

Доклад на тему «Подготовка учащихся к соревнованиям»

Подготовил: Скурковин М.М.,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

Подготовка высококвалифицированных спортсменов начинается на первых этапах многолетнего цикла. В первые два года занятий необходимо закладывать базу разносторонней физической подготовки, на третьем году можно обучать детей элементам техники волейбола, готовить их с целью ориентации в этот вид спорта.

Реализуя это положение, мною был проведен годичный педагогический эксперимент, в котором участвовали юные спортсмены-волейболисты. Методика физической подготовки юных спортсменов строилась из целевой направленности одного занятия. При составлении тренировочных заданий учитывались следующие основные организационно-методические положения:

- рациональный подбор тренировочных средств;
- количество и характер упражнений;
- очередность упражнений;
- темп выполнения упражнений;
- паузы отдыха между отдельными упражнениями;
- общее количество выполнений или подходов;
- количество выполненной работы в зависимости от зоны интенсивности;
- метод выполнения упражнений;
- общий объем нагрузки;
- нагрузка, выполненная в предыдущем тренировочном задании.

На основе опыта специалистов и соответствующих исследований было установлено, что для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировки более организованно, целенаправленно и разнообразно.

Комплексы упражнений и игры в виде тренировочных заданий включали 6–9 упражнений различной трудности и предусматривали воспитание всех физических качеств. Игровые упражнения рассматривались как тренировочное задание. Комплексы упражнений и игровых заданий были сгруппированы по их направленному воздействию на воспитание физических качеств юных спортсменов-волейболистов.

1. Комплексы упражнений и игры, направленные на воспитание быстроты (быстрые движения всем телом, быстрота двигательной реакции из различных исходных положений, сильные удары и т.д.).

2. Комплексы упражнений и игры, направленные на воспитание скоростно-силовых качеств.

3. Комплексы упражнений и игры, направленные на воспитание выносливости (усиливали нагрузку на организм путем расширения игрового пространства, увеличения количества движений бегом, бросковых упражнений, увеличивая продолжительность заданий без значительных перерывов).

4. Комплексы упражнений и игры, направленные на воспитание силы (увеличивали мышечную работу за счет заданного положения тела, видов передвижений и бросков с использованием более тяжелых предметов, мячей, инвентаря).

Большое оздоровительное значение имели игры, проводимые на воздухе в зимнее время на свежем воздухе. Организуя тренировочные занятия на воздухе, важно было сочетать более подвижные игры и задания с менее подвижными играми, регулируя нагрузку длительностью и количеством повторений задания. В учебно-тренировочном процессе использовались доступные для детей этого возраста спортивные игры, проводимые по упрощенным правилам на площадках меньших размеров и в более короткое время.

Перед началом педагогического эксперимента все экспериментальные группы сравнивались между собой по физической подготовленности. Разница показателей в группах не имела статистического подтверждения. Но по окончании эксперимента, в мае были проведены контрольные испытания.

Увеличение тренировочных нагрузок позволяет вести начальную ориентацию в волейбол для зачисления юных спортсменов в учебно-тренировочные группы первого года обучения в детско-юношеских спортивных школах. Построение учебно-тренировочного процесса юных спортсменов в режиме продленного дня общеобразовательной школы на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

1. Единообразие методики разносторонней подготовки.

2. Дифференциацию и целенаправленное воздействие на юный организм с целью воспитания основных физических качеств.

3. Снижение монотонности в занятиях с помощью метода вариативности упражнения.

4. Увеличение диапазона целесообразных вариаций основного двигательного действия.

5. Создание условий оптимального соотношения повторяемости и вариативности.

В процессе годичного цикла тренировки решаются следующие основные задачи:

- улучшение общей физической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- воспитание необходимых физических качеств.

На первом общем подготовительном этапе постепенно повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. При этом степень увеличения объема опережает рост интенсивности. На втором этапе постепенно сокращается объем нагрузок и увеличивается их интенсивность. На соревновательном этапе проводятся различные соревнования по физической подготовке: эстафеты, бег, всевозможные «связки».

В исследованиях дети были разделены на три группы, исходя из генетических факторов. Известно, что основой наследственности является генетическая информация, которая передается от родителей к детям. Она в значительной степени определяет рост и формирование организма, основные приспособительные реакции его на внешние воздействия, темпы поступательного развития на различных этапах онтогенеза. Наследственный фактор в значительной мере определяет физическое развитие, формирование двигательных качеств, аэробную и анаэробную производительность организма, величину прироста функциональных возможностей в процессе спортивной тренировки. Названный подход к формированию групп по направленности полностью себя оправдал. Так, мы можем констатировать, что на этапе начальной подготовки необходимо ориентировать юных спортсменов в конкретный вид спорта.