**Методические рекомендации воспитания физических качеств у юных волейболистов МБУ «Каневская СШ».**

Вопросы методики воспитания физических качеств у юных волейболистов тесно связаны с проблемой возрастных особенностей строения и функций детского организма. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса по физической подготовке важно глубокое понимание тренером механизмов, лежащих в основе возрастных изменений, что поможет избежать ошибок в методике, в подборе и дозировании средств физической подготовки юных волейболистов. Целью методической рекомендации является оказание помощи тренерам для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса по физической подготовке с учётом возрастных изменений, что поможет избежать ошибок в методике, в подборе и дозировании средств физической подготовки юных волейболистов.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Основной задачей общей физической подготовки волейболиста является повышение работоспособности организма. Для этого используют широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта ([тяжелой атлетики](https://pandia.ru/text/category/tyazhelaya_atletika/), гимнастики, спортивных игр, [легкой атлетики](https://pandia.ru/text/category/legkaya_atletika/) и др.). Выбор таких средств не случаен. Они оказывают общее воздействие, заставляют активно работать все органы и системы, улучшая возможность органов дыхания, повышая общий обмен веществ в организме. В зависимости от тренирующего воздействия этих упражнений, они предназначаются для развития определенных физических качеств.

**1. Развитие силы**

Одним из важнейших физических качеств волейболиста является сила. Ее можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливость и ловкости.

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

Для развития силы используют различные упражнения с отягощениями, в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания в висе, отжимания в упоре, прыжки и т. д.), с партнером, специальные упражнения волейбольного характера с отягощением. Рекомендуется воспитывать силу с применением сопротивления - силовые упражнения.

Примерные упражнения для развития силы:

Упражнения с отягощением:

1. жим штанги;

2. рывок штанги;

3. наклоны со штангой;

4. приседания со штангой на плечах;

5. метание (толкание) тяжестей (камней, гирь, ядер, набивных мячей);

6. упражнение с гирей (жонглирование, жим, рывок);

7. упражнения с блинами для штанги (наклоны вперед, в стороны и т. д.).

Упражнения с отягощением на начальном этапе рекомендуется выполнять в замедленном темпе, в дальнейшем - максимально быстро. Прыжковые упражнения с дополнительным грузом для развития силы более эффективны, чем без отягощений.

Упражнения в преодолении собственного веса:

1. отжимание на пальцах из упора лежа (стопы на гимнастической скамейке);

2. отталкивание от опоры руками и ногами из положения в упоре лежа;

3. передвижение в упоре сидя на руках и ногах;

4. передвижение на руках из упора лежа (без помощи ног) и т. д.

Продолжительность одной серии при выполнении описанных упражнений - до появления усталости, а количество серий определяется задачами учебного занятия. Интервал отдыха - до готовности каждого спортсмена начать новую серию.

Упражнения с партнером:

1. переноска партнера бегом;

2. приседание с партнером на плечах;

3. упражнения с сопротивлением - удерживание рук из различных исходных положений;

4. перетягивание, наклоны, борьба (2 - 3 мин.)

Упражнения волейбольного характера с отягощениями:

1. имитация нападающих ударов и блокирование в тренировочном жилете;

2. метание камней, сохраняя структуру нападающего удара;

3. броски набивных мячей (весом 1 - 3кг.) через сетку;

4. имитация ударного движения в нападающем ударе на блочном устройстве.

При выполнении упражнений волейбольного характера с отягощениями необходимо обращать внимание на сохранение техники, а при выполнении упражнений без отягощения - на совершенствование ее. Упражнения, воспитывающие силу, необходимо чередовать с упражнениями на расслабление. Упражнения с большими отягощениями, в выполнении которых участвуют большое число мышц, следует применять с интервалом в один - два дня, а с небольшими отягощениями - ежедневно.

Воспитание силы, как и других физических качеств, осуществляется в соответствии с общими методическими принципами физического воспитания. Вместе с тем, необходимо руководствоваться следующими положениями.

Метод до «отказа» (для увеличения массы мышц и их укрепления) - многократное, относительно медленное выполнение упражнений с отягощением, составляющим 50 - 70% от максимального веса, который поднимает спортсмен до предельного утомления.

Метод больших усилий - многократное выполнение одного и того же упражнения с отягощением, составляющим 80 - 90% от максимального веса, который в состоянии поднять спортсмен. Например, волейболист может присесть и встать с максимальным весом на плечах.

Повторный метод - многократное преодоление непредельного сопротивления с предельной скоростью (упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе).

Метод круговой тренировки характерен последовательным прохождением «станций», на которых выполняют упражнения определенного тренирующего воздействия. По направленности круговая тренировка может быть силовой, скоростно - силовой, скоростно - силовой в сочетании с технической подготовкой.

Упражнения, развивающие силу, необходимо чередовать с упражнениями на расслабление. Упражнения с большими отягощениями следует применять с интервалом в один - два дня.

**2. Развитие быстроты**

Немаловажное значение в волейболе имеет воспитание быстроты. Быстрота, как способность выполнять движения быстро, наиболее характерно проявляется в волейболе при приеме подач и нападающих ударов, страховке, перемещениях на блоке. Она в определенной степени зависит от силы мышц, вот почему эти качества воспитывают параллельно. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается быстрее и с большей силой. Поэтому необходимо обращать внимание на улучшение эластичности мышц.

Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц - [антагонистов](https://pandia.ru/text/category/antagonizm/) к растягиванию. Не менее важно умение расслабляться, выполнять движения без излишнего напряжения, но с максимальными усилиями. Определенное значение для воспитания быстроты имеет выполнение движений и действий из других видов спорта, например, бег на короткие дистанции, игра в футбол, [баскетбол](https://pandia.ru/text/category/basketbol/) и т. д., на уменьшенной площадке, подвижные игры с элементами бега, старты и спринтерские ускорения, бег за лидером и т. п. Выполнять все упражнения необходимо в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии - 10 - 20 сек., количество серий - до снижения скорости выполнения. Паузы отдыха непродолжительны - обычно до 1 - 1,5мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Поэтому рекомендуется включать их в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах.

Для развития быстроты рекомендуются следующие методы тренировки:

1. игровой и соревновательный - выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования. Эффективность метода повышается при групповом выполнении упражнений;

2. переменный - относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течении 10 - 15сек.) и движений с меньшей интенсивностью (от 15 сек. и выше);

3. повторный - повторное выполнение упражнений с максимальной скоростью в течении 10 - 15 сек. Интервал отдыха между повторениями - до 1 мин.

**3. Развитие выносливости**

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению, или способность к длительной двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Игра в волейбол с переменной интенсивностью при длительной быстрой и почти непрерывной реакцией на изменяющуюся обстановку предъявляет высокие требования к выносливости, как к одному из важнейших физических качеств, необходимых для эффективного ведения игры. Мерилом выносливости является время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность. Уровень развития выносливости определяется, прежде всего, функциональными возможностями сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, уровнем обменных процессов, а так же координацией деятельности различных органов и систем. Поэтому воспитание общей выносливости выражается, прежде всего, в повышении производительности сердца и систем внешнего дыхания. Как утверждают, для воспитания этого качества используются упражнения, где участвует большое количество мышечных групп, благодаря которым создается своеобразный мышечный насос, способствующий кровообращению. К ним можно отнести кроссовый бег, греблю, езду на [**велосипеде**](https://pandia.ru/text/category/velosiped/)**,**[**лыжные гонки**](https://pandia.ru/text/category/lizhnij_sport/), спортивные игры, специальные и основные упражнения волейбола.

Могут быть использованы методы равномерной тренировки, повторно - переменный, круговой и соревновательный метод.