УДК 796

**Попова М.А.**

Доктор медицинских наук, доцент

**Севернюк Е.В.**

Старший преподаватель, заслуженный мастер спорта

Студентка группы ПрОСВТ 23-01

**Панюшкина В.Д.**

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

имени главного маршала авиации А.А. Новикова, Санкт-Петербург,РФ

**Подготовка юных волейболистов в современных условиях**

**Аннотация:**

В статье рассматриваются вопросы, связанные с методикой подготовки юных волейболистов в современных условиях. Рассмотрен упор на разностороннюю физическую и техническую подготовку детей на основе овладения элементами волейбола.

**Ключевые слова:**

Волейбол, спортивная подготовка.

Волейбол - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола).

Спортивная подготовка — многогранный и длительный процесс, предполагающий использование средств, знаний и способов направленного воздействия на спортсмена или группу атлетов для повышения их готовности к достижениям в определенном виде спорта.

Подготовка юных волейболистов в современных условиях

Особенности процесса подготовки молодых спортсменов обусловливаются тремя факторами: учет запросов в командах высших разрядов; учет возрастных особенностей и способностей юных волейболистов; учет особенности волейбола.

На подготовку спортивных резервов отводится 11 лет: 18-20 лет - это возраст введения молодых волейболистов в составы команд высших разрядов: пограничный возраст, разрешающий благополучно решать задачи изучения технике, тактике игры, формирования физических качеств, 9-11 лет.

Многолетний период делится на четыре этапа, содержание и направление работы которых зависит от трех, названных выше факторов. Это позволяет более четко и эффективно реализовывать активность по достижению окончательной цели.

Первый этап. Этап начальной подготовки обучения заинтересованности к занятиям спортом, приобщения детей к волейболу. Возраст 9- 11 лет. На этом шаге решаются следующие задачи:

* привитие интереса к занятиям физическими упражнениями, волейболом;
* развитие быстроты, ловкости, гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата;
* развитие специальных качеств и способностей, необходимых волейболисту;
* обучение основам техники игры в волейбол;
* приучение к игровой деятельности;
* выявление перспективных юных спортсменов для обучения в СДЮШОР.

**С**одержание подготовки на первом этапе включает:

* упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствование жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
* подготовительные упражнения для развития физических качеств применительно к приемам игры в волейбол;
* подводящие упражнения и упражнения по технике для овладения основными приемами игры в волейбол, предусмотренными программой;
* подвижные игры, подготовительные к волейболу игры;
* мини-волейбол, учебные игры в волейбол по упрощенным правилам;
* соревнования по физической подготовке, технике игры, подвижным играм, подготовительным и волейболу, по мини-волейболу.

Второй этап. Этап общей базовой подготовки, универсальности задач, выбора средств и методов тренировки: отбора молодых спортсменов для последующего этапа. Возраст - 12- 14 лет. На одном шаге решается ряд задач:

* выявление способных к волейболу детей и качественный отбор для занятий на третьем этапе;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к волейболу;
* развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата;
* развитие специальных качеств и способностей, обусловливающих успешное овладение навыками игры в волейбол;
* обучение основам техники и тактики игры в волейбол;
* приучение к игровой и соревновательной деятельности. Содержание подготовки на этом этапе сводится к следующему:
* упражнения для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, для укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствование жизненно важных двигательных навыков, подвижные игры, эстафеты, мини-гандбол и мини-баскетбол по упрощенным правилам;
* подготовительные упражнения для развития специальных качеств и способностей, облегчающих овладение техникой игры и тактическими действиями;
* подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие правильному овладению рациональной техникой игры и тактическими действиями;
* учебные игры с заданиями, контрольные игры;
* теоретические занятия по специальной программе;
* соревнования по физической подготовке, технике игры, мини-волейболу (12 лет), волейболу (13-14 лет);
* отбор детей для специализированных занятий волейболом на основе нормативных показателей и модельных характеристик.

Третий этап. Этап особенной базовой подготовки, дифференциации волейболистов по игровым функциям, универсальности с элементами специализации, отбора спортсменов для четвертого этапа. Возраст 15-17 лет. Перед этим шагом стоит несколько задач:

* повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей;
* развитие специальных качеств и способностей, необходимых при совершенствовании навыков игры в волейбол;
* прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры;
* определение каждому волейболисту игровой функции и индивидуализация с учетом этого процесса подготовки.

**С**одержание подготовки на третьем этапе состоит в следующем:

* упражнения для развития основных двигательных качеств, совершенствования навыков естественных видов движений, расширения двигательного опыта;
* занятия другими видами спорта: баскетбол, гандбол, легкая атлетика, акробатика и др.;
* упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при овладении, и совершенствовании навыков технических приемов и тактических действий, упражнения с отягощениями и на специальных тренажерах для всех мышц тела;
* подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие успешному овладению основным технико-тактическим арсеналом волейбола, в том числе с применением технических средств;
* игровые упражнения, учебные игры с заданиями, контрольные и соревновательные игры с системой установок на игру и последующим разбором игры;
* теоретические занятия по специальной программе;
* при помощи системы упражнений и наблюдений определение каждому спортсмену игровой функции (связующего, нападающего), индивидуализированные занятия с учетом игровой функции, специальные задания в учебных и контрольных играх, установки и разбор на соревнованиях.

Четвертый этап*.* Этап спортивного совершенствования, специализации на основе универсальности. Возраст 18-20 лет. Этот шаг включает в себя решение следующих задач:

* повышение функциональных возможностей, общей и специальной физической подготовленности до уровня требований команд высших разрядов;
* достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации;
* достижение высокого спортивного мастерства выполнения игровой функции в команде при высоком уровне универсальной подготовки;
* достижение стабильности игры (надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке);
* введение молодых волейболистов в орбиту требований системы подготовки спортсменов в командах высших разрядов.

Содержание подготовки:

* упражнения для развития основных двигательных качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки;
* упражнения для укрепления систем организма, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности волейболиста;
* упражнения для развития специальных качеств и способностей до уровня, создающего условия для поступательного совершенствования технико-тактического мастерства;
* индивидуализированная технико-тактическая подготовка с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и их игровой функции;
* интегральная подготовка с акцентом на создание условий более сложных по сравнению с соревновательной деятельностью волейболистов;
* соревновательная подготовка посредством контрольных игр и участия в различных соревнованиях;
* теоретические занятия по специальной программе. Содержание подготовки резервов на четвертом этапе аналогичен процесс подготовки спортсменов команд высших разрядов.

Список литературы:

1. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
2. Волейбол / Под редакцией А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000.