

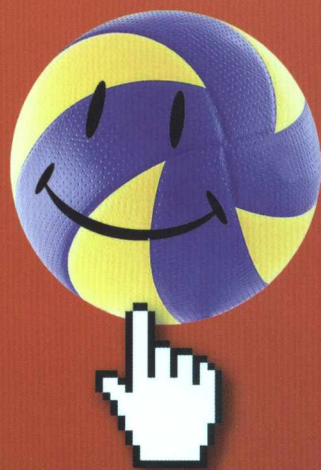
75.569

Ф 46

Е. В. Фомин,

ина, Л. В. Силаева

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ



СПОРТ

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

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

**ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР**



Москва 2018

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.

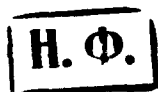
Ф 76 Физическое развитие и физическая подготовка юных
волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

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 |