

**Молдованова Ирина Владимировна**

*Доцент кафедры спортивных дисциплин, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск. E-mail: iri25051@yandex.ru*

## **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОК 9–11 ЛЕТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Предлагается модель интегральной подготовки для тренировочных занятий, учебно-тренировочных и соревновательных игр с целью повышения уровня физической подготовленности волейболисток 9–11 лет. Воздействуя средствами физических упражнений на спортсменок, используя современную модель интегральной подготовки, мы можем корректировать уровень физической подготовленности юных волейболисток.

*Ключевые слова:* интегральная подготовка, волейболистки, физическая подготовленность, рост, развитие.

**Moldovanova Irina Vladimirovna**

*Assistant Professor of the Department of sports disciplines,  
Novosibirsk State Pedagogical University*

## **INTEGRATED TRAINING OF 9–11-YEAR-OLD VOLLEYBALL PLAYERS AS A MEANS OF IMPROVING THEIR PHYSICAL FITNESS**

The author suggests the model of integrated training for practical lessons, learning sports games, and competitive games for the purpose of enhancing physical fitness of 9–11-year-old volleyball players.

Relying on physical exercises and modern model of integrated training, we can improve the level of physical fitness of young volleyball players.

*Keywords:* integrated training, volleyball, physical fitness, growth, development.

На современном этапе хорошая специальная физическая, технико-тактическая или интегральная подготовка юных волейболисток – одна из главных задач тренировочного процесса, который непосредственно связан с уровнем их физической подготовленности. Однако в последние годы наметилась тенденция к снижению уровня физической подготовлен-

ности и отдельных признаков физического развития современных детей младшего школьного возраста, поступающих в группы начальной подготовки по волейболу. Чтобы проследить, как влияет весь учебно-тренировочный комплекс интегральной подготовки на уровень физической подготовленности и двигательных качеств волейболисток, необходимо

проведение специальных исследований. Учебно-тренировочная нагрузка детей в группах начальной подготовки по волейболу в разделах спортивной подготовки включает технико-тактическую или интегральную подготовку, составляющую от общей 12–15 %, согласно федеральному государственному стандарту. Общая физическая подготовка составляет 28–30 % от общих объемов. В то же время на сегодняшний день уровень физической подготовленности большинства вновь набираемых детей не отвечает требованиям нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки.

В связи с этим большое значение имеет рационально организованный учебно-тренировочный процесс интегральной подготовки юных волейболисток, направленный на расширение функциональных возможностей организма, повышения работоспособности, укрепления здоровья детей и, следовательно, гармоничного физического развития.

Воздействуя на основные стороны физической подготовленности средствами физических упражнений, создавая современную модель интегральной подготовки как на тренировочных занятиях, так и в учебно-тренировочных и соревновательных играх, мы можем воздействовать на уровень физической подготовленности юных волейболисток, что имеет большое значение на современном этапе развития общества, когда благоустройство нашего быта, сокращение сети физкультурно-оздоровительных

учреждений, спортивных клубов, детских спортивных школ и переход на платное их посещение способствуют снижению двигательной активности детей.

Среди актуальных проблем физической подготовки юных волейболисток значительное место занимает развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, координации, выносливости, гибкости) и, следовательно, повышение уровня общей физической подготовленности. Посредством создания новой модели интегральной подготовки, воздействуя на основные стороны физической подготовки волейболисток физическими упражнениями, мы можем скорректировать учебно-тренировочный процесс в рамках федеральных стандартов программы подготовки волейболисток.

Определить уровень двигательной подготовленности юных волейболисток в начале и конце сезона помогает не только постоянное наблюдение за детьми, но и проведение начального, промежуточного и конечного мониторинга развития физических качеств. Сравнивая полученные результаты, мы можем проследить динамику показателей физической подготовленности спортсменок. Промежуточное тестирование и сравнение его результатов с начальными показателями позволит внести коррективы в модель интегральной подготовки, если возникнет такая необходимость.

Целью нашего исследования является изучение и анализ сущности проблемы интегральной подготовки

и ее влияния на изменение показателей физической подготовленности волейболисток 9–11 лет.

Само понятие «интегральный» трактуется как неразрывно связанный, цельный. Выделение интегральной подготовки в спортивной тренировке впервые сделал Н. Г. Озолин [12]. В дальнейшем интегральная подготовка получила развитие в работах Л. П. Матвеева [10], В. Н. Платонова [13]. В игровых видах спорта концепцию интегральной подготовки ввел Ю. Д. Железняк [4–5]. Главные методы интегральной подготовки – игровой, соревновательный, методы совмещенных (сопряженных) воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по волейболу. Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и всех других видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности волейболистов.

Задачи интегральной подготовки:

- осуществление связей между физической и технической подготовкой;
- осуществление связей между технической и тактической подготовкой;
- между тактической и физической подготовкой.

Основные средства подготовки:

- упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование

различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры);

- упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение – защита, защита – нападение, нападение – защита – нападение);

- учебные игры с заданиями по технике и тактике игры;

- контрольные игры с установками на игру.

Ю. Д. Железняк считает, что главным в интегральной подготовке волейболистов является выполнение заданий с интенсивностью, превышающей соревновательную [5].

Необходимо учитывать тесную взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных волейболисток. Рост, физическое развитие, физическая подготовленность непосредственно влияют на содержание интегральной подготовки. Об этом в своих работах также говорят и А. В. Беляев, М. В. Савин, А. В. Ивойлов [3; 7].

Положение о том, что систематические занятия физическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на все органы и системы организма, уже давно стало аксиомой в системе современных знаний по физиологии и анатомии человека [14]. Физические упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата растущего организма ребенка, также благотворно влияют на все системы, приводя организм к более совершенной регуляции, лучшей согласованности и взаимной налаженности его функций. Суммарным выражением воздействия систематиче-

ческих упражнений на человека является улучшение его физического развития и физической подготовленности. Рост и развитие ребенка – это две взаимосвязанные и взаимообусловленные стороны одного и того же процесса. Ю. Н. Чусов дает следующие определения роста и развития: «Рост – это общебиологическое свойство живой материи. Он выражается в количественных изменениях – в увеличении размеров и массы отдельных клеток, тканей, органов и организма в целом. Физическое развитие – это качественные изменения. Они заключаются в морфологической дифференциации клеток, тканей и органов, в совершенствовании их деятельности, их взаимосвязей и взаимодействий» [16, с. 54].

Приведем определение физической подготовленности А. А. Тер-Ованесяна: «Физическая подготовленность характеризуется состоянием вегетативных функций организма, степенью развития двигательных качеств и форм тела, а также разнообразием двигательных навыков, которыми овладел ребенок» [15, с. 87]. Таким образом, физическое развитие и физическая подготовленность – понятия родственные, но не идентичные. Понятие «физическая подготовленность» более широкое. Кроме сторон, характеризующих физическое развитие, ее показателем является разнообразие двигательных навыков, которые приобрел ребенок. Процесс разностороннего развития двигательных качеств, направленный на улучшение физической подготовленности, и будет являться физической подготовкой. Итак, физическая подготовка

направлена на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и форм тела, а также расширение двигательных способностей ребенка. Физическую подготовку принято разделять на общую (ОФП) и специальную (СФП). Исходя из темы данной работы, мы будем рассматривать общую физическую и специальную подготовку и подготовленность волейболисток 9–11 лет.

В литературных источниках встречаются различные определения ОФП. Общая физическая подготовка направлена на такое развитие вегетативных функций организма, двигательных качеств, форм тела и овладение двигательными навыками, которое является предпосылкой успешного выполнения различной работы [9]. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности [8–9]. Обобщая мнения специалистов в области физического воспитания, можно дать следующее определение: общая физическая подготовка – это целенаправленный, организованный процесс разностороннего развития двигательных качеств, всех органов и систем ребенка, оказывающих положительное влияние на результаты любого вида его деятельности. Важнейшим условием обеспечения высокого уровня общей физической подготовленности ребенка является хорошее здоровье, а обеспечить такой уровень возможно только путем развития его двигательных качеств с учетом возрастных особенностей и правильного

нормирования физической нагрузки. А. П. Матвеев и Т. В. Петрова, ссылаясь на исследования И. А. Аршавского, Л. Е. Любомирского [1; 6], подтверждают жизненно важную роль физических упражнений в развитии и формировании растущего организма: «Результаты экспериментов показывают, что динамика физического развития и физической подготовленности, уровень работоспособности школьника находятся в прямой зависимости от объема и характера регулярно выполняемых физических упражнений» [10, с. 7]. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер также утверждают необходимость физических упражнений в развитии и формировании организма детей [2]. В связи с этим наиболее информативным показателем уровня физического развития является уровень физической подготовленности, которая отражает комплексное состояние волейболисток, являющееся следствием определенной подготовки.

Принимая во внимание концепцию интегральной подготовки, предложенную Ю. Д. Железняком, предлагается модель интегральной подготовки юных волейболисток 9–11 лет.

Взаимосвязь физической и технической подготовки:

– для достижения определенных физических способностей, необходимых для выполнения конкретного технического действия или приема игры, увеличить время разучивания с отягощающими элементами, не приступая к переходу на следующий элемент;

– с развитием физических способностей в рамках структуры приемов усложнять выполнение каждого элемента сопутствующими заданиями из общей физической подготовки;

– с развитием специальных физических способностей отдельных приемов в процессе многократного их повторения с интенсивностью, превышающей соревновательную, в то же время увеличивая продолжительность этапа восстановления.

Взаимосвязь специальной физической и тактической подготовки:

– для совершенствования определенных специальных физических качеств, необходимых для выполнения конкретных тактических заданий в игре увеличить время разучивания с отягощениями до 1 кг;

– с развитием физических способностей каждый год в системе выполнения тактических упражнений усложнять выполнение каждого задания сопутствующими заданиями из специальной физической подготовки;

– с развитием специальных физических качеств выполнять упражнения, многократно повторяя с интенсивностью, превышающей соревновательную, чередуя их с упражнениями на восстановление, увеличивая продолжительность этапа восстановления.

Данная модель проведения тренировочного процесса была апробирована в группе юных волейболисток 9–11 лет, занимающихся дополнительными занятиями в группе начальной подготовки по волейболу 1-й, 2-й и 3-й год обучения в ДООЦ «Спутник», г. Новосибирск [11].

Для определения уровня физической подготовленности мы отобрали восемь тестов по общей и специальной физической подготовке: бег 30 метров, бег 5×6 метров, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом рук, подтягивание в висе лежа, бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, поднимание туловища за 30 секунд, 6-минутный бег.

Результаты, показанные волейболистками во время контрольных испытаний, оценивались по 5-бальной шкале, выделяющей три уровня

подготовленности. За результаты, относящиеся к низкому уровню, выставлялся балл «3», балл «4» – за результаты среднего уровня и «5» – за высокий уровень физической подготовленности.

Сводные результаты общего и специального уровня физической подготовленности за весь период обучения волейболисток, оцененные по 5-бальной шкале, на начало года за весь трехлетний цикл представлен на рисунке 1 в процентном соотношении.

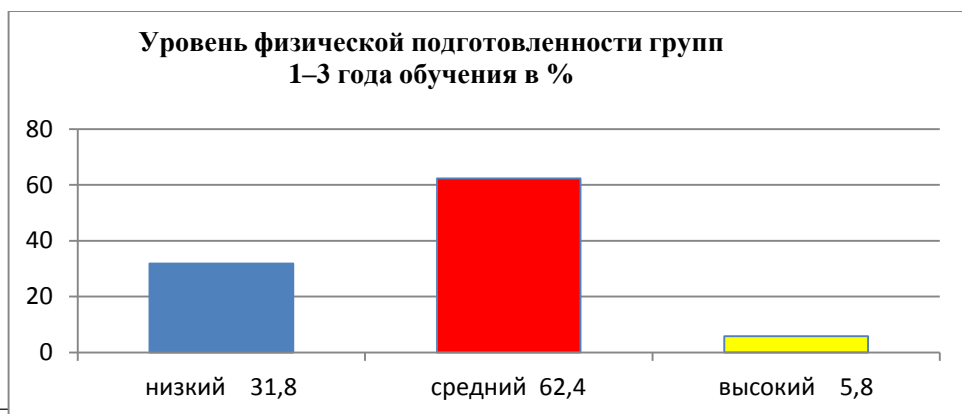


Рис. 1. Уровень общей и специальной физической подготовленности волейболисток 1-3 года обучения на начало учебного года

К концу учебно-тренировочного года уровень физической подготовленности волейболисток 1-3 года обучения заметно повысился: у 89 % занимающихся отмечены показатели двигательной подготовленности среднего уровня, 7,3 % – достигли высокого уровня. В конце третьего года обучения осталось две волейболистки

с низким уровнем физической подготовленности, что составило 12,6 %.

Результаты общего и специального уровня физической подготовленности за весь трехлетний цикл обучения в учебно-тренировочной группе на конец года представлены на рисунке 2.

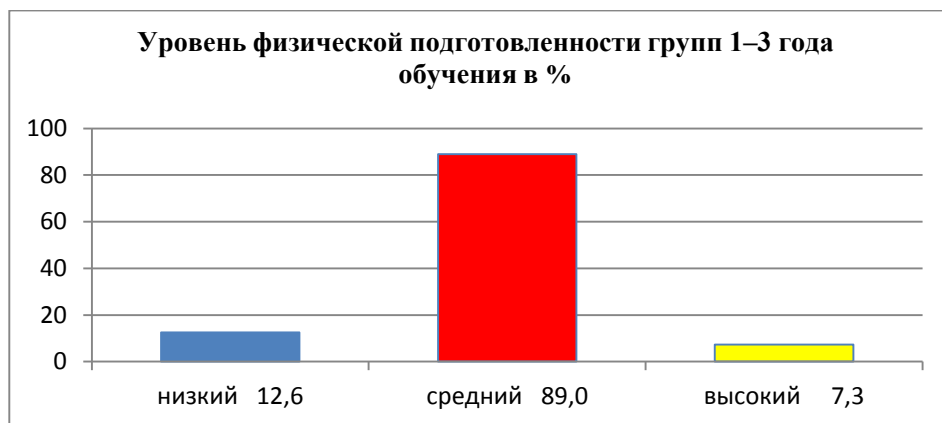


Рис. 2. Уровень общей и специальной физической подготовленности волейболисток 1–3 года обучения на конец учебного года

Итак, сравнивая данные общей и специальной подготовки волейболисток за весь трехлетний цикл обучения в учебно-тренировочной группе с применением методов интегральной подготовки для повышения уровня физической подготовленности, мы зафиксировали улучшение показателей. Низкий уровень подготовки наблюдался у 31 % волейболисток в начале каждого года, к концу цикла количество уменьшилось до 12,6 %. Средний уровень был выявлен у 62,4 % занимающихся, к концу цикла – у 89 %. Высокий уровень подготовленности подготовки наблюдался у 5,8 % занимающихся, к концу цикла был выявлен у 7,3 % юных волейболисток.

Таким образом, интегральная подготовка юных волейболисток –

это процесс объединения всех видов подготовки в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности: технической, физической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не применяются в соревновательных упражнениях. Разработанная модель интегральной подготовки позволяет повысить уровень физической подготовленности волейболисток 9–11 лет.

### Список литературы

1. *Аршавский И. А.* Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М.: Наука, 1982. – 270 с.

2. *Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А.* Возрастная физиология: (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
3. *Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под редакцией А. В. Беляева, М. В. Савина.* – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
4. *Железняк Ю. Д.* К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 2008. – 224 с.
5. *Железняк Ю. Д.* Юный волейболист. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
6. *Любомирский Л. Е.* Управление движениями у детей и подростков. – М.: ФиС, 1974. – 269 с.
7. *Ивойлов А. В.* Волейбол. – Минск: Вышэйш. школа, 1979. – 192 с.
8. *Лях В. И.* Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
9. *Лях В. И.* Физкультура 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2000. – 298 с.
10. *Матвеев А. П., Петрова Т. В.* Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2001. – 328 с.
11. *Молдованова И. В., Скакальская Е. А.* Исследование показателей физической подготовленности волейболисток 8–11 лет // Современные тенденции развития науки и технологий: сборник науч. трудов по материалам VII международной науч.-практ. конференции 31 октября 2015 г.: в 10 ч. / под общ. ред. Е. П. Ткачевой. – Белгород: ИП Ткачева Е. П., 2015. – 7, часть V. – С. 133–136.
12. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2004. – 863 с.
13. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
14. *Смирнов В. М.* Физиология человека: учебник. – М.: Медицина, 2002. – 608 с.
15. *Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А.* Педагогика спорта. – Киев: Здоровья, 1986. – 369 с.
16. *Чусов Ю. Н.* Особенности закаливания спортсменов: методические рекомендации. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 95 с.