

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

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ



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

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