

УКРАИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

На правах рукописи

ХУСИНО МОХАМАД

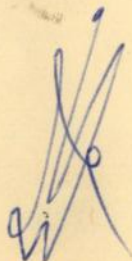
**Развитие двигательных способностей юных
волейболистов на этапе предварительной и
специализированной базовой подготовки**

24.00.01 - Олимпийский и профессиональный спорт

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук



Киев - 1997г.

Диссертацией является рукопись

Работа выполнена в Украинском государственном университете физического воспитания и спорта

Научный руководитель - кандидат педагогических наук,

доцент Ефимов Анатолий Александрович

Официальные оппоненты : доктор педагогических наук, профессор

Похоленчук Юрий Тимофеевич,

кандидат педагогических наук, профессор

Латышкевич Леонид Антонович.

Ведущая организация - Харьковский государственный институт физической культуры, Государственный комитет Украины по физической культуре и спорту, г. Харьков.

Защита диссертации состоится 7 октября 1997 года в 14 часов 30 мин. на заседании специализированного совета Д 50.29.01 Украинского государственного университета физического воспитания и спорта (252650, г.Киев-5, ул. Физкультуры, 1).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Украинского государственного университета физического воспитания и спорта, (252650, г.Киев-5, ул. Физкультуры, 1)

Автореферат разослан 6 сентября 1997г.

Ученый секретарь

специализированного ученого совета,

доктор педагогических наук,

профессор

Л.Я. ИВАЩЕНКО

ЛННБ України ім.В.Стефаніка



00737987 (+)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы. Высокий уровень спортивных результатов обуславливается научно обоснованной системой тренировки юных спортсменов, особенно на начальных этапах подготовки, когда закладывается база для дальнейшего успешного совершенствования в избранном виде спорта (М.Я. Набатникова, 1982; В.П. Филлин, 1982; В.Н. Платонов, М.М. Булатова, 1992; Ю.М. Портнов, 1996).

Одной из проблем подготовки юных волейболистов является теоретическое обоснование развития двигательных способностей (Ю.Н. Клещев, 1980; А.Б.Беляев, 1983; Ю.Д. Железняк, 1983; Л.А. Латышкевич, 1987; А.В. Ивойлов, Н.В. Карполь, 1991.).

Имеющиеся научные исследования в этой области были направлены на изучение отдельных сторон подготовленности или двигательных способностей, в разной мере влияющих на уровень спортивных достижений в волейболе. Так, в некоторых работах исследовались показатели быстроты (Железняк Ю.Д., 1991; Титарь В.А., 1991 и др.), рядом автором приведены данные о силе различных мышечных групп волейболистов (М. Сапарбаев, 1977 и др.), исследовались также показатели прыгучести (Г.Л. Кашвили, 1989), видов выносливости (Ю.Д. Железняк, 1991 и др.), координационных способностей и другое. Систематизировать и использовать имеющиеся сведения в силу их разноплановости и определенного несоответствия основам теории физического воспитания и спорта практически невозможно.

При этом современный волейбол предъявляет высокие требования к развитию разных сторон подготовленности спортсменов, и особенно, к общей и специальной физической подготовке. Обусловлено это тем, что в современном волейболе основные приемы игры необходимо выполнять с одинаковой эффективностью на протяжении многочасового поединка, значительно усилился темп игры, возросли мощь ударов и возможности защитных

построений (М. Сапарбаев, 1977; Ю.М. Клещев, 1980; А.Б. Демьянски с соавт., 1981; Г.Л. Кашвили, 1989; Х. Мохамад, 1995, 1996).

Особенно важной представляется эта проблема на уровне базовой подготовки (предварительной и специализированной), где закладываются основные предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. В практике же физическая подготовка юных волейболистов, в основном, опирается на решение оздоровительных и общеобразовательных задач, зачастую без учета специфики соревновательной деятельности и рационального соотношения в развитии двигательных качеств в различных структурных образованиях тренировочного процесса, что и обусловило необходимость проведения научных исследований в этом направлении.

Вышеизложенное обусловило актуальность и определило постановку цели и задач исследования.

Цель работы - исследование развития двигательных способностей в зависимости от содержания тренировочного процесса в различных структурных образованиях на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки юных волейболистов.

Задачи исследования:

1. Изучить показатели соревновательной деятельности юных волейболистов.
2. Изучить структуру и уровень физической подготовленности юных волейболистов на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки.
3. Определить наиболее рациональные пути развития двигательных способностей юных волейболистов при различных вариантах построения структурных образований тренировочного процесса.

4. Разработать рекомендации по методике физической подготовки юных волейболистов на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки.

Рабочая гипотеза. Предполагается, что эффективность физической подготовки волейболистов на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки может быть обеспечена варьированием оптимальных соотношений средств различной направленности в структурных образованиях тренировочного процесса в зависимости от возраста спортсменов.

Научная новизна заключается в установлении новых данных о соревновательной деятельности и уровне физической подготовленности юных волейболистов 14-15 и 16-17 лет, в обосновании и разработке рациональных соотношений средств физической подготовки юных волейболистов на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки юных волейболистов.

Практическая значимость. Результаты, полученные в исследовании, расширяют возможность применения педагогических средств и методов для повышения уровня общей и специальной физической подготовленности юных волейболистов на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки. Практическое использование материалов работы позволяет эффективно и целенаправленно использовать тренировочные средства с целью развития двигательных способностей юных волейболистов при различных вариантах построения годичного тренировочного процесса: микроциклов, мезоциклов и др.

Предметом исследования является физическая подготовленность и двигательные способности юных волейболистов на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки.

Объектом исследования было содержание процесса физической подготовки юных волейболистов на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Структура физической подготовленности юных волейболистов.
2. Объемы соревновательной деятельности юных волейболистов.
3. Уровень физической подготовленности волейболистов на этапе предварительной и базовой специализированной подготовки юных волейболистов.
4. Развитие двигательных способностей юных волейболистов при различных вариантах построения микроциклов.
5. Методика физической подготовки юных волейболистов.

Апробация работы. Материалы диссертации опубликованы в сборниках научных материалов по физическому воспитанию и спорту Украины (Киев, 1995; Харьков, 1997), отражены в методических рекомендациях (Киев, 1996).

Данные исследования апробированы и внедрены в практику учебно-тренировочного процесса детско-юношеских спортивных школ г.Киева по волейболу и могут быть использованы в системе клубного волейбола Сирии.

Кроме этого, материалы исследования используются в курсе лекций по теории и методике спортивной тренировки волейбола на кафедре спортивных игр УГУФВС, в преподавании волейбола в спортивном лицее г.Киева.

По теме диссертации опубликованы четыре работы. По материалам исследований сделаны сообщения на конференциях УГУФВС, Киевского городского спортинтерната.

Диссертационная работа являлась составной частью темы НИР УГУФВС Госкомспорта Украины 1.3.1.04.

Декларация личного вклада диссертанта.

Конкретный вклад автора: научное обоснование объемов соревновательных действий юных волейболистов; установление уровня развития двигательных способностей юных волейболистов; обоснование построения и использования микроциклов в тренировочном процессе.

Методология и методы исследований. Определяя методологический подход к исследованию, мы ориентировались на необходимость осуществления точной постановки проблемы с содержательной и формальной точек зрения, рационального подбора необходимых средств для решения поставленных задач.

Для решения задач работы использовались следующие методы исследования:

1. Аналитический обзор литературы.
2. Теоретический анализ.
3. Педагогические наблюдения.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Организация исследований. В исследованиях приняли участие волейболисты в возрасте 14-15 и 16-17 лет, имеющие квалификацию III-IV юношеских разрядов. Всего 72 спортсмена. Проведение исследований осуществлялось в 3 этапа в соответствии с поставленными задачами. Были задействованы 5 групп спортсменов в соответствии с возрастом и квалификацией, а также 3 группы в соответствии с возможными вариантами построения различных структурных образований тренировочного процесса. Исследования включали констатирующую часть (по первой задаче) и экспериментальные части: по рациональному соотношению средств физической подготовки и по распределению этих средств в мезоциклах и макроциклах в зависимости от способа годового планирования. Тестирование двигательных

способностей волейболистов осуществлялось в каждом мезоцикле подготовки на этапе предварительной специализированной базовой подготовки.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций и списка источников литературы. Диссертация изложена на 190 страницах машинописного текста, включает 41 таблицу, 24 приложения. Список литературы содержит 210 источников, из которых 7 иностранных.

Основные результаты исследования

Соревновательная деятельность юных волейболистов

Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью юных волейболистов проводились на учебно-тренировочных занятиях, контрольных и официальных соревнованиях (табл.1).

Таблица 1.

Показатели соревновательной деятельности юных волейболистов

№ п/п	Показатели	X
1	2	3
1.	Продолжительность «активной» фазы (с)	9,2
2.	Количество «активных» фаз в одной партии	60,4
3.	Количество «активных» фаз в трех партиях	162,7
4.	Количество «активных» фаз в пяти партиях	304,3
5.	Количество прыжков в одной партии	24
6.	Количество прыжков в трех партиях	58
7.	Количество прыжков в пяти партиях	97
8.	Количество передвижений, падений в одной партии	14
9.	Количество передвижений, падений в трех партиях	35
10.	Количество передвижений, падений в пяти партиях	67

Полученные данные показывают, что юные волейболисты выполняют довольно значительный объем различных соревновательных действий: прыжков, передвижений, падений, подач, приемов мяча и т.п., как во время учебно-тренировочных занятий, так и во время различных соревнований. Это подтверждает мнение о большой роли всесторонней физической подготовленности юных волейболистов и необходимости проведения исследований по этой проблеме (Ю.Д. Железняк, 1983, 1991; В.А. Титарь, 1991; Ю.М. Портнов, 1996 и др.).

Определение уровня двигательных качеств волейболистов

14-15 и 16-17 лет на этапах базовой подготовки

В ходе исследований двигательных качеств юных волейболистов проводилось определение уровня быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Исходный уровень двигательных качеств во всех исследуемых группах юных волейболистов определялся после первого мезоцикла педагогического эксперимента, который состоял из четырех микроциклов по схеме (2 : 1) + (3 : 1), причем в основе последнего занятия каждого микроцикла были контрольные игры или официальные соревнования разного уровня.

Исследование уровня скоростных качеств

Результаты исследований скоростных способностей представлены в таблице 2. При этом показатели теста по определению простой двигательной реакции на звуковой сигнал показывают, что у волейболистов 14-15 лет время реакции в среднем равно $0,195 \pm 0,03$ мс, а у 16-17-летних - $0,182 \pm 0,03$ мс. Как видно из представленных данных у волейболистов более старшей возрастной группы эти показатели лучше.

В ходе проведения этого эксперимента волейболисты также давали оценку времени своей реакции, а затем им сообщилось истинное время реакции. Точность оценки свидетельствовала об уровне чувствительности волейболистов к времени своей двигательной реакции. Результат определялся по сумме абсолютных величин отклонений самооценки от реального времени. У волейболистов 14-15 лет эти показатели в среднем равны $0,126 \pm 0,02$ мс, у 16-17-летних - $0,108 \pm 0,02$ мс. Несколько точнее дают оценку времени простой двигательной реакции на звуковой сигнал волейболисты в возрасте 16-17 лет.

Показатели теста по определению простой двигательной реакции на звуковой сигнал с варьированием времени ожидания сигнала через 3, 4 и 5 с таковы: у 14-15-летних - соответственно - $0,082 \pm 0,02$; $0,180 \pm 0,03$, а у 16-17-летних - $0,065 \pm 0,02$; $0,140 \pm 0,03$. Вместе с тем известно, что согласно правилам соревнований волейболист должен выполнить подачу в течение 5 с.

Таким образом, полученные данные перечисленных, а также других тестов (табл.2) позволяют сделать вывод о том, что волейболисты указанных возрастных групп, во-первых, не достаточно точно владеют возможностью распределять и чувствовать длительность отдельных временных интервалов и, в целом, обладают невысокими скоростными возможностями. Во-вторых, волейболисты 16-17 лет на разных этапах подготовки обладают более высокими показателями скоростных возможностей по сравнению с 14-15-летними.

Исследование уровня силовых качеств

Для определения уровня силовых качеств в работе использовалось двенадцать показателей (табл.3). Как видно из определенных данных, уровень силовой подготовленности по большинству показателей практически не различается ($P < 0,05$). К таким показателям относятся: прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, прыжки с одной ноги на другую, подтягивание на перекладине и другие.

Таблица 2.

Показатели скоростных качеств волейболистов на различных этапах базовой подготовки

№ №	Тесты, испытания	14-15 лет			16-17 лет			
		фоновый уровень	предварите- льный этап	специализиро- ванный этап	фоновый уровень	предварите- льный этап	специализиро- ванный этап	
1	Время простой двигательной реакции на звуковой сигнал (мс)	0,195	0,190	0,188	0,182	0,180	0,170	
2	Самооценка времени простой двигательной реакции на звуковой сигнал (мс, сумма абсолютных величин отклонений самооценки от реального времени)	0,126	0,112	0,108	0,108	0,105	0,102	
3	Время простой двигательной реакции на звуковой сигнал с варьированием времени ожидания перехода на последующую деятельность (мс, абсолютная сумма времени реакции):	3 с	0,082	0,080	0,082	0,065	0,064	0,063
		4 с	0,180	0,170	0,160	0,140	0,135	0,120
		5 с	0,114	0,115	0,112	0,102	0,103	0,102
4	Время простой двигательной реакции на световой сигнал (мс)	0,216	0,208	0,207	0,193	0,190	0,185	
5	Время реакции на движущийся сигнал (мс)	0,68	0,80	0,75	0,82	0,68	0,67	
1	2	3	4	5	6	7	8	
6	Время одиночного движения рукой (мс):	правой-вправо	0,206	0,210	0,202	0,218	0,200	0,190
		левой-вправо	0,234	0,230	0,228	0,240	0,230	0,230
		правой-влево	0,224	0,220	0,208	0,226	0,220	0,220
		левой-влево	0,237	0,247	0,241	0,245	0,235	0,234
		правой-прямо	0,209	0,200	0,199	0,205	0,202	0,195
		левой-прямо	0,243	0,256	0,254	0,254	0,240	0,240
7	Теппинг-тест (количество за 10 сек)	72	71	72	70	73	73	
8	Управление темпом движений (количество за 5 с)	6,9	8,2	8,1	8,3	6,8	6,8	
9	Бег 3 м (с)	0,78	0,82	0,80	0,89	0,77	0,73	
10	Бег 6 м (с)	1,34	1,44	0,141	1,45	1,32	0,130	
11	Бег 9 м (с)	1,79	1,90	0,187	1,92	1,78	0,175	
12	Бег «9-3-6-3-9 м» (с)	8,32	8,44	8,40	8,47	8,32	8,30	
13	Бег «5х6 м» (с)	8,61	8,70	8,65	8,72	8,58	8,58	

Таблица 3.

Показатели силовых качеств волейболистов на различных этапах
базовой подготовки

№ №	Тесты, испытания	14-15 лет			16-17 лет		
		фоновый уровень	предварите- льный этап	специализиро- ванный этап	фоновый уровень	предварите- льный этап	специализиро- ванный этап
1	Приседания в течение 20 с (количество раз)	16	16	17	18	19	19
2	Выпрыгивание из приседа в течение 20 с (количество раз)	14	15	15	17	18	19
3	Выпрыгивание вверх с доставанием маркированной отметки (см)	46	48	50	52	55	58
4	Тройной прыжок с места толчком двух ног (см)	654	650	660	710	720	7,50
5	Прыжки на одной ноге до 9-ти метровой отметки (с)	3,22	3,20	3,17	3,05	3,02	3,00
6	Прыжки на двух ногах до 9-ти метровой отметки (с)	4,34	4,35	4,33	4,24	4,22	4,21
7	Прыжки с одной ноги на другую до 18-ти метровой отметки (с)	5,29	5,30	5,25	5,08	5,05	5,01
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 10 с (количество раз)	7	7	7	9	9	9
9	Подтягивание на перекладине (количество раз)	6	6	7	7	8	8
10	Бросок набивного мяча в прыжке (м)	15,20	15,30	15,60	17,10	17,40	17,80
11	Поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине в течение 10 с (количество раз)	5	5	7	7	8	9
12	Поднимание ног в висе на перекладине (количество раз)	6	6	6	8	8	8

Исследование уровня развития выносливости

Уровень показателей выносливости (табл.4) определялся по четырем специальным тестам. Показатели тестов разноплановы: по одним из них видно более высокие результаты у старших юношей, по другим показателям равные. Представленные данные соотносятся с результатами исследований разных авторов (А.В.Беляев, 1975; А.В.Ивойлов, Н.В.Карполь, 1991; Ю.Д.Железняк, 1991; Ю.М.Портнов, 1996 и др.).

Исследование уровня развития гибкости

В работе исследовался уровень развития активной и пассивной гибкости (табл.5). Полученные результаты несколько не согласуются с основами теории развития гибкости, так как возраст 14-15 лет с точки зрения теории физического воспитания и других дисциплин (Л.П.Магвеев, 1991 и др.), более подвержен развитию этого качества человека. Можно предположить о недостаточном внимании к развитию гибкости в тренировочном процессе в исследуемых группах спортсменов.

Исследование уровня развития координационных способностей

Уровень развития координационных способностей определялся нами по двум тестам. В первом тесте испытуемые должны были выполнить передвижения из положения «упор присев», затем выполнить кувырок вперед, ускорение, разбег для имитации нападающего удара, бросок набивного мяча через сетку, пролезть под скамейкой, вновь выполнить ускорение и те же

Таблица 4.

Показатели выносливости волейболистов на различных этапах
базовой подготовки

№ №	Тесты, испытания	14-15 лет			16-17 лет		
		фоновый уровень	предварите- льный этап	специализиро- ванный этап	фоновый уровень	предварите- льный этап	специализиро- ванный этап
1	Прыжки вверх с доставанием маркированной отметки (количество прыжков до снижения высоты)	8	9	10	11	12	14
2	Бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 1 минуты с последующим прыжком и доставанием маркированной отметки (см)	40	40	45	45	45	50
3	Тест «Елочка» (с)	27,4	27,2	27,0	26,0	25,5	25,0
4	Способность к поддержанию максимального темпа движения (количество ударов по платформе)	60	63	67	64,5	68	70

Таблица 5.

Показатели гибкости волейболистов на различных этапах базовой подготовки

№ №	Тесты, испытания	14-15 лет			16-17 лет		
		фоновый уровень	предварит ельный этап	специализир ованный этап	фоновый уровень	предварите льный этап	специализир ованный этап
1	Наклоны туловища вперед из положения стоя на скамейке (см):						
	активная	180	18,5	19,0	19,2	194	195
	пассивная	21,5	22,5	20,5	23,5	245	250
2	Тест «Мостик» (см)	62	60	58	64	60	60
3	Боковые крути с палкой (см)	368	360	340	360	350	345

действия, которые выполнили в начале теста. В конце этого теста волейболист выполнял падение и финишный бег спиной вперед. Эти действия волейболисты 14-15 лет выполнили в среднем за $20,5 \pm 0,48$ с, а 16-17-летние за $19,4 \pm 0,40$ с.

Второй тест заключался в выполнении 10-кратных бросков теннисного мяча в мишень, преодолевая при этом препятствия. Волейболисты 14-15 лет в среднем выполнили $5 \pm 1,5$ попаданий, а 16-17 лет - $6 \pm 1,0$ попаданий.

Таким образом, согласно данных педагогических наблюдений и исследования уровня развития двигательных качеств юных волейболистов можно констатировать: спортсмены этих возрастов на разных этапах подготовки выполняют большой объем соревновательных и тренировочных упражнений; физическая подготовленность юных волейболистов имеет разносторонний характер и, как правило, находится на недостаточно высоком уровне, что входит в противоречие с качественным овладением технико-тактическим арсеналом подготовленности.

Основу структуры физической подготовленности юных волейболистов составляет уровень развития следующих физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности.

**Развитие двигательных способностей юных волейболистов
при различных вариантах построения структурных образований
тренировочного процесса на этапах предварительной и
специализированной базовой подготовки**

Исследование, посвященное развитию двигательных способностей юных волейболистов, проводилось на этапах предварительной и специализированной

базовой подготовки. В основе построения тренировочного процесса при проведении педагогического эксперимента были мезоциклы, состоящие из микроциклов, которые имели разное количество и содержание занятий и дней отдыха: (1:1)+(1:1)+(2:1); (2:1)+(2:2); (2:1)+(3:1). Тренировочный процесс предусматривал в основном, развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности, освоение технических приемов. По характеру применялись занятия избирательной и комплексной направленности.

Занятия избирательной направленности проводились с небольшой нагрузкой. В различных вариантах занятий комплексной направленности нагрузки варьировались в зависимости от поставленных задач с различным построением микроциклов тренировки: (1:1)+(1:1)+(2:1); (2:1)+(2:2) и (2:1)+(3:1).

Оценка уровня двигательных качеств юных волейболистов проводилась по многочисленным показателям скоростных способностей, силовых качеств, выносливости, гибкости и координационных способностей. В таблице 6 в качестве примера приведены данные, характеризующие уровень показателей силовых качеств юных волейболистов при различных вариантах построения структурных образований тренировочного процесса, на разных этапах подготовки. Следует отметить, что показатели силовой подготовленности имеют в большинстве случаев тенденцию к увеличению абсолютных величин в исследуемых типах микроциклов. Наряду с этим, в типах микроциклов (2:1)+(3:1), (1:1)+(1:1)+(2:1) и (2:1)+(2:2) практически не имеют различий показатели количества приседаний в течение 20 с ($P > 0,05$), выпрыгивание из приседа в течение 20 с ($P > 0,05$), тройного прыжка с места ($P > 0,05$). Другие показатели силовой подготовленности имеют статистически доказанное увеличение при применении варианта микроцикла (2:1)+(3:1). В первую

Таблица 6

Сравнительная характеристика показателей силовых качеств юных волейболистов на этапе базовой подготовки с различным построением структурных единиц тренировочного процесса

№ п/п	Тесты, испытания	Мезоциклы					
		Типы микроциклов в разных мезоциклах					
		(2:1)+(3:1)		(1:1)+(1:1)+(2:1)		(2:1)+(2:2)	
		14-15 лет	16-17 лет	14-15 лет	16-17 лет	14-15 лет	16-17 лет
1.	Приседания из приседа в течение 20 с, количество раз	16±2.5	19±2.5	15±2.5	16±2.5	16±2.5	15±2.5
2.	Выпрыгивание в течение 20 с, количество раз	16±2.5	19±3	16±2.5	15±2.0	15±2.5	16±2.5
3.	Выпрыгивание вверх с доставанием маркированной отметки, см	48±9	58±11	47±8.5	50±8.5	51±9	49±9
4.	Тройной прыжок с места толчком двух ног, см	650±79.5	750±90.5	655±16.2	650±79	655±16.2	645±80
5.	Прыжки на одной ноге до 9-ти метровой отметки, с	3.2±0.41	3.0±0.35	3.24±0.54	3.2±0.4	3.22±0.4	3.2±0.4
6.	Прыжки на двух ногах до 9-ти метровой отметки, с	4.35±0.8	4.21±0.83	4.34±0.7	4.35±0.9	4.4±0.7	4.35±0.9
7.	Прыжки с одной ноги на другую до 18-ти метровой отметки, с	5.3±0.7	5.01±0.83	5.27±0.82	5.26±0.8	5.28±0.75	5.29±0.7
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 10 с, количество раз	7±1.5	9±2	6±1.5	7±1.5	6±1.5	6±1.5
9.	Подтягивание на перекладине, количество раз	6±1.5	8±2	6±1.5	6±1.5	6±1.5	6±1.5
10.	Бросок набивного мяча в прыжке, м	15.3±2.5	17.8±2.5	15.4±2.3	15.25±2.2	15.45±2.4	15.45±2.2
11.	Поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине в течение 10 с, количество раз	6±1.5	9±2	6±1	6±1.5	6±1.5	7±1.5
12.	Поднимание ног в висе на перекладине, количество раз	6±1	8±1.5	6±1.5	6±1	6±1	6±1

очередь это касается таких показателей как приседания ($P > 0,05$), выпрыгивание из приседа ($P < 0,05$) и др.

Наибольший прирост в развитии скоростных способностей на этапах базовой подготовки получен по данным таких показателей как бег «3,6,9 м» ($P < 0,05$), время простой двигательной реакции ($P < 0,05$) и других при построении микроциклов тренировки в варианте (1:1)+(1:1)+(2:1). В этом варианте построения циклов получен достоверный прирост результатов при выполнении бега в тестах «9-3-6-3-9 м» и «5х6 м» ($P < 0,05$), при выпрыгивании с места с доставанием маркированной отметки ($P < 0,05$), в прыжках вверх с разбега с доставанием маркированной отметки ($P < 0,05$).

Построение учебно-тренировочного процесса в различных вариантах микроциклов тренировки подтверждает мнение различных специалистов о том, что в варианте построения микроциклов тренировки (2:1)+(3:1) достигается определенное увеличение многих показателей физической подготовленности юных волейболистов. Нами, в частности, получены следующие результаты. Выявлены достоверные различия в показателях времени простой и двигательной реакции на звуковой сигнал ($P < 0,05$) при самооценке в 4 с, во времени одиночного движения рукой правой-вправо и правой-влево, в беге «5х6 м». Получены также достоверные различия в тестах по выпрыгиванию вверх с доставанием маркированной отметки, в тройном прыжке с места, в прыжках на одной ноге до 9-ти метровой отметки, в бросках набивного мяча (при $P < 0,05$) от уровня исходных показателей.

Наиболее высокий прирост в показателях развития выносливости получен в беге на месте с высоким подниманием бедра в течении 1 минуты с последующим прыжком вверх ($P < 0,05$), в способности к поддержанию

максимального темпа ($P < 0,05$), при выполнении теста «Елочка» при построении микроциклов в варианте (1:1)+(1:1)+(2:1).

Достоверный прирост результатов получен также при тестировании гибкости и, в частности, пассивной гибкости ($P < 0,05$). Наиболее высокие результаты в развитии гибкости выражены при построении микроциклов в варианте (2:1)+(3:1).

Тестирование координационных способностей на этапах базовой подготовки юных волейболистов свидетельствует о более высоких результатах при построении микроциклов тренировки в варианте (2:1)+(3:1).

Это объясняется тем, что наряду с развитием физической подготовленности здесь решаются вопросы технической и игровой подготовки, способствующие улучшению показателей координационных способностей.

Таким образом, различное построение учебно-тренировочного процесса дает возможность качественно улучшать показатели разных сторон подготовленности юных волейболистов.

В итоге проведенной работы подтверждены данные литературы о правомерности мнений различных авторов о необходимости комплексного исследования уровня двигательных способностей юных волейболистов на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки; о правомерности использования в подготовке юных волейболистов различных по содержанию и построению структурных образований тренировочного процесса.

Расширены возможности использования батарей тестов для определения количественного уровня двигательных способностей (силы, скоростных способностей и быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей) юных волейболистов.

Получены новые данные: установлена структура физической подготовленности юных волейболистов; получены данные об объемах соревновательных действий юных волейболистов; установлены уровни физической подготовленности юных волейболистов 14-15, 16-17 лет; определено наиболее рациональное построение структурных образований тренировочного процесса (микроциклов) на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки; разработаны методические рекомендации по построению тренировочного процесса юных волейболистов.

ВЫВОДЫ

1. Исследованиями установлены объемы соревновательных действий юных волейболистов: продолжительность одной «активной» фазы составляет 9,2 с, «активных» фаз в одной партии - 60,4 с, «активных» фаз в трех партиях - 162,7 с, в пяти партиях - 304,3 с; количество прыжков в одной партии - 24,0, в трех партиях - 58,0, в пяти партиях - 97,0; количество передвижений, падений в одной партии - 14,0, в трех партиях - 35,0 в пяти - 67,0.
2. В результате проведенных исследований физической подготовленности юных волейболистов установлены основные физические качества и способности, оказывающие влияние на уровень спортивных результатов, это быстрота, силовые проявления, гибкость, выносливость, координационные способности.
3. Установлен уровень развития двигательных способностей юных волейболистов 14-15 и 16-17 лет с использованием 11 тестов для

определения скоростных способностей и быстроты, 12 тестов для определения силовых проявлений, 3-х тестов - выносливости, 3-х тестов - гибкости и 2-х тестов - координационных способностей.

Проведенные исследования показали, что содержание и количество тестовых программ позволяет достаточно всесторонне оценить уровень подготовленности юных волейболистов, а количественные показатели можно отнести к модельным характеристикам подготовленности.

4. Обосновано построение структурных образований тренировочного процесса (микроциклов), используемых в подготовке волейболистов на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки.

Целесообразно использовать следующие типы микроциклов:

(1:1)+(1:1)+(2:1); (2:1)+(2:2); (2:1)+(3:1).

5. Установлено, что наибольший и достоверный прирост ($P < 0,05$) скоростных способностей, быстроты и силы достигается при использовании вариантов микроциклов (1:1)+(1:1)+(2:1) и (2:1)+(3:1); выносливости - (2:1)+(3:1) и (2:1)+(2:1); гибкости - (2:1)+(3:1).

6. На основе установленного уровня подготовленности юных волейболистов, составленных батареей тестов определены основные средства (упражнения), наиболее способствующие повышению физической подготовленности волейболистов 14-15 и 16-17 лет.

7. Апробация разработанной системы подготовки по развитию двигательных способностей на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки юных волейболистов подтвердила эффективность разработанных микроциклов, а также правомерность применявшихся средств развития двигательных способностей.

Список опубликованных работ по теме диссертации

1. Хусино Мохамад. Методические рекомендации по физической подготовленности юных волейболистов на этапе предварительной базовой подготовки. УГУФВиС, - Киев, 1995 г., - 15 с.
2. Хусино Мохамад. Сравнительная характеристика физической подготовленности волейболистов // Физическое воспитание и спорт в вузах АПК: Материалы научной конференции. Изд-во Национальный аграрный университет, ФСО «Колос», - Киев, 1996 г. - С. 47-49.
3. Хусино Мохамад. Взаимосвязь физической подготовленности и техники выполнения приемов игры в волейбол. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. //Сборник научных трудов кафедр физического воспитания вузов Украины и России; XXПИ, Харьков, 1997 г. - С.19-20.
4. Н. Nokamecl, Syria, Yu. Kryukov
Ukrainian State University of Physical Education and Sport, Kiev, Ukraine
The dynamics of the development of motor abilities of young volleyball players the Modern Olympic Sport. International Scientific Congress (May 16-19, 1997) - Kiev: International Financial Agency Ltd, 1997. - p.246.

HUSINO MOHAMAD. Development of motor abilities in junior volley ball players at the stage of preliminary and specialized basic preparation.

Thesis for searching a scientific degree of Candidate of Science in Pedagogics in speciality 24.00.01 - Olympic and Professional Sports, Ukrainian State University of Physical Education and Sport, Kiev, 1997.

Development methods of motor qualities in junior volley-ball players at the stage of basic preparation are defended.

Key words: the level of physical fitness, preliminary and basic specialized preparation, microcycles, mesocycles, junior volley-ball players.

Хусино Мохамад. Развитие двигательных способностей юных волейболистов на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 24.00.01 - Олимпийский и профессиональный спорт, Украинский государственный университет физического воспитания и спорта, Киев, 1997.

Защищается методика развития двигательных качеств юных волейболистов на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки, структура физической подготовленности, соревновательная деятельность.

Ключові слова: рівень фізичної підготовленості, попередня та базова спеціалізована підготовка, мікроцикли, юні волейболісти.

Підписано до друку 29.08.97р. Формат 60х90/16.
Ум. друк. арк. 1,0. Обл.-вид. арк. 0,8.
Наклад 100. Зам. 246.

Відділ оперативної поліграфії
Центру Міжнародної освіти
227-12-75, 227-37-86

122021

AB 38.488