спортивных достижений.

Анализ условий игры и действий волейболистов свидетельствует, что игра в волейбол предъявляет высокие требования и к физическим качествам спортсмена. Волейбол по своему характеру представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности, где периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления.

Интенсивность работы во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Так, продолжительность игры доходит до 3-х часов и более, а интенсивность такова, что частота сердечных сокращений достигает 200 и более ударов в минуту, потери веса доходят до 2,5-3 кг .

Но все же основные требования предъявляются к центральной нервной системе, ко всем сторонам психики - ощущениям, восприятиям, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и морально-волевым качествам личности.

В связи с этим особую важность имеют вопросы, касающиеся психологической подготовки волейболистов.

Волейбол как спортивная игра характеризуется очень высокой по сравнению с другими видами спорта эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности волейболиста определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы .

2. Характеристика младшего школьного возраста

Рациональное планирование тренировочного процесса, правильное использование средств и методов спортивной тренировки на всем протяжении многолетней подготовки юных волейболистов возможно лишь с учетом анатомо-физиологических особенностей растущего организма.

Система многолетней подготовки волейбольных резервов охватывает большой возрастной период, когда происходит биологическое развитие, а

также формирование личности человека. Отличительная особенность этого периода в том, что процесс роста и развития происходит на фоне эндокринной перестройки организма, связанной с началом полового созревания, а с половым созреванием связана и интенсивная перестройка всего организма .

В периоды усиленного роста различных органов и систем организма обычно наблюдается замедление процессов их структурной дифференцировки и, наоборот, последние наиболее отчетливо выражены в период замедления и остановки роста. Гетерохронность формирования структур организма находится в тесной взаимосвязи с особенностями функций органов в различные возрастные периоды. Между морфологическим ростом и функциональным развитием существует обратная взаимосвязь. Вот почему периоды усиленного морфологического роста обычно являются периодами замедленного развития физических качеств .

Знание особенностей детского организма позволит целенаправленно, дифференцированно, в соответствии с возрастными особенностями применять средства и методы воспитания физических качеств юных волейболистов, будет содействовать дальнейшей оптимизации учебно-тренировочного процесса с юными спортсменами .

Физическое развитие волейболиста закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и полом человека. Состояние его здоровья, наследственными факторами, условиями жизни и специфическим влиянием занятий волейболом. Регулярное исследование физического развития юных волейболистов оказывает помощь в решении практических вопросов планирования тренировочного процесса, этапного отбора, углубленной специализации и прогнозирования роста спортивных результатов.

Среди морфологических параметров, определяющих физическое развитие, основными являются: продольные размеры тела (длина тела, длина

верхних и нижних конечностей), масса мышечной ткани, широтные размеры (обхват грудной клетки, грудной поперечный размер и передне-задний диаметр, ширина плеч, тазовый диаметр). Под физическим развитием следует понимать целый комплекс морфологических и функциональных свойств организма, определяющих его массу, форму тела и структурно-механические качества. При оценке физического развития детей используют антропометрические показатели: длину и массу тела, окружность и форму грудной клетки, длину и форму конечности, рельеф мускулатуры, жиротложение.

3. Отличительные черты психики детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст охватывает период от 7 до 11 лет. Обычно этот период по сравнению с дошкольным и подростковым периодами принято считать относительно «спокойным» в жизни ребенка. Однако нельзя забывать, что именно в этом возрасте ребенок попадает в новую среду, то есть в школу, и вся его дальнейшая жизнь и деятельность начинает складываться из рода основных элементов - учебы, труда.

Этот возраст характеризуется также значительными анатомо-физиологическими особенностями в развитии организма ребенка, которые во многом определяют и перестраивают характер его мышления, интересы и основные психические процессы. Совершенно очевидно, что тренер должен знать, какие изменения происходят с детьми в этот период. Он должен также учитывать ход их дальнейшего развития и в зависимости от этих особенностей строить учебно-тренировочный процесс.

Только знание основных закономерностей индивидуального развития организма ребенка позволит реализовать многие возможности, имеющиеся на каждой возрастной ступени, в конкретной обстановке учебного и тренировочного процесса. Другими словами, тренеру должно быть ясно, что представляют собой дети его группы в настоящий момент и что должно

произойти с ними в ближайшем будущем .

Сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Рефлекторные реакции бывают часто генерализованными. Внимание неустойчиво, поэтому нецелесообразны длительные объяснения. Показ упражнений воспринимается легко, поэтому необходим качественный показ. Слишком частые повторения упражнения в течение одной тренировки нецелесообразны, поскольку образование новых координаций быстро утомляет нервную систему .

Этот, возраст, в котором уже знакомые формы движения заметно улучшаются, а многие новые приобретаются и закрепляются зачастую без инструктажа. Лучший возраст для обучаемости. Почти все показатели физических способностей имеют наибольший прирост, в особенности быстрота, ловкость, аэробная выносливость, гибкость. Дети хотят «нагружаться», но тренировочная нагрузка должна быть строго регламентирована. Упражнения, развивающие силу, должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключая натуживания (слабо развиты мышцы живота, тазового дна, косые мышцы туловища, приводящие мышцы ног, мышцы задней поверхности бедра).

4. Средства и методы воспитания физических способностей юных спортсменов

Сила и скоростно-силовые способности. При воспитании силовых способностей в подготовке юных спортсменов рекомендуется применять такие упражнения: повторное поднятие веса до выраженного утомления; поднятие предельного веса; поднятие неопредельного веса с максимальной скоростью.

Соответственно различают три метода: повторных усилий, максимальных усилий и динамических усилий. Применение каждого из них в практике физической подготовки юных спортсменов имеет свои особенности

На этапе начальной подготовки ограничено применяются силовые

упражнения. Дети этого возраста намного лучше переносят скоростно-силовую нагрузку с использованием средств прыжкового, акробатического характера, динамические упражнения на гимнастических снарядах.

В дальнейшем, в подростковом возрасте, создаются более благоприятные предпосылки для воспитания как скоростно-силовых, так и силовых способностей. В учебно-тренировочном процессе применяются динамические силовые упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, переноска груза, толкание ядра. В возрасте 15-16 лет активно формируется силовая выносливость, увеличиваются упражнения с отягощениями, проводятся лазания по канату на скорость, применяются элементы борьбы, широко используются тренажеры. У девочек в этом возрасте силовые упражнения ограничиваются из-за падения относительной силы мышц.

Подбор средств, способствующих развитию силы, должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное, соразмерное возрасту развитие мышечной массы.

Практика свидетельствует о том, что силовые способности у подростков можно развивать, применяя упражнения с различными предметами.

На этапе предварительной спортивной подготовки для воспитания силы целесообразно использовать скоростно-силовые упражнения динамического характера. В дальнейшем следует целенаправленно воспитывать силовые способности, при этом использовать небольшие объемы нагрузок малой интенсивности.

Опыт передовой практики позволяет считать, что силовые способности (мышечную силу) целесообразно развивать с подросткового возраста. С учетом возрастных особенностей организма детей и подростков в практике при развитии силы необходимо использовать два метода - повторных усилий и динамических усилий. Для этого применяются упражнения с повышенным сопротивлением, используются различные предметы (гантели, штанга, мешки с песком и т.д.), противодействие партнера, сопротивление внешней

среды, а также упражнения с отягощением, равным массе собственного тела. Силовые упражнения с малыми и средними отягощениями выполняются повторными сериями. Не рекомендуется выполнять упражнения, требующие больших силовых напряжений, в особенности с задержкой дыхания. Упражнения необходимо подбирать таким образом, чтобы их выполнение координировалось с ритмом дыхания [23].

Средства воспитания силы должны способствовать развитию основных групп мышц нижних и верхних конечностей, плечевого пояса и т.д. Наибольший эффект в воспитании силовых способностей достигается при применении такой формы организации занятий, которая обеспечивает комплексное развитие всех мышечных групп.

Скоростные способности. Основой методики воспитания быстроты являются упражнения, которые выполняются с максимальной (предельной) интенсивностью в течение короткого времени. Как показывают исследования, быстрота успешно развивается в младшем и подростковом возрасте. В эти периоды целесообразно воспитывать быстроту преимущественным использованием средств, направленных на повышение частоты движений. В возрасте 12-15 лет следует повышать скоростные способности, применяя главным образом скоростно-силовые упражнения. Выполнение скоростных упражнений должно сводиться к тому, чтобы в малых объемах, от занятия к занятию повышались скоростные способности, увеличивалось количество движений в единицу времени. При этом упражнения не должны быть однообразными. Их задача - охватывать различные группы мышц возможно шире, совершенствовать регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышать координационные способности занимающихся.

Особый интерес в разработке методики воспитания быстроты представляют исследования, направленные на определение интервалов отдыха между выполняемыми скоростными упражнениями. В занятиях с детьми и подростками для воспитания скоростных способностей при

повторном выполнении упражнений целесообразны относительно короткие интервалы отдыха в пределах 1-2 мин, использование которых позволяет проводить более интенсивные занятия. Однако интервалы отдыха не должны быть постоянными. Их следует варьировать, чтобы избежать стабилизации уровней в развитии быстроты и скоростной выносливости, связанных с адаптацией организма к однообразной, часто повторяющейся работе .

Перед выполнением упражнений на быстроту рекомендуется проводить разминку не менее 15-20 мин. Особое внимание следует уделять подготовке опорно-двигательного аппарата к выполнению быстрых движений.

Упражнения с преимущественной направленностью на воспитание быстроты выполняются в начале основной части урока, затем - упражнения для развития мышечной силы и выносливости. Наиболее эффективное развитие быстроты происходит в том случае, если в занятие вводятся подвижные и спортивные игры.

При воспитании быстроты следует придерживаться следующих методических правил:

- упражнения не должны быть сложными по технике;
- упражнения должны быть хорошо усвоены учениками;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась из-за утомления; продолжительность скоростных упражнений для детей и подростков не должна превышать 10-12 с;
- последующие упражнения выполняются в фазе сверхвосстановления;
- при повторном выполнении скоростных упражнений следует использовать активный отдых (1-2 мин);
- скоростные упражнения выполняются на занятии в числе первых .

При воспитании быстроты, кроме скоростных упражнений бегового характера, используются упражнения, взятые из других видов спорта.

Выносливость воспитывается при условии, что во время занятий организм доводится до стадии утомления.

Как статическую, так и динамическую выносливость можно развивать у детей младшего школьного возраста, что в значительной степени способствует повышению их работоспособности. Это подтверждается и одним из определений самого понятия: *выносливость - способность организма бороться с утомлением.*

Дети младшего школьного возраста не отличаются высоким уровнем развития выносливости. Однако уже к 10 годам у них повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (повторный бег на короткие дистанции), а также малоинтенсивной работы (медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени. Следовательно, медленный бег может с успехом применяться для развития выносливости уже с младшего школьного возраста.

С первых занятий следует уделять большое внимание развитию общей выносливости. При этом рекомендуется использовать продолжительный медленный бег в равномерном темпе.

С 10-летнего возраста применяется методика, согласно которой дистанция постоянно сокращается, соответственно повышается скорость, при этом ЧСС у учащихся сохраняется в зоне 170-185 уд/мин. Для отдыха рекомендуется отводить 45-90 с .

При постепенном увеличении продолжительности выполнения малоинтенсивных упражнений объем беговой подготовки в 11-12-летнем возрасте можно довести до 14 км в неделю и более. При этом хорошими средствами развития общей выносливости служат ходьба и бег, передвижение на лыжах на дистанции от 1 до 1,5 км.

В возрасте 8-11 лет можно влиять на развитие динамической выносливости, используя бег максимальной интенсивности (с ускорением) или подвижные игры такой же направленности.

Статическая выносливость отлично воспитывается с помощью

упражнений на сопротивление, связанных со значительным напряжением и с элементами статики. При этом в виде отдыха рекомендуются динамические упражнения и упражнения на расслабление. Отличным средством воспитания общей выносливости считается медленный бег, особенно по пересеченной местности с применением повторного и равномерного методов.

Выносливость необходимо воспитывать с младшего школьного возраста, используя медленный бег в течение 8-30 мин, регби, футбол (30-60 мин).

Объем и интенсивность при воспитании выносливости следует регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели ЧСС, величина которой не должна превышать 190 уд/мин. Длительность интервала отдыха при пробегании коротких отрезков (30-80 м) может быть от 1 до 1,5 мин. При пробегании от 150 до 250 м интервал несколько увеличивается (до 3-4 мин).

Что касается последовательности и сочетания средств развития выносливости, то наиболее эффективным является применение серии разнообразных средств тренировочного воздействия. При воспитании выносливости используются равномерный, повторный и переменный методы

При равномерном методе имеется возможность давать нагрузки с учетом индивидуальной физической подготовленности и легко регулировать их по времени. Упражнения при этом методе выполняются в одном темпе, без скачков, ускорений и т.д. и способствуют развитию общей выносливости.

Повторный метод дает возможность регулировать нагрузку, изменяя количество повторений упражнений при достаточных интервалах отдыха.

Переменный метод заключается в том, чтобы упражнения выполнялись с переменным темпом. Что касается интервалов отдыха между выполнением упражнений на выносливость, то они зависят от длины дистанции и составляют от 1-1,5 до 3-4 мин. При этом ЧСС, в зависимости от физической подготовленности, составляет от 140 до 180 уд/мин.

Интенсивность выполнения упражнений при развитии выносливости должна быть примерно на уровне 75-85 % максимальной. Интервалы отдыха, как правило, заполняются малоинтенсивной работой.

Гибкость взаимосвязана с другими физическими способностями и оказывает влияние на уровень их развития.

Проведенные исследования позволяют говорить об эффективности следующих упражнений при избирательном воспитании гибкости:

- позвоночный столб: наклоны из различных исходных положений, выполняемые с помощью и без помощи партнера;
- тазобедренный сустав: махи ноги в переднезаднем и поперечном направлениях, выпады, шпагат в упоре на руках с покачиванием, упражнения у гимнастической стенки;
- суставы плечевого пояса: рывковые движения руками в различных плоскостях, круговые движения руками, упражнение с палками, упражнения у гимнастической стенки .

При развитии гибкости применяются динамические упражнения и статические.

Рекомендуется использовать две группы упражнений, которые различаются по режиму работы мышц: первая группа - растягивание чередуется с расслаблением или сокращением; вторая - отсутствует смена противоположных состояний мышц. Таким образом, динамические и статические упражнения по-разному влияют на увеличение активной и пассивной гибкости. Смешанные упражнения (динамико-статические) в достаточной мере увеличивают как активную, так и пассивную подвижность. Следовательно, для развития гибкости можно использовать динамико-статический режим.

Возрастные особенности дозирования физических нагрузок для мальчиков равны: для позвоночного столба - от 45 до 60 повторений; для тазобедренного сустава - от 30 до 35 повторений на каждую ногу; для суставов плечевого пояса - от 25 до 35 повторений на каждую руку. При этом упражнения выполняются сериями по 3-5 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. При появлении болевых ощущений выполнение прекращается. Через каждые 10 дней количество

повторений увеличивается.

Особенности методики воспитания гибкости можно сформулировать так:

1. Для воспитания гибкости применяются упражнения с увеличенной амплитудой движения. Они делятся на две группы - активные и пассивные. Ко второй группе относятся упражнения с самозахватом, с помощью партнера или с отягощением.

2. При развитии гибкости целесообразно использовать динамические и статические упражнения. Фиксация отдельных частей тела проводится в пределах 20-30 с.

3. Упражнения на гибкость дают положительный эффект, если выполняются каждый день, один или два раза в день. Наиболее удобное время - с 10 до 11 и с 15 до 16 часов.

4. При необходимости увеличить гибкость внешними факторами занятия проводятся в утепленном помещении или применяется усиленная разминка. Как правило, упражнения на гибкость проводятся или в первой части урока при выполнении общеразвивающих упражнений, или в конце основной, но обязательно перед упражнениями на развитие основных физических способностей.

5. Для мальчиков количество повторений при развитии подвижности в различных суставах составляет от 30 до 60 повторений, для девочек - от 15 до 55.

6. Упражнения на гибкость выполняются сериями, по 3-5 повторений в каждой. Интервалы между сериями заполняются упражнениями на расслабление.

7. В комплексы упражнений для воспитания гибкости можно включать упражнения с предметами, без предметов, с помощью партнеров, без помощи и т.д. При этом не следует добиваться предельного развития гибкости.

Ловкость воспитывается в процессе усвоения многих и разнообразных двигательных умений и навыков. Поскольку ловкость определяет быстроту

овладения навыками движений, можно сказать, что тренировать ловкость - значит тренировать тренируемость, т.е. чем выше у человека ловкость, тем быстрее у него будут улучшаться результаты в технике физических упражнений. Следовательно, при воспитании ловкости могут использоваться методы, применяемые при обучении движениям.

Рассматривая взаимоотношения двигательного навыка и ловкости, нельзя не сказать о взаимосвязи данной способности с другими физическими способностями. Здесь следует отметить, что сила мышц, скоростные способности, гибкость и (в известной степени) выносливость представляют собой своеобразный субстрат ловкости. С одной стороны, ловкость зависит от степени развития других физических способностей, а с другой - определяет возможность их рационального использования .

Эффективным средством воспитания ловкости служат подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика, легкоатлетические прыжки, метания. При выполнении упражнений, направленных на воспитание ловкости, соблюдаются следующие методические приемы: применение необычных исходных положений; зеркальное выполнение упражнений; изменение скорости или темпа движений; изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнений дополнительными движениями; изменение противодействий занимающихся в групповых или парных упражнениях .

Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. Последующие упражнения рекомендуется выполнять при отсутствии значительных следов от предшествующей нагрузки .

Основной задачей при развитии ловкости является овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами. В том случае, если упражнение не содержит новизны, ловкость, по существу, не развивается.

Упражнения, направленные на воспитание ловкости, целесообразно

проводить в начале основной части тренировочного урока, причем включать в каждое занятие.

Обобщая данные о воспитании физических способностей юных спортсменов в процессе физической подготовки, следует отметить, что *педагогическая деятельность тренера – это, прежде всего, творческий процесс*, основу которого составляют знания закономерностей развития растущего организма. Творчество тренера, как известно, зависит и от знания средств и методов педагогического воздействия, применение которых во взаимосвязи с закономерностями развития растущего организма и определяют эффект тренировочного процесса.

5. Влияние занятий волейболом на развитие двигательных качеств юных спортсменов

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между которыми существует тесная взаимосвязь.

Изучение возрастных особенностей становления двигательной функции, развитие функциональных качеств: быстроты, мышечной силы, выносливости, гибкости, ловкости имеет большое значение. Под двигательной функцией мы понимаем совокупность физических качеств, двигательных навыков и умений детей, подростков и взрослых. Двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, обеспечивающих противодействие условиям внешней среды. Физическими (или двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека .

Между развитием двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Развитие двигательных качеств происходит в процессе совершенствования движений.

Двигательные качества формируются неравномерно и неодновременно. Прирост в различные возрастные периоды неодинаков. Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте. Развитие двигательных качеств зависит от функционального состояния ряда систем организма. Так, выносливость в значительной мере определяется деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, экономным расходом энергии.

Сила - это физическое качество, с помощью которого можно преодолеть противодействие, перемещая спортивный снаряд или собственное тело. Сила мышц тесно связана с ростом костной и мышечной ткани, развитием суставно-связочного аппарата. Она зависит от способности управлять работой (координировать ее) отдельных мышц .

Силу мышц удается измерить уже в возрасте 4-5 лет.

Мышечная сила - величина противодействия внешнему сопротивлению или отягощению.

Благоприятные морфологические и функциональные предпосылки для развития силы создаются к 9-10 годам. У мальчиков прослеживается 2

периода высокой чувствительности к динамическим силовым упражнениям: с 9 до 10-12 лет и с 14 до 17 лет. У девочек силовая выносливость к 11 годам достигает показателей 15-16-летних девушек. Статические умения сопровождаются у школьников 7-10 лет быстрым развитием утомления.

Наиболее характерное проявление силы в волейболе - при ударных движениях (подаче и нападающих ударах), прыжках на блок и для нападающего удара, перемещениях и в падениях.

Большинство технических приёмов в волейболе требует проявление специальной силы. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками, необходим определённый уровень развития силы мышц кистей, подачи - силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища, нападающего удара - комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Для эффективного применения технических приёмов в игре, волейболисту нужна, так называемая, взрывная сила - способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая тренировка направлена, прежде всего, на воспитание скоростно-силовых способностей спортсмена .

Прыгучесть волейболиста - это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающего удара, блокирования и вторых передач. Она зависит от силы мышц и скорости сокращения мышечных волокон. Для проявления прыгучести необходима взрывная сила .

Быстрота - это способность увеличивать и поддерживать скорость движения, выполнять движения с большой скоростной частотой.

Характеризуется латентным временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надёжная взаимосвязь. Так, высокая скорость движения может сочетаться с замедленной двигательной реакцией.

Быстрота определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны центральной нервной системы,

особенностями строения и сократительными свойствами мышц. Время реакции зависит от возраста.

До 9-11 лет время реакции уменьшается быстро. Наибольший прирост под влиянием тренировки происходит в возрасте 9-12 лет.

Важной характеристикой быстроты является частота (темп) движений.

У юных спортсменов под влиянием тренировки частота движений увеличивается. Наибольший прирост установлен в возрасте 9-12 лет.

Средняя скорость бега заметно повышается к 10 годам. К этому возрасту у девочек отмечается наибольший прирост результатов в прыжках в длину с места (20%). У мальчиков величина этого прироста в возрасте от 8 до 11 лет составляет 8-9%.

Быстрота, как способность выполнять движения быстро, наиболее характерно проявляется в волейболе при приёме подач и нападающих ударов, страховке, перемещении в блоке.

Специальная быстрота волейболиста - это способность выполнять перемещения по площадке и технические приёмы в минимальный для определённых условий, отрезок времени. Быстрота в волейболе проявляется в трёх основных фазах: в быстроте реакции (на сигнал партнёра, об изменении игровой ситуации и т.д.), она является основной предпосылкой для умения максимально быстро, опережая соперника, оценить обстановку, принять наиболее выгодное решение и осуществить его; в предельной быстроте отдельных движений; в быстроте перемещений.

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению при продолжительных нагрузках.

С возрастом выносливость, как при статических усилиях, так и при динамической работе заметно повышается.

В возрасте от 8 до 11 лет небольшой выносливостью характеризуется разгибатели туловища, а высокой - сгибатели и разгибатели предплечья.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость - это способность к продолжительному выполнению мышечной работы

аэробного характера, с участием обширных мышечных групп. Специальная выносливость проявляется при длительном выполнении специальных упражнений с мощностью нагрузки, близкой или равной соревновательной.

Игра в волейбол с переменной интенсивностью при длительной (от 1,5 до 3 часов) быстрой и почти непрерывной реакции на изменяющуюся обстановку предъявляет высокие требования к выносливости, как к одному из важнейших физических качеств, необходимых для игры.

Специальная выносливость объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость - способность волейболиста выполнять технические приёмы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Прыжковая выносливость - способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара, постановки блока и выполнении вторых передач.

Игровая выносливость - способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приёмов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества. Высокий уровень развития функциональных способностей волейболистов - один из главных факторов высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Гибкость - это способность выполнять движения с большим размахом (амплитудой).

Мерой гибкости является предельная амплитуда движений, которая зависит от подвижности в суставах, эластических свойств мышц и связок, от влияния центральной нервной системы.

По мере развития организма гибкость изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 , а у девочек с 7 до 12 лет. В более старшем возрасте прирост гибкости снижается. Подвижность позвоночника при сгибании возрастает в 7-10 лет, а в 11-13 лет уменьшается. В тазобедренном суставе подвижность наиболее возрастает от 7 до 10 лет.

Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приёмов. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, лучевом и плечевом суставах, крестцово-позвоночном сочленении, а также тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, способствует эффективному ведению игры.

Ловкость - это способность за короткое время овладевать новыми движениями, правильно реагировать на быстро сменяющиеся ситуации.

Одним из проявлений ловкости является точность ориентации в пространстве. Наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет. В дальнейшем (10-12 лет) пространственная точность движений стабилизируется. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

В волейболе это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с моментально меняющейся обстановкой на площадке. В ходе игры непрерывно меняется обстановка, требующая быстроты ориентировки и моментального осуществления решений. К тому же, точность выполняемых движений должна быть максимальной, иначе неизбежны технические ошибки. Целый ряд технических приёмов выполняется в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве.

Ловкость волейболиста имеет две разновидности: акробатическая ловкость, которая проявляется в падениях, перекатах во время игры в защите; прыжковая ловкость - умение владеть своим телом в безопорном положении

при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

6. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Правильное осуществление ранней специализации следует рассматривать как вступительный этап тренировок, начинающихся в соответствующем, т.е. оптимальном для ребенка, возрасте. Этот этап не может быть похожим на тренировки взрослых, т.к. имеет другие цели и задачи. Самый важный из них - построение мощного фундамента для будущей спортивной специализации.

В спортивной практике и при проведении ранней специализации при стремлении как можно быстрее достичь высокого спортивного результата слишком интенсивная эксплуатация молодого организма не обеспечивает многолетней спортивной карьеры. Во имя будущих успехов молодого спортсмена должен быть ведущим принцип формирования целей и задач для отдельных этапов тренировки, соответствующих возрасту занимающегося, учитывающих его физическое и психологическое развитие без риска для его здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол. Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов общей и специальной выносливости, прыгучести и гибкости, методические рекомендации для студентов институтов физической культуры / под ред. Н. Масленковой. - М., 1978. - 20 с.

2. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учебное пособие / Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 295 с.

3. Клещев, Ю.Н., Волейбол: учебник для ИФК / Ю.Н. Клещев, А.Г. Айриянц. - М.: ФиС, 1985. - С. 43-67.

4. Леонтьев А.Н. О формировании способностей / А.Н. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1990. - № 1 с. 7-16
5. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учебное пособие для студентов ССУЗов / А.П. Матвеев. - М.: Владос-пресс, 2003. - 248с.
6. Перельман, М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов / М.Р. Перельман. - М.: ФиС, 1969. – С. 54-57.
7. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: ФиС, 1991. – 224с., ил.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для ВУЗов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Изд.центр «Академия», 2001. - 480с.