ŋqdqʌeɅ bɆ dəqɆbɅɜə d ɕɔɑɓɔɅ Ɉqdqɣqʌè

Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

ЧЕЛОВЕК
SPORT
Москва 2018

ŋqdqʌeɅ bɆ dəqɆbɅɜə d ɕɔɑɓɔɅ Ɉqdqɣqʌè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɛɔɑbɔɏ Ɉqdqɏqɏè

ББК 75.569
Ф 76

Издательство «СПОРТ» –
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы (WSPA)

Под общей редакцией *Фомина Е.В.*

Авторский коллектив:
Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Силаева Л.В.
Ф 76 Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

ISBN 978-5-9500180-0-8

Физическая подготовка юных волейболистов – сложный и длительный процесс, так как связан с проблемой возрастных особенностей строения и функций детского организма, что требует от тренера серьезных профессиональных знаний и обобщения практического опыта.

В книге систематизируются современные взгляды на качество физической подготовки юных волейболистов в качественном подборе средств и методов воспитания физических качеств, а также качественного проведения учебно – тренировочного занятия.

Книга адресована тренерам ДЮСШ, преподавателям физической культуры в общеобразовательной школе и студентам высших учебных заведений физической культуры и спорта.

ББК 75.569

ISBN 978-5-9500180-0-8

© Колл. авторов, текст, 2018
© Издательство «Спорт»,
издание, оформление, 2018

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɛɔɑbɔɏ Ɉqdqɏqɏè

ŋ̥qdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

Содержание

Введение 4

I. Анатомо-физиологические особенности развития организма юных волейболистов 6

II. Характеристика биологического и паспортного возраста 12

- 2.1. Критерии биологического возраста 14
- 2.2. Оценка зрелости организма по признакам полового созревания 18

III. Физическая подготовка юных волейболистов 30

- 3.1. Цель и задачи физической подготовки юных волейболистов 31
- 3.2. Структура физической подготовки юных волейболистов 34
- 3.3. Сила. Средства и методы воспитания силы у юных волейболистов. 38
- 3.4. Быстрота. Средства и методы воспитания быстроты у юных волейболистов. 78
- 3.5. Ловкость. Средства и методы воспитания ловкости у юных волейболистов 94
- 3.6. Гибкость. Средства и методы воспитания гибкости у юных волейболистов 109
- 3.7. Прыгучесть. Средства и методы воспитания прыгучести у юных волейболистов 116
- 3.8. Выносливость. Средства и методы воспитания выносливости у юных волейболистов. 125

IV. Рекомендации по составлению плана тренировки 134

V. Контроль за физической подготовленностью в процессе многолетней подготовки юных волейболистов 136

Приложение 1. 139

Приложение 2. 160

Список литературы 184

ŋ̥qdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè