|  |
| --- |
|  |
| ДИНАМИКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ |
|  |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРЕВОЛОЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ПЕРЕВОЛОЦКОО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

 Подготовила

тренер-преподаватель

по волейболу Вахитова Э.Р.

п. Переволоцк

|  |
| --- |
| Содержание Стр.  |
| Введение……………………………………………………………………  | 3  |
| Глава 1. Научные и методические аспекты динамики подготовки подростков в процессе занятий волейболом …………………………...  | 5  |
| 1.1. Общая характеристика физической подготовки подростков при занятиях волейболом…………………………………………...............  | 5  |
| 1.2. Динамика подготовленности спортсменов в процессе занятий волейболом………………………………………………………………. Список литературы………………………………………………………  **ВВЕДЕНИЕ** **Актуальность.** В современном волейболе игрок должен сохранять высокую игровую активность на протяжении довольно длительного времени, иногда до 2 и более часов. Без высоко развитых функциональных свойств организма, которые обусловливают проявление силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и обеспечивают выделение энергии, необходимой для выполнения мышечной работы, без высокого уровня технико-тактической подготовленности невозможно эффективное проявление двигательных игровых действий (5,7). Процесс спортивной подготовки рассматривается как сложная динамическая система, в которой роль органа управления выполняет педагог – тренер, а роль объектов управления – спортсмен, команда (9,21).  Сложность системы спортивной подготовки заключается в том, что она состоит из большого числа взаимосвязанных и взаимодействующих компонентов (физическая, техническая, тактическая, игровая, соревновательная, психологическая и другие стороны). Под воздействием спортивной тренировки происходит переход спортсменов (команд) из одного качественного состояния в другое, причем процесс этот непрерывный (8,14). Особенно важно изучить динамику уровня подготовленности у юных волейболистов, начинающих свой спортивный путь.  Целью методической разработки является повышение эффективности процесса занятий волейболом обучающихся 14-15 лет в ДЮСШ Переволоцкого района на основе изучения динамики уровня их физической и технической подготовленности. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**: 1. Изучить научную и методическую литературу по проблеме исследования; 2. Определить характер влияния занятий волейболом на уровень физической и технической подготовленности обучающихся 14-15 лет. 3.Выявить особенности взаимозависимости параметров физической и технической подготовленности подростков в процессе занятий волейболом. Объектом методической разработки является учебно-тренировочный процесс у обучающихся 14-15 лет.  **Научные и методические аспекты динамики подготовки подростков в процессе занятий волейболом****1.1. Общая характеристика физической подготовки подростков при занятиях волейболом**  Волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит взрывной характер. При малых размерах и ограничении касания мяча выполнение всех технических и тактических элементов требует высокий уровень развития физических качеств.  Двигательные действия в волейболе заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к уровню развития физических качеств волейболистов.  Волейбол один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, надо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление движения, высоко прыгать, овладеть силой, ловкостью, выносливостью. Эмоциональное напряжение, испытываемое во время игры, вызываемое в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах, блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила, эластичность мышц (8,10).  **Общая физическая подготовка.** Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом. Частными задачами являются: 1. Разностороннее физическое развитие
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата
3. Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов
5. Повышение психологической подготовленности
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

 Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.  **Специальная физическая подготовка.** СФП является средством специализированного развития физических качеств. Задачи ее более узки и более специфичны: 1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсмена
3. Повышение психологической подготовленности
4. Создание условий для восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

 Основными средствами СФП являются: соревновательное упражнение «своего» вида спорта, а также подготовительные упражнения сходные по своей двигательной структуре с движениями специализируемого упражнения. Игра в волейбол требует от занимающихся максимальных проявлений физических возможностей, волевых усилий, умений и навыков. Физическое развитие волейболиста – закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанных с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, последовательными факторами, условиями жизни, специфическим влиянием занятий волейболом (6,9). Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболисток. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств. К числу важнейших качеств, определяющих возможность и результативность двигательной деятельности в волейболе относятся скоростно-силовые качества. Скоростно-силовые способности являются своеобразным соединением собственно силовых и скоростных способностей.  **Скоростно-силовые качества** определяют как способность развивать максимальное мышечное напряжение в минимальный отрезок времени. В основе скоростно-силовых способностей лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых на ряду со значительным мышечным напряжением требуется максимальная быстрота движений. Хорошо развитые скоростно-силовые способности позволяют более успешно и эффективно решать оперативные задачи.  Скоростно-силовые способности это не просто соединение быстроты и силы. Максимальные параметры напряжения мышц достижимы при относительно медленном их сокращении, а максимальная скорость движений – в условиях максимального отягощения. Между тем и другим максимумом находится область проявления скоростно-силовых качеств. При выполнении упражнений скоростно-силовой направленности сложность состоит в том, чтобы совместить на высоком уровне проявление силовых и скоростных двигательных возможностей. При этом чем больше внешнее сопротивление, тем больше доля силового компонента, чем меньше отягощение, тем больше действие приобретает скоростной характер (5,8,10).  Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании – сокращении мышц.  В процессе развития скоростно-силовых способностей большой проблемой при дозировании нагрузок является выбор отягощения. Скорость движения и степень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально. Чем больше отягощение, тем меньше скорость движения.  При развитии скоростно-силовых способностей внешние отягощения должны находится в пределах 30% от индивидуального максимума. Обязательным методическим условием при развитии скоростно-силовых качеств является выполнение каждого повторения с максимально возможным результатом, то есть коэффициент напряженности при выполнении должен быть как можно ближе к первому к результату.  Важное значение имеет количество повторений в серии. Считается, что развитие скоростно-силовых способностей продолжается до тех пор, пока снижение результата не будет 10% от максимального.  Интервалы отдыха между сериями скоростно-силовых упражнений должны быть достаточными для полного восстановления. Начиная следующую серию, спортсменки должны показывать максимальный результат. Упражнения скоростно-силовой направленности необходимо проводить в начале основной части занятия, чтобы не было следовых эффектов в выполнении упражнений другой направленности. Это требование необходимо неукоснительно соблюдать, поскольку при выполнении скоростно-силовых упражнений центральная нервная система не должна быть утомлена (14,15,21).  В волейболе силовая тренировка, помимо развития всех качеств, связанных со скорость и силой, преследует особую цель развития реактивной силы игрока, т.е. таких качеств, как умение использовать при выполнении прыжка упругость мышц, которым предшествует удлинение и растягивание конкретной мышцы, так называемый, цикл мускульного растяжения-сокращения.  В результате систематического и целенаправленного использования скоростно-силовых упражнений значительные физиологические изменения происходят в быстрых мышечных волокнах. Их толщина увеличивается, повышается содержание сократительных белков актина и миозина, основного источника энергии миоглобина. Помимо этого изменяется характер импульсации мотонейронов мышц: увеличивается частота и сила нервных импульсов, улучшается синхронизация импульсации, приводит к совершенствованию внутри- и межмышечной координации.  Первостепенное значение для волейболистов имеет длина тела. Рост рассматривают, как фактор повышения атакующей мощи команд. Ростовые данные спортсменов неуклонно повышаются, это характерно как для спортсменов нашей страны, так и для зарубежных спортсменов. Тенденция увеличения роста волейболистов касается не только игроков нападающих, но и связующих. Вызвано это необходимостью усилить не только нападение, но и защиту и, в первую очередь, непосредственно у сетки.  Фомин Е.В. (1989) исследуя факторы, определяющие физическое развитие юных волейболистов на отдельных этапах подготовки, установил, что в 10-12 лет наиболее значимых для юношей имеют морфологические признаки, а в 13 лет и старше – показатели специальной физической подготовки. У волейболистов 10-11 лет высота блокирования, в основном, зависит от длины туловища и верхних конечностей.  Железняк Ю.Д. с соавт. (2002) считают, что к обучению следует приступать с 11-12 летнего возраста. Для этого возраста характерно бурное развитие организма детей, увеличение роста, массы и силы мышц. Костно-мышечный аппарат в 11-12 лет достигает относительно высокого развития, кисти рук приобретают необходимую для волейболиста прочность и упругость. У девочек этот период совпадает с началом полового созревания. Их организм претерпевает морфологические и функциональные изменения, увеличивается размер таза и происходит значительная прибавка веса. Для мальчиков этого возраста характерно увеличение силы мышц конечностей (абсолютной и относительной). Наблюдается и увеличение силы сердечной мышцы, возрастает ударный объем сердца, уменьшается частота пульса. В возрасте 11-12 лет усиленно развивается внимание, память, воля, быстрота мышления. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. В этом возрасте детскому организму свойственно не только быстрое утомление, но и быстрое восстановление работоспособности. Физические нагрузки во время занятий волейболом протекают с переменной интенсивностью, что дает возможность детям успешно овладеть игровыми приемами.  **Методы развития силовых способностей**: 1. Повторный метод:

а) многократное преодоление непредельного сопротивления с предельной скоростью (упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе). Дозировка: число повторений в серии – 15-20; интервал отдыха между сериями – 2-4 мин; количество серий – 5-6; б) многократное преодоление непредельного сопротивления с непредельным числом повторений, со сменой усилий, в пределах 30-60% от максимума. Дозировка: число повторений в серии – 10-15; интервал отдыха между сериями – 2-4 мин; количество серий – 4-6. 1. Метод круговой тренировки характерен последовательным прохождением «станций», на которых выполняются упражнения определенного тренирующего воздействия. Для каждой «станции» определенный, выбранный тренером метод скоростно-силовой подготовки с его дозировками.
 | 1 1 |

3. Сопряженный метод характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например: выполнение нападающего удара с отягощением на руках или ногах. Дозировка: интенсивность – высокая; продолжительность одной серии – до появления признаков мышечной усталости; отдых между сериями – 2-4 мин; количество серий – 4-7.

4. Интервальный метод (только для прыжковых упражнений без отягощения) – параметры физической нагрузки постоянны для одной тренировки(17,19,27) .

**1.2 Динамика подготовленности спортсменов в процессе занятий волейболом**

 Подготовку волейболиста надо начинать с 10-12 лет, в противном случае подготовка теряет смысл.

 В этих условиях первостепенное значение приобретает глубокое изучение индивидуальных особенностей спортсменов и разработка рациональной методики отбора для занятий.

 Физическая подготовка, по мнению Платонова В.И. (1986), Верхошанского Ю.В. (1988), представляет собой воспитание физических качеств, способностей, необходимых спортсмену в его деятельности. В физической подготовке волейболистов четко выражена ориентация на атлетизм, проявляющийся в стремлении достичь высокого уровня общей и специальной физической подготовленности. В специальной физической подготовке ведущее место занимает показатель скоростно-силовой подготовки, специальной выносливости и гибкости (8).

 Показатели физического развития, по словам Иванова А.В. (1974) для каждого возраста, с одной стороны, помогают программировать процесс подготовки, отбор и комплектование учебных групп в возрастном аспекте; с другой стороны – необходимы для осуществления действенного контроля и получения информативных данных, по которым можно эффективно оценить процесс многолетней подготовки в каждый отдельный момент по периодам, этапам.

 Клещев Ю.Н. с соавт. (1995), Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. (1998) в своих работах пишут, что после определения исходного уровня физической подготовленности, повторяющиеся изменения через определенное время позволяют выявить и оценить влияние физической подготовленности на овладение техническими приемами волейбола.

 Фомин Н.В. (1986), Мещерякова О.И. (1994) и др. считают, что в физическую подготовленность входит быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость и раскрытие их. Физическая подготовка представляет собой воспитание физических качеств, способностей, необходимых волейболисту в его игровой деятельности.

 Быстрота, как физическое качество спортсмена характеризует одну из сторон моторики человека. В волейболе важную роль играет быстрота движений, уровень развития которой во многом определяет эффективность атакующих и защитных действий волейболистов во время игры. Многолетняя практика показывает, что воспитание быстроты движений в зрелом возрасте – чрезвычайно сложный и малоэффективный процесс. Наиболее благоприятны для этого детские и юношеские годы.

 Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г. (1985) пишут, что значительное место в системе физической подготовки юных волейболистов должно быть отведено воспитанию мышечной силы, то есть способности преодолевать сопротивление.

 Фомин Е.В. (1986) исследовал, что в физическую подготовленность входит быстрота, сила, прыгучесть, ловкость, выносливость, гибкость, скоростная подготовленность юных волейболистов, отметил, что наилучшим периодом для воспитания качества быстроты является возраст до 14 лет, затем улучшение этого качества замедляется.

 Для целенаправленной силовой подготовки волейболистов необходимо знать, что основными «рабочими» мышцами являются: разгибатели бедра, сгибание кисти, разгибатели плеча. Характерной особенностью силовой подготовки является то, что силовые качества должны развиваться в тесном комплексе между собой и с другими физическими качествами.

 Наиболее благоприятным периодом для воспитания силы является возраст 14-15 лет. Наиболее активной проблемой в волейболе в настоящее время является развитие прыгучести. Наименьший прирост величины прыжка у юных волейболистов наблюдается в период от 14-15 лет. Затем происходит постепенное увеличение высоты прыжка.

 Выносливость зависит от подготовленности органов и систем организма. На этапе начальной подготовки основная задача – воспитание общей выносливости на базе всесторонней физической подготовки (Костюков В.В., Шестаков М.М., 1991).

 Важное значение на этапе начальной подготовки юных волейболистов (10-13 лет) имеет воспитание ловкости, предусматривает совершенствование способности юными волейболистами осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

 Филин В.П. (1983) писал, что единый процесс спортивной тренировки волейболистов составляют шесть органически взаимосвязанных видов подготовки: физической, технической, тактической, психологической, теоретической и игровой. Физическая подготовка волейболиста играет важнейшую роль в современной системе спортивной тренировки – она создает благоприятные предпосылки для решения задач технико-тактической, психологической и игровой подготовки.

 Физическая подготовленность оценивается как по уровню возможностей в одновременном проявлении основных двигательных качеств (сжатие динамометра, прыжок и т.п.), так и по способности к длительному выполнению работы, требующей преимущественного проявления одного из двигательных качеств – специальной выносливости. На необходимость оценки этой стороны физической дееспособности справедливо обращают внимание ряд авторов, подчеркивая, что общая физическая подготовленность (физическая кондиция) обуславливается не только уровнем временного проявления основных двигательных качеств, но и способностью к длительному выполнению работы (7,17)

 У физически слабо подготовленных школьников отмечается синхронность пиков профиля в подъемах и снижениях факторных нагрузок положительных и отрицательных полюсов личностных шкал, что образует своеобразные гармонические циклы. Этого почти нет у школьников, хорошо физически подготовленных, подъемы, как и снижения, значимость одних признаков физического развития сопровождаются аналогичными подъемами и снижениями других качеств. В результате профильные школы личности школьников, хорошо физически подготовленных, более «концентрированны», более зависимы от признаков физического развития, в то время как структурно-динамические свойства личности школьников слабо физически подготовленных, в опосредовании их признаками физического развития являются менее определенными, а значит – более «размытыми», в отдельных случаях теряющими свою специфичность. В отличие от личностного профиля физически слабых школьников интегральная структура личности хорошо физически подготовленных школьников предопределяет усиление их потребности в дальнейшем физическом совершенствовании. Общая тенденция такова, что слабые стороны физической подготовленности специфично замещаются более сильными психологическими возможностями. В результате мы имеем то, что обычно наблюдаем в жизни: слабо физически подготовленные школьники, вместо активного включения в систему мероприятий физического воспитания, уходят в область других, более для них посильных видов деятельности и, добиваясь там успехов, как бы восполняют дефицит низкого уровня физического развития. Общеизвестно, что с возрастом соматометрические пизнаки тела человека изменяются. Это выражается в изменении размеров тела, экскурсии грудной клетки и др. Было установлено, что на показатели физической подготовленности изменение соматометрических признаков оказывает исключительное влияние(6).

 По мнению американских специалистов, при оценке физической подготовленности школьников главными критериями должны быть: состояние здоровья и умение совершенствовать свой организм, а не количественные показатели.

 В 1985 году американскими исследователями было проведено тестирование физической подготовленности школьников. Оказалось, что с заданием справилось только 0,1% учащихся, их результаты вызывают определенную тревогу:

– 40% мальчиков в возрасте 6-12 лет не могут подтягиваться на перекладине более одного раза, а каждый четвертый – не мог это сделать ни разу;

– 70% школьников также не в состоянии были подтянуться более одного раза;

– 45% мальчиков и 55% девочек возрасте 6-14 лет не смогли зафиксировать положение «вис» на согнутых руках «подбородок на перекладине» более 10с;

– девочки 10-16 летнего возраста дистанцию в 50 ярдов (примерно 45 м) преодолели со значительно худшими результатами, чем в 1975г.;

– 40% мальчиков от 6 до 15 лет не могут из положения «сидя на полу» дотянуться до пальцев ног;

– 50% девочек в возрасте до 17 лет и 30% мальчиков до 12 лет не пробегают дистанцию в 1 милю (1609 м) быстрее, чем за 10 минут (14).

 Несмотря на имеющиеся недостатки в организации физической подготовки американских школьников чувствуется, что именно в школе закладывается сознательное отношение к физической активности и укреплению здоровья (17,23).

 Физическая подготовленность молодежи изменяется под воздействием многочисленных факторов, из которых наибольшее значение имеет изменение социальных условий, а также комплекс факторов, объединенных в понятие «акселерация».

 По данным ВНИИФКа средний прирост показателей физической подготовленности, достигаемой за год благодаря двум еженедельным урокам физической культуры составляет 3% у мальчиков и 2,5% у девочек, что позволяет выполнить нормативы комплекса ГТО, соответственно на 21% и 8%. Для выполнения норм ГТО III ступени на 80-90% потребуется уже 8-11 часов занятий в неделю (Вавилов Ю.Н., 1990). Таким образом, изучение уровня развития физической подготовленности задача наиболее часто решается в практике физкультурно-спортивных исследований. Она применяется при установлении определенного уровня и нормативов физической подготовленности людей разного возраста и пола, проживающих в различных региональных и социальных условиях, или при разработке нормативных требований в системе физического воспитания(5,17,19)

 Одним из определяющих условий эффективности скоростно-силовой подготовки квалифицированных волейболистов к соревнованиям является круглогодичность тренировки, в которой заранее предусматривается изменение требований к подготовленности спортсменов. Для этого используется периодизация – деление круглогодичной тренировки на периоды, этапы, микроциклы.

 В волейболе годовой цикл (макроцикл) делят на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

 **Подготовительный период.**

 Подготовительный период делится на три этапа: этап общей подготовки, специальноподготовительный и предсоревновательный этапы. В этом периоде закладываются основы будущих достижений и поэтому он должен быть, по возможности, более продолжительным. Тренировочная нагрузка, направленная на развитие всех физических качеств, на протяжении периода постепенно возрастает. Объем нагрузки становится наибольшим к середине периода, затем снижается, но увеличивается интенсивность.

 Этап общей подготовки. Основная задача этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов, увеличение возможностей основных функциональных систем их организмов, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. На этом этапе имеет место большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Основу всего тренировочного процесса на этом этапе составляют упражнения взрывного и силового характера, направленные на развитие всех мышечных групп спортсменов. Тренировка на этапе общей подготовки имеет исключительно важное значение, поскольку создает фундамент физической и функциональной готовности спортсменов, на котором базируется специальная подготовка. Главным образом происходит развитие силы мышечных групп ног, плечевого пояса, скорости перемещений и быстроты выполнения разнообразных движений.

Важной задачей специальной подготовки на первом этапе подготовительного периода является повышение способности спортсменов переносить значительное количество больших нагрузок. Доля соревновательных упражнений в общем объеме выполняемой работы низка. Эффективность тренировки на первом этапе подготовительного периода прямо не зависит от объема соревновательных упражнений в общем объеме тренировочной работы.

 Специальный этап подготовки. Тренировка на данном этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе команды переходят к выполнению значительных по интенсивности и объему тренировочных нагрузок. На этом этапе применяют скоростно-силовые упражнения, имеющие специализированный характер. Задачи специальной физической подготовки более узки и более специфичны: развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещений и сложной реакции.

 Предсоревновательный этап. Работа по развитию физических качеств на этом этапе носит главный и специализированный характер. Основными средствами развития физических качеств являются: соревновательные упражнения «своего» вида спорта, а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения.

 **Соревновательный период.**

 Основами соревновательного периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полное использование его в соревнованиях. Этого достигают применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований. На этом этапе процесс развития физических качеств зависит от календаря соревнований.

 В процессе специальной подготовки учитывают все конкретные особенности данных соревнований, начиная от задач, стоящих перед спортсменом в том или ином соревновании, и заканчивая составом предполагаемых участников.

 Все остальные соревнования носят тренировочный характер, специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к главным соревнованиям.

 **Переходный период.**

 Тренировочная нагрузка в этом периоде уменьшается более чем на половину по сравнению с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах. Интенсивность выполнения упражнений средняя или малая. Активный отдых предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности. Кним можно отнести кроссы, езду на велосипеде, туристические походы, плавание, гимнастику на снарядах, спортивные игры и др. Именно в этих видах деятельности на данном этапе и поддерживается уровень развития физических качеств (11,13,22).

**Принципиальное соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле подготовки квалифицированных волейболистов (%)**

|  |  |
| --- | --- |
| Средства физической подготовки | Периодизация годичного цикла |
| Подготовительный период | Соревновательный период  | Переходный период  |
| Упражнения ОФП  | 50 | 20 | 80 |
| Упражнения СФП  | 50 | 80 | 20 |

 **Заключение**

 Результаты анализа литературы по вопросам воздействия занятий волейболом на уровень физической и технической подготовленности учащихся, а также ее динамики на разных этапах тренировочного процесса подтвердили необходимость в данной методической разработке .

 При развитии физических качеств в годичном цикле подготовки следует исходить из постепенного усложнения тренировочных заданий. Тренировка в подготовительном этапе имеет исключительно важное значение, поскольку создает фундамент физической и функциональной готовности спортсменов к выполнению основных задач соревновательного периода. Тренировочные упражнения в соревновательном периоде должны носить интегральный характер и максимально соответствовать количественным и качественным параметрам соревновательной деятельности. При выполнении основных упражнений тренировочногозанятия необходимо создавать мотивационные условия для того, чтобы спортсмены проявляли максимальные усилия.

**Список литературы**

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. – Краснодар, 1991. – С. 105.

2. Бердичевская Е.М. Медико-биологические основы спортивного отбора и ориентации: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГАФК, 1996. – 68с.

3. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. – Ташкент, Медицина, 1986. – 204с.

4. Вавилов Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в СССР // Теория и практика физической культуры. – 1990. - №10. – С. 2-9.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.

6. Волейбол: Учебник для вузов физической культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368с.

7. Додонова Л.П. Морфофункциональные особенности организма и развитие двигательных качеств у детей в пре- и пубертатном онтогенезе // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №7. – С. 29-31.

8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192с.

9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол. У истоков мастерства / Под ред. Питерцева Ю.В. – М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 36с.

10. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре. – М.: Издетельский дом «Грааль», 2002. – 76с.

11. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. – М.: ФиС, 1981. – С. 155, 137.

12. Кобачков В.А., Бондаревский Е.Я., Стародубцев М.В., Волчанская В.В., Куренцов В.А. К разработке должностных норм физической подготовленности молодежи // Теория и практика физической культуры. – 1986. - №6. – С. 32-35.

13. Костюков В.В. Научно-технологическая концепция использования спортивных игр при организации физической активности людей разного возраста // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №11. – С. 23-25.

14. Кочарян Ю.Е. Разработка и применение должностных норм физической подготовленности учащихся 15-18 лет: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 1986. – 24с.

15. Лысенко В.В., Долгов В.А. Методика оценки физического состояния школьников // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №4. – С. 24-26.

16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286с.

17. Селуянов В.Н., Шестаков М.М., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184с.

18. Спортивные игры:Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520с.

19. Уваров В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 23-31.

20. Фомин Н.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. – Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа. – М., 1986. – С. 5-36.

21. Ходос А.Б., Ермоленко Е.К. Морфо-функциональные особенности аппарата движений человека с элементами возрастной морфологии. – Краснодар: КГАФК, 1996. – 192с.

22. Якобашвили В.А., Макарова Г.А., Локтев С.А., Шкеля В.А. Некоторые вопросы медицинского и педагогического контроля за занимающимися физической культурой и спортом. – Краснодар, 1990. – 95с.