

пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001. – 192 с.

3. Коледа Физическая культура в формировании личности студента /В. А. Коледа. Минск: БГУ, 2004. – 167 с.

4. Коваленко В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В сб.: Физическая культура и спорт В Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: «Полиграф-сервис», 2002 – С. 43 – 46.

5. Уваров В.А. Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие/ В.А. Уваров, Н.К. Ковалев, Т.А. Булавина: сб. материалов междунар. конф М.: МГУ, 2000. – ЧГ 1256 с.

6. Чумаков Б.Н. Валеология. М., 2004. – 340 с.

## **HEALTH AS AN IMPORTANT ASPECT OF PROFESSIONAL FUTURE SPECIALIST**

*Gabidullina Dean Rustemovna,*

*a fourth-year student,*

*Natalia S. Nosov, a teacher,*

*Ural State University of Railway Transport,*

*Yekaterinburg city*

УДК 37.017

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ**

*Мяшин Герман Юрьевич*

*старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта*

*Северо-Осетинский государственный педагогический институт*

*г. Владикавказ*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме повышения эффективности управления учебно-тренировочным процессом, оптимизации развития скоростно-силовых качеств, с учетом возрастных особенностей юных волейболистов.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, волейбол, учебно-тренировочный процесс, физические качества, скоростно-силовые способности, средства специальной физической подготовки, уровень развития двигательных способностей.

*Abstract.* The paper contains theoretical and methodological materials on the issue of increase of efficiency of management of educational-training process, optimization of development speed-power qualities, based on the account of age features of young volleyball players.

*Key words:* physical education, volleyball, educational-training process, the physical qualities of speed-strength abilities, the means of special physical preparation, the level of development of motor abilities.

Волейбол является одним из эффективных средств решения задач физического воспитания, укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости мальчиков и девочек [1].

Изучение двигательной активности современных школьников, позволяют заключить, что дефицит физической активности отрицательно сказывается на развитии детского организма, поэтому занятия волейболом на школьных уроках повышают работоспособность, оказывают положительное воздействие на развитие организма, успеваемость, психические процессы, социальную активность и поведение учащихся [3].

Современный волейбол характеризуется атлетичностью, быстрой сменой игровых ситуаций, в которых решающими показателями являются: возможность выполнить сильный нападающий удар, поставить высокий блок, принять сильную подачу, подстраховать своих партнеров. Причем, все это происходит при постоянном единоборстве соперникам на фоне лимита времени владения мячом, где каждая ошибка игрока или команды наказывается штрафным очком.

Современные правила игры в волейбол заставляют тренеров подбирать в команды игроков высокого роста с развитой скоростью реакции и техникой выполнения игровых приемов, обуславливающих стабильность проведения тактических действий.

Повышение результативности игры в волейбол ряд ученых и практиков связывают с умением игроков стабильно выполнять нападающие удары. Другие говорят о важности хорошо поставленных защитных действий.

Абсолютное же большинство авторов сходятся на том, что современные волейбольные команды нуждаются, прежде всего, в игроках не только высокого роста, физически подготовленных, умеющих играть комбинационно, максимально выполняя установку тренера на каждую игру, но и способных при этом в полной мере проявить уровень своей физической и технико-тактической подготовленности. В то же время, если среди ученых и практиков сформировалась достаточно устойчивая позиция в решении вопросов о системе подготовки игроков высокого класса, то в вопросах о наиболее эффективных путях подготовки спортивного резерва такого однозначного мнения пока нет [5].

Противоречия во мнениях о путях развития волейбола, введение новых правил игры, различные подходы к построению процесса подготовки поставили целый ряд вопросов в определении прогностических информативных показателей предрасположенности игроков к занятиям волейболом и повышению эффективности управления учебно-тренировочным процессом. Возможность решения этих проблем видится в индивидуализации и специализации средств и методов подготовки, оптимизации соотношения частных объемов физической и технической подготовки на основе учета возрастных особенностей состояния и подготовленности юных волейболистов, что обуславливает необходимость проведения дополнительных исследований [2].

Целью нашей работы мы определили экспериментально обосновать методику комплексного развития скоростно-силовых качеств, основанную на учете возрастных особенностей юных волейболистов, на этапе начальной подготовки.

Рассматривая физические качества человека и методику их развития в процессе занятий конкретным видом спорта, следует учитывать, что в каждом виде спортивной деятельности роль различных физических качеств в ходе формиро-

вания высокого уровня тренированности неодинакова. Другими словами, структура физической подготовленности спортсменов различной специализации существенно отличается. Скоростно-силовые способности необходимы для выполнения упражнений, требующих проявления не только силы, но и высокой скорости движений. Однако они рассматриваются не как производное от качества силы и быстроты, а как самостоятельные двигательные способности человека, требующие адекватных и специфических средств и методов развития [4].

Следует отметить, что высокий уровень развития скоростно-силовых способностей оказывает значительное положительное влияние на уровень физической и технической подготовленности спортсменов. Происходит это потому, что основу процесса совершенствования скоростно-силовой подготовленности спортсменов в спортивных играх составляют упражнения, моделирующие наиболее типичные проявления скоростно-силовых способностей в игре [6].

Для выявления наиболее эффективных методических приемов развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов, проводилось экспериментальное исследование. С этой целью проводился формирующий эксперимент, в ходе которого в экспериментальной группе использовались комплексы упражнений для направленного развития скоростно-силовых качеств юных волейболистов. Эксперимент был направлен на апробацию предлагаемой методики и определение ее целесообразности.

На всем протяжении педагогического эксперимента материал для экспериментальной группы планировался и излагался в учебно-тренировочных занятиях по определенной программе. Суть его состояла в том, что в каждом мезоцикле подготовительного периода экспериментальной программы первый микроцикл планировался с преимущественной направленностью упражнений на скоростную подготовку, второй микроцикл - на скоростно-силовую подготовку, третий - на силовую подготовку, а четвертый имел преимущественную направленность и соединял все три предыдущих.

На основе тщательного учета возраста, уровня физического развития и подготовленности, занимающихся в ходе эксперимента был разработан и апробирован комплекс физических упражнений, направленных на всестороннюю физическую подготовку юных волейболистов. Этот комплекс упражнений был разбит на три большие группы:

1) группа средств общей физической подготовки, в которую вошли обще-развивающие упражнения и упражнения из других видов спорта;

2) группа средств специальной физической подготовки специально-подготовительные, подводящие и технические, и тактические упражнения скоростно-силового характера;

3) группа специальных физических упражнений с отягощениями, используемых по «методу круговой тренировки» для развития взрывной силы [5].

Таким образом, решая вопросы комплексной физической подготовки, мы вместе с тем имели в виду, что эта подготовка должна быть направлена на всестороннее развитие юных волейболистов. Кроме этого, данное распределение имело некоторые признаки, специализированной подготовки, необходимой для достижения в будущем высоких спортивных результатов. Средствами для такой

подготовки явились специальные и вспомогательные упражнения. К средствам специальной физической подготовки экспериментальной группы относилось большинство видов скоростного бега, прыжков, ускорений, скоростно-силовых упражнений для рук, ног. Измерение уровня развития двигательных способностей юных волейболистов было проведено в начале и в конце педагогического эксперимента с целью сравнения уровня их развития в экспериментальной и контрольной группе, а также для того чтобы убедиться в эффективности примененной методики.

Анализ данных контрольного тестирования показал прирост показателей двигательных способностей в обеих группах, но в экспериментальной группе показатели двигательной подготовленности намного выше, чем в контрольной группе. Прирост результатов двигательной подготовленности юных волейболистов контрольной группы в среднем составил 8%, а в экспериментальной группе – 21%. Таким образом, можно предположить, что применение в учебно-тренировочном процессе методики, направленной на развитие двигательных способностей волейболистов 12-13 лет в более значительной степени повлияло на уровень их развития, что и подтвердило выдвинутую в работе гипотезу.

Разработанная методика комплексного развития скоростно-силовых способностей на этапе начальной подготовки создает, на наш взгляд, благоприятные условия для долгосрочной адаптации организма юных волейболистов 12-13 лет к специфическим тренировочным нагрузкам, выражающиеся в повышении уровня их физического развития, физической, технической и скоростно-силовой подготовленности.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. М.: ФиС, 270 с.
2. Железняк Ю.Д. Кунянский В.А. Чачин А.В.; Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. М.: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2004 – 192 с
4. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
5. Подготовка юных волейболистов. / Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю.Д.Железняка. М.: ФиС, 2006.
6. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002 – 608 с.

### **METHODS OF OPTIMIZATION SPEED-STRENGTH TRAINING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS OF 12-13 YEARS**

*Herman Y. Myashin*

*Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sport  
North Ossetian State Pedagogical Institute  
Vladikavkaz*