СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В РЕЖИМЕ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

С.С.Ниязов

Мақолада умумтаълим мактабларида ёш волейболчиларнинг машғулотларини узайтирилган кун тартибида ўтказиш мундарижаси ёритилиб, бу борадаги тажриблар умумлаштирилган ва методик тавсиялар ишлаб чиқилган.

In this article are covered the date schedules of prolongation exercise of volleyball players at special schools, and given the methodic recommendations and generalized the experience.

При детальном изучении подготовки детей исследуемого возраста (9-12 лет) необходимо рассмотреть структуру тренировочного процесса. Л.П.Матвеев к числу факторов, влияющих на структуру и продолжительность малых циклов тренировки, относит:

- обший режим жизнедеятельности спортсмена (включая режим учебной и трудовой деятельности), обусловленная им динамика работоспособности;
- содержание, количество занятий и суммарная величина нагрузок в микроцикле;
- индивидуальные особенности реакции на тренировочнне нагрузки и биоритмические факторы;
- место микроциклов в обшей системе построения тренировки.

Л.П.Матвеев считает, что из множества факторов, влияюших на конечный результат спортсмена, следует выделить два взаимообуславливающих:

- материал, включенный в тренировку, то есть что должно входить в со-держание тренировочного процесса [средства и методы];
- расположение этих средств, то есть структура тренировки.

Эти факторы принципиально раскрывают методику подготовки спортсменов на каждом отдельном этапе.

На этапе предварительной подготовки к факторам, ограничивающим нагрузку, можно отнести:

- отсутствие специфических двигательных навыков и специфической адаптации к нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- возрастные особенности физической подготовленности.

Этап предварительной подготовки предусматривает трехлетнее обучение от 10 до 13 лет в детских спортивных школах. Для первого и второго годов обучения положением о спортивных школах предусмотрено 312 часов, а для третьего года - 416 часов. Занимаясь с детьми пять раз в неделю по одному астрономическому часу (60 минут) на первом и втором году обучения в режиме продленного дня общеобразовательной школы в течение девяти месяцев (сентябрь-май), мы использовали опыт передовой спортивной практики, программно-нормативные документы и теоретические положения ведущих ученых. На этой основе был разработан учебный план на 9 месяцев занятий для первого и второго годов обучения в режиме продленного дня (табл. 1,2).

Таблица 1

Объем тренировочной нагрузки в режиме продленного дня для юных борцов 9-10 лет первого года обучения (мин).

Содержание тренировочного занятия	Сентябр-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-май	Всего за 9 месяцев
Общеразвивающие упражнения	540	450	450	1440
Скоростная подготовка	500	430	400	1330
Силовая подготовка	200	350	350	900
Скоростно-силовая подготовка	350	400	450	1200
Воспитание выносливости	220	240	260	720
Воспитание координации	240	260	220	720
Техническая подготовка	250	350	350	950
Спортивные игры и игровые	1400	1100	1100	3600
Теоретическая подготовка,	240	300	300	840
Итого	3940	3880	3880	11700

Таблица 2

Объем тренировочной нагрузки в режиме продленного дня для юных воллейболистов 10-11 лет второго года обучения (мин).

Содержание тренировочного занятия	Сентябр-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-май	Всего за 9 месяцев
Общеразвивающие упражнения	420	450	450	1320
Скоростная подготовка	420	350	350	1120
Силовая подготовка	340	400	340	1080
Скоростно-силовая подготовка	350	450	400	1200
Воспитание выносливости	220	240	260	720
Воспитание координации	360	340	380	1080
Техническая подготовка	350	420	350	1120
Спортивные игры и игровые	1100	1000	1000	3100
Теоретическая подготовка, соревнование	280	280	360	960
Итого	3840	3930	3890	11700

На третьем году обучения за основу было взято общее количество часов, предусмотренное положением о спортивной школе, то есть 416 часов. Ориентируясь на проведение учебно-тренировочных занятий в течение девяти месяцев (39 недель) и восьми часов в неделю, общее количество часов составило 312.

Таким образом, объем часов, отводиммх для занятий с детьми 9-12 лет, соответствовал объему часов по учебному плану для групп начальной подготовки спортивных школ третьего года обучения.

Объем часов для спортсменов 10-11 и 10-11 лет составил 195 часов.

В содержание тренировочных занятий вошли все средства подготовки, предусмотренные учебной программой для спортивных школ. Подготовительная часть тренировочного урока состояла из медленного бега; обгщеразвиваюпшх упражнений в движении, на месте, в парах, с предметами; специальных упражнений. Основная часть тренировочного занятия была посвящена воспитанию физических качеств; обучению элементам волейбола, упражнениям из других видов спорта.

Заключительная часть включала медленный бег, упражнения на расслабление, подвижные и спортивные игры.

Теоретическая подготовка входила в каждое занятие и осуществлялась в процессе выполнения тренировочных заданий.

Таким образом, на подготовительную часть из обвщего количества часов было отведено до 50, на основную - до 108 часов и на заключительную - около 37 часов.

Как было отмечено вмше, объем тренировочного времени юных спортсменов 11-12 лет соответствовал объему времени, предусмотренному программой для групп начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ третьего года обучения (табл.3).

Таблица 3

Объем тренировочной нагрузки в режиме продленного дня для юных воллейболистов 11-12 лет третьего года обучения [мин].

Содержание тренировочного занятия	Сентябр-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-май	Всего за 9 месяцев
Общеразвивающие упражнения	650	530	620	1800
Скоростная подготовка	650	350	400	1400
Силовая подготовка	700	800	700	2200
Скоростно-силовая подготовка	750	850	750	2350
Воспитание выносливости	450	500	500	1450
Воспитание координации	540	540	520	1600
Техническая подготовка	550	790	860	2200
Спортивные игры и игровые	1700	1250	1410	4360
Теоретическая подготовка, соревнование	270	540	550	1360
Итого	6260	6150	6310	18720

Общий объем за девять месяцев занятий составил 312 часов, из которых на подготовительную часть ушло 88, на основную - 180 и на заключительную - 48 часов.

Основная задача данного исследования - разработать методику физической подготовки юных спортсменов в режиме продленного дня с целью дальнейшей ориентации в спортивные школы в группы волейбола.

Анализ научно-методических работ, практический опыт говорит о том, что прежде чем строить программу тренировки на годичный цикл, необходимо иметь четкое представление о структуре одного тренировочного занятия. С этой целью были проанализированы все тренировочные занятия 10-11, 11-12, 12-13-летних спортсменов. В тренировочных занятиях применялись следуюшие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, соревновательный. В зависимости от поставленной задачи менялось построение тренировочного занятия. Для юных спортсменов 9-12 лет соблюдалась определенная последовательность в постановке задач и воспитании физических качеств.

В период занятий на школьном стадионе основное внимание уделялось развитию выносливости и разносторонней подготовке с направленностью на преимущественное развитие способности противостоять утомлению.

В зимнее время (декабрь-март) тренировки проводились в школьном зале и были направлены на воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, координационных способностей.

В весенний период (апрель – май), когда снова можно было выйти на стадион, основное внимание уделялось развитию общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств с целью создания базы разносторонней подготовленности юных спортсменов-волейболистов.

Исходя из одного занятия, можно было строить недельный цикл тренировки, который строго подчинялся поставленным задачам. В этом случае выбирались тренировочные средства по продолжительности, количеству повторений, продолжительности интервалов отдыха, характеру работы, режиму нагрузки. На этой основе строился план учебно-тренировочных занятий в мезо- и макроциклах подготовки.

Анализ подготовки юных спортсменов показал, что в первые два года занятий необходимо заложить прочный фундамент общей физической подготовки, научить основам техники движений, элементам волейбола, других видов спорта, привить любовь к спортивным занятиям. Только после этого, на третьем году обучения можно ориентировать спортсмена на конкретный вид спорта.

К спортивной ориентации нужно подходить с таких позиций, что все дети хотят заниматься спортом, все они хотят походить на выдающихся спортсменов, поэтому всем детям должны рекомендоваться виды спорта. В таком случае все дети будут ставиться в равные условия: с одной стороны, не будет избранных, с другой - обиженных и незамеченных.

Спортивная ориентация решает следующие задачи:

- приобщает учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- готовит детей для ДЮСШ в учебно-тренировочные группы;
- организует постановку физической культуры и спорта в школе.

Здесь необходимо говорить о минимальном обязательном объеме физических нагрузок в недельном, месячном и годичном циклах занятий физическими упражнениями, в основе которых лежит принцип разносторонней и многоборной подготовки, рассчитанной на несколько лет с тем, чтобы постепенно подвести учащихся к максимально высоким результатам в каком-либо избранном виде спорта, в нашем случае - в волейболе.

Необходимо отметить, что и внутри изучаеммх групп сушествуют значительные различия в развитии выносливости, гибкости, быстроты, силы, ловкости. Это говорит об особенностях физического развития и физической подготовленности юных спортсменов в зависимости от качества и характера тренировочной нагрузки. Чем эффективней средства тренировки, тем выше сдвиги в показателях физического развития и физической подготовленности. Наши исследования убедительно подтвердили этот вывод.

Андижон давлат университети,
2009 йил 28 июнда қабул қилинган.