

ИННОВАЦИИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 37.013.32

Молдованова Ирина Владимировна

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

КОНЦЕПЦИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Предлагается концепция модели интегральной подготовки для начинающих волейболисток 9–11 лет. Интегральная подготовка рассматривается как система тренировочных воздействий, реализующая тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки в волейболе. Подробно рассмотрена взаимосвязь физической и технической подготовки, представленная в определенном порядке, стадии обучения техническим действиям для юных волейболисток.

Ключевые слова: интегральная подготовка, волейболистки, физическая и техническая подготовка, стадии обучения.

Moldovanova Irina Vladimirovna

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

THE CONCEPT OF INTEGRATED TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

The author proposes the model of integrated training concept for novice 9–11-year-old volleyball players. Integral training is regarded as a system of training actions aimed at certain aspects of the training effect in volleyball. The author considers the relationship of physical and technical training provided in a specific order and the stages of technical training activities for young volleyball players.

Keywords: integrated training, volleyball, physical and technical training, training stage.

В настоящее время интегральная подготовка в современном волейболе стала занимать достаточно большое количество тренировочного времени и внимания тренеров. Термин «интегральная подготовка» означает цельную, единую и неразрывную систему тренировочных воздействий. Интеграция в переводе с латинского языка – объединение в целое каких-либо частей, элементов [9].

Еще в 1970 г. Н. Г. Озолин выделил интегральную подготовку в спортивной тренировке как отдельный вид подготовки [7]. В дальнейшем интегральная

подготовка рассматривалась в работах Л. П. Матвеева, Т. В. Петровой, В. Н. Платонова [5; 9]. В игровых видах спорта концепцию интегральной подготовки ввел Ю. Д. Железняк. «С 70-х годов интегральную подготовку широко и успешно использовали тренеры ациклических и циклических видов спорта на этапе совершенствования мастерства» [3, с. 14].

В работах В. Н. Платонова термин «физическая подготовка» трансформируется в «интегральную подготовленность», где автор относит ее к факторам, определяющим уровень подготовленно-

сти спортсменов в конкретном виде спорта [9]. Интегральная подготовленность как результат деятельности спортсменов, по мнению В. Н. Платонова, «характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической, тактической, морально-волевой, психической и интеллектуальной подготовленности – и служит завершающей и, пожалуй, одной из наиболее важных частей подготовки спортсмена к ответственным соревнованиям» [9, с. 324].

Так постепенно сложилась и была сформулирована основная идея или направленность интегральной подготовки как системы тренировочных воздействий, реализующей тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности в волейболе.

Отсюда и вытекают главные методы интегральной подготовки: игровой, соревновательный, совмещенных (сопряженных) воздействий. Высшей формой интегральной подготовки считаются учебные, контрольные и соревновательные игры по волейболу.

Принимая во внимание направленность интегральной подготовки, разработанную Ю. Д. Железняком [2], нами предложена концепция модели интегральной подготовки для начинающих волейболисток 9–11 лет.

На наш взгляд, важной является взаимосвязь физической и технической подготовки, представленной в определенном порядке:

– во-первых, для возникновения определенных двигательных связей необходимо неоднократное повторение движения под контролем тренера. Затем, чтобы достигнуть определенных физических кондиций, необходимых для выполнения конкретного технического действия или приема игры, увеличить

время разучивания с отягощениями, только после этого приступить к переходу на следующий элемент;

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

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

Рассмотрим более подробно модель интегральной подготовки в физической и технической части при использовании метода совмещенных (сопряженных) воздействий [6; 8].

Обращаем внимание на то, что только после неоднократного выполнения имитационных действий без мяча под контролем тренера во всех элементах обучения можно приступить к работе с мячом с небольшими отягощениями на руках или ногах.

На первичной стадии обучения техническим действиям при выполнении верхних передач выполняем движения сначала с низкой степенью интенсивности. Далее, по мере освоения движения, увеличиваем интенсивность до среднего уровня. При закреплении технических действий в выполнении верхних передач можно применить отягощения на запястья весом 200 гр.

На первичной стадии обучения техническим действиям при выполнении нижних передач выполняем движения сначала с низкой степенью интенсивности, затем увеличиваем интенсивность выполнения до средней степени. Во время закрепления навыка первичных технических действий при выполнении нижних передач применяем отягощения на голеностоп весом 0,5 кг.

На первичной стадии обучения техническим действиям выполнения нападающего удара с места выполняем движения сначала с низкой степенью интенсивности под контролем тренера. Затем, по мере освоения первичного навыка, увеличиваем интенсивность движений, а по мере закрепления первичного навыка применяем отягощения на запястья весом 200 гр.

На первичной стадии обучения техническим действиям выполнения нападающего удара в прыжке выполняем движения сначала с низкой степенью интенсивности под контролем тренера. Затем, по мере освоения первичного навыка, увеличиваем интенсивность движений, а по мере закрепления первичного навыка выполнения нападающего удара в прыжке применяем отягощения на голеностоп весом 0,5 кг и работаем с тренажерными устройствами: «Резина», подвесной мяч (см. рис. 1) [приводится по: 3].

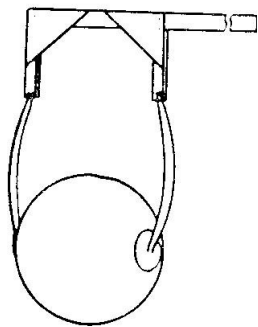


Рис. 1. Тренажерное устройство «Подвесной мяч»

На первичной стадии обучения техническим действиям выполнения нижней подачи выполняем движения сначала с низкой степенью интенсивности под контролем тренера. Далее, по мере освоения первичного навыка, увеличиваем интенсивность движений, без контроля тренера, а при закреплении технических действий нижней подачи применяем отягощения на запястья

весом 200 гр. и работа с тренажерным устройством «Резина».

Первичная стадия обучения техническим действиям выполнения верхней подачи не отличается по последовательности от нижней подачи и выполняется с той же последовательностью и интенсивностью.

На первичной стадии обучения техническим действиям постановки блокирования выполняем движения сначала с низкой степенью интенсивности под контролем тренера. Далее, по мере освоения первичного навыка, увеличиваем интенсивность движений, выполняя без контроля тренера. В процессе закрепления навыка первичных технических действий при выполнении блокирования применяем отягощения на голеностоп весом 0,5 кг.

Все задания в стадии обучения первичному навыку выполняем с учетом индивидуальных особенностей детей, их весо-ростовых и функциональных показателей, не форсируя освоение навыка, во избежание «слома» техники выполнения движения и излишне не перегружая, дозируя нагрузку с контролем ЧСС [1].

Для усложнения выполнения технических элементов передач сверху в стадии закрепления навыка введены специальные задания по силовой подготовке: приседания, выпрыгивания с низкого приседа с чередованием выполнения передач.

Для усложнения приема мяча снизу в стадии закрепления навыка введены специальные задания по скоростной и координационной подготовке: ускорения на отрезке 3–6 м (челночный бег), ускорения 3 м с поворотом на 180° и возвращением в исходную точку (выполнять сериями: после 10 приемов – 2 повторения).

При выполнении нападающего удара на стадии закрепления введены специальные задания по скоростной выносливости и силовой подготовке: прыжки

с подтягиванием коленей к груди (выполнять небольшими сериями: 3–5 повторений на 3, 5, 7 попытку выполнения удара).

При выполнении подачи в стадии закрепления навыка введены специальные задания по силовой подготовке: сгибания и разгибания рук в упоре лежа (выполнять сериями по 2–3 повторения после 5, 10, 15 подачи).

Все задания в стадии закрепления навыка выполняются сначала со средней интенсивностью нагрузки, затем по мере прочного закрепления навыка интенсивность нагрузки возрастает. Дозировку упражнений варьируем с учетом индивидуальных особенностей детей, их весо-ростовых и функциональных показателей, контролируя восстановление по ЧСС.

При интенсивном выполнении технических приемов на этапе восстановления можно вводить подвижные игры на быстроту переключения внимания, ко-

ординационные задания на равновесие, положение тела в пространстве (время на выполнение задания – 5–7 мин., восстановление между заданиями – 3–5 мин., между каждым заданием во время восстановления проводится одна игра).

Для заданий на интенсивное выполнение технических приемов переключать подвижные игры на переключение внимания. Для заданий на интенсивное выполнение технических приемов нападающих ударов провести подвижные игры на координацию, а при интенсивном выполнении подач игры – на равновесие [4].

Таким образом, объединив концепцию интегральной подготовки в части технической и физической подготовки, используя метод совмещенных (сопряженных) воздействий, мы можем наиболее целостно представить концепцию моделирования интегральной подготовки для юных волейболисток.

Список литературы

1. *Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры* / под редакцией А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
2. *Железняк Ю. Д.* К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 2008. – 224 с.
3. *Железняк Ю. Д.* Юный волейболист. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
4. *Любомирский Л. Е.* Управление движениями у детей и подростков. – М.: ФиС, 1974. – 269 с.
5. *Матвеев А. П., Петрова Т. В.* Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2001. – 127 с.
6. *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.
7. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2004. – 863 с.
8. *Молдованова И. В.* Интегральная подготовка волейболисток 9–11 лет как средство повышения физической подготовленности // Вестник педагогических инноваций. – 2016. – № 3 (43). – С. 86–93.
9. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.