ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

С.С.НИЯЗОВ

Мақолада ёш волейболчилар тайёргарлигининг илк босқичида ҳаракат тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари ёритилган.

The article describes the peculiarities of the volleyball players' activities at first stages of preparation for the exercises.

Возраст детей 9-12 лет охватывает этап предварительной подготовки в детско-юношеских спортивных школах. Однако в школьной секции можно с таким же успехом осваивать азы начальной спортивной подготовки. Этап предварительной подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа последующего овладения спортивным мастерством. На данном этапе спортивной подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому прежде чем разработать методику физической подготовки, необходимо изучить уровень физического развития и физической подготовленности детей 9-12 лет.

С этой целью были проведены обследования детей, находящихся в режиме продленного дня 9-10, 10-11, 11-12 лет, занимающихся по различным тренировочным программам.

Физическое развитие детей во многом зависит от ряда факторов. Среди них такие, как социальные условия жизни ребенка, воспитание в семье, окружающая среда и, конечно, занятия спортом.

Проведенные обследования детей 9-12 лет показали, что в этом возрасте занятия спортом играют определенную роль в жизни ребенка. Однако больших сдвигов в консервативных показателях они не произвели. Дети, занимающиеся спортом в школьной секции в режиме продленного дня, были разделены на две группы: группа "А" объединяла детей, которые занимались физическими упражнениями с элементами волейбола; группа "В" - физическими упражнениями по общепринятой программе.

В начале учебного года и в конце были проведены обследования детей.

Анализ полученных результатов показал, что в физическом развитии детей 10-11 лет произошли значительные изменения в массе тела, длине тела, размахе рук, остальные показатели остались на том же уровне. Между контрольной и экспериментальной группами не было обнаружено достоверных различий [P>0,05].

В возрастной группе 11-12 лет также произошли значительные изменения в развитии ребенка: увеличились масса и длина тела, размах рук. Однако по этим показателям не были обнаружены достоверные различия между группами. В то же время в экспериментальной группе, где в учебный процесс включались элементы волейбола, произошли более глубокие сдвиги по данным артериального давления, частоты сердечных сокращений, между группами отмечены достоверные различия [P>0,05].

За прошедшие три года необходимо было по-

смотреть правомерность методических подходов к решению поставленной задачи. При сравнении исходных данных в 10 лет и конечных - в 12 лет было выявлено, что в обеих группах по всем показателям физического развития произошли достоверные различия [P<0,01]. Вместе с тем, необходимо отметить, что в экспериментальной группе они выше, все это говорит о том, что более благоприятный режим тренировок оказался в группе "А".

Большое внимание на этапе предварительной подготовки отводится средствам разносторонней физической подготовки. Для того, чтобы правильно ориентироваться в самом процессе тренировки, необходимо знать уровень физической подготовленности юных спортсменов и влияние на него различных тренировочных программ. С этой целью мы провели исследования физической подготовленности испытуемых. Был выбран комплекс тестов, характеризующих развитие основных физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, силы, выносливости.

Сравнительная характеристика данных физической подготовленности детей 9-10 лет экспериментальной и контрольной групп показала, что из десяти контрольных упражнений в семи обнаружены достоверные различия [P <0,05].

Анализ показал, что по конечным данным из 10 контрольных упражнений в восьми обнаружены достоверные различия [P<0,05]. Причем, в экспериментальной группе показатели контрольных упражнений были значительно выше, чем в контрольной группе.

Подобные измерения были проведены у детей 11-12 лет. Обнаружены достоверные различия [P<0,05] в восьми показателях из десяти. У юных спортсменов экспериментальной группы результаты контрольных упражнений оказались выше, чем у ребят контрольной группы. Так, в челночном беге 3х10 метров спортсмены экспериментальной группы улучшили результат за один год на 0,3 секунды, в то время, как испытуемые группы "В" - только на 0,1 секунды, в упражнении "глубина наклона" - соответственно результат вырос на 2,6 и 1,9 см, в прыжке в длину с места - на 4,4 и 3,9 см, в прыжке вверх - на 3,4 и 3 см, в упражнении подъем ног в висе - на 1,5 и 0,9 раза и в беге на 300 метров - на 1,1 и 0,6 секунды.

При сравнении исходных и конечных данных 10-12-летних детей экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что по всем упражнениям, кроме пробы Ромберга, в обеих группах обнаружены достоверные различия [P<0,01]. Следует обратить внимание на то, что уровень прироста результатов в контрольных упражнениях в экспериментальной группе гораздо выше чем в контрольной.

Все это убедительно показало, что дети, которые занимались в спортивной секции с освоением элементов волейбола, по данным физической подготовленности гораздо выше детей, занимающихся физическими упражнениями по общепринятой программе. Физическая подготовка юного спортсмена направлена на повышение физических качеств средствами разносторонней подготовки, в том числе игровыми средствами. На начальных этапах тренировки оказываются неприемлемыми средства, носящие узкоспециализированный характер.

Одна из причин отрицательного отношения к применению узкоспециализированных воздействий на начальных этапах подготовки объясняется определенными закономерностями развития адаптационных процессов детского организма к физическим нагрузкам. Дело в том, что рост квалификации спортсмена сопровождается одновременно и повышением тренированности, т.е. адаптацией к более значительным воздействиям тренировочных нагрузок на организм. Если спортсмен привык на начальных этапах подготовки к воздействиям, характерным повышенному объему нагрузки, ему сложно добиться на последующих этапах дальнейшего повышения уровня адаптации. Рациональнее на начальных этапах подготовки использовать большой объем неспецифической работы, которая повышает общий уровень работоспособности.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Проблемы совершенствования процесса физического воспитания младших школьников // Сов.педагогика. - 1983. -№ 8.- С. 18-21.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985
3. Гужаловский А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС, 1986
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. - М.: ФиС, 1991.
5. Набатникова М.Я., Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки. – М.:САМ, 1995

Андижон давлат университети,
2012 йил 8 июнда қабул қилинган
(Тақризчи: проф. Т.Х.Ҳасанов)