

формы собственности или индивидуальный предприниматель, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности и осуществляющие учебно-тренировочную, соревновательную, физкультурную и воспитательную деятельность среди учащихся. Данный проект является уникальным для России, потому что невозможно заставить ребенка заниматься спортом, а можно предоставить ему выбор не только бесплатных секций, но и платных, модных среди молодёжи. Выбор любимого вида спорта. Так спортивные сертификаты привели тысячи детей к занятию спортом.

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод: проект «Спортивный клуб + Спортивный сертификат» достойная реализация популяризации спорта, здорового образа жизни среди детей и подростков Пермского края.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Илья Изотов*, «В Пермском крае спортивные сертификаты раздали школьникам 21 района» М., 2011. URL: <http://www.rg.ru/2011/11/21/reg-pfo/perm-sertificaty-anons.html>
2. Официальный сайт Ординского муниципального района, М., 2012. URL: <http://orda.permarea.ru/obshhestvo-1/sport/2012/09/19/9040/>
3. Правительство Пермского края. URL: <http://www.permkrai.ru/>

THE LITERATURE

1. *Ilya Izotov*, "In the Perm region sports certificates were given to pupils of 21 districts" M., 2011. URL: <http://www.rg.ru/2011/11/21/reg-pfo/perm-sertificaty-anons.html>
2. Official website of Orda municipal district, M., 2012. URL: <http://orda.permarea.ru/obshhestvo-1/sport/2012/09/19/9040/>
3. The Government of the Perm region. URL: <http://www.permkrai.ru/>

«SPORTS CERTIFICATE» - AS A MOTIVATIONAL PROJECT PERM REGION

*Mogilnikov Y. V., assistant,
Bazarova M. O., student,*

The Ural State University of Railway Transport

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ

*Алексеев Евгений Владиславович, студент,
Могильников Юрий Валерьевич, ассистент,
Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме совершенствования процесса подготовки спортсменов различного квалификационного уровня.

Ключевые слова: волейбол, сила, быстрота, выносливость, ловкость, упругость, прыгучесть, ДЮСШ, СДЮШОР, отбор.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of improving the training of athletes of different qualification levels.

Keywords: volleyball, strength, speed, stamina, agility, flexibility, jumping ability, Youth, Sports School, the selection.

Совершенствование процесса подготовки спортсменов различного квалификационного уровня является главной задачей в лице тренеров любого спорта. В данной статье рассматривается подготовка спортсменов в одном из массовых видах спорта России – волейбола. Ни для кого не секрет, что российский волейбол, начиная с 2005 года, прогрессирует в арифметической прогрессии. Сборная России, как мужская, так и женская, являются неоднократными призерами чемпионата Мира, чемпионата Европы и, конечно же, олимпийских игр. С 2013 года российский чемпионат является сильнейшим в мире, благодаря современным процессам подготовки юных спортсменов.

Актуальностью данной темы является специфика структуры и содержания процесса многолетней подготовки юных волейболистов, выбор эффективных средств и методов тренировки существенным образом зависит от особенностей игровой соревновательной деятельности. Волейбол относится к сложнотехническим видам спорта. Поэтому результативность игроков, прежде всего, определяется разнообразием арсенала технико-тактических действий и высоким уровнем развития специальных физических качеств. Целостный и сложный характер игры требует оптимального сочетания названных факторов. Таким образом, вышеобозначенная проблема является важной и актуальной.

Гипотеза. Предполагалось, что регулирование средств специальной физической и технической подготовки юных волейболистов на основе сопряженного метода тренировки и интегральной подготовки позволит повысить эффективность их игровых соревновательных действий.

Цель - обосновать методику сочетания специальной физической и технической подготовки юных волейболистов в процессе тренировки, как фактор повышения эффективности игровой соревновательной деятельности.

Объект исследования - содержание профессиональной подготовки юного волейболиста в процессе тренировки.

Предметом исследования является содержание специальной физической и технической видов подготовки, их взаимосвязь у волейболистов.

Вопросы методики воспитания физических качеств у юных волейболистов тесно связаны с проблемой возрастных особенностей строения и функций детского организма. В связи с тем, что в подростковом и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии незавершенного формирования, воздействие физических упражнений как положительное, так и отрицательное может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса по физической подготовке важно глубокое понимание тренером механизмов, лежащих в основе возрастных изменений, что поможет избежать ошибок в методике, в подборе и дозировании средств физической подготовки юных волейболистов

Общая физическая подготовка. Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления, здоровья и физического развития. Постоянное повышение требований к уровню спортивного мастерства волейболистов вынуждает тренеров к поискам путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Волейболист высокого класса – это всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью, «взрывной» силой, прыгучестью, гибкостью, умением ориентироваться в сложной игровой обстановке [3].

В общую физическую подготовку входят такие понятия, как:

1. Сила – способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.

2. Быстрота – умение производить определенную работу в кратчайшее время.

3. Выносливость – способность противостоять утомлению в какой – либо деятельности.

4. Ловкость – способность быстро осваивать новые движения и успешно действовать в переменных условиях.

5. Гибкость – способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Специальная физическая подготовка. Другой частью физической подготовки является специальная физическая подготовка, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.

Подготовка квалифицированных юных волейболистов осуществляется в основном через сеть детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР).

Одаренные юные волейболисты после окончания ДЮСШ или несколько ранее повышают свое мастерство в группах подготовки команд мастеров [3]

Широкое развитие получили специализированные классы с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах.

Подготовка юных волейболистов подразумевает следующие стадии:

1. Стадия отбора

2. Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ и СДЮШОР

3. Основы планирования тренировочной работы

Отбор – это длительный процесс равный по продолжительности спортивной жизни. Критерием классификации этапов отбора является целевая направленность этапа [2].

Конкретное содержание видов подготовки определяется учебной программой. [2]

Прежде чем волейболист достигнет мастерского уровня, необходимо затратить не менее 8-10 лет на интенсивную спортивную тренировку. За это время он проходит три ступени подготовки:

1. Овладение основами игры (3-4 года в подготовительных, учебно-тренировочных группах ДЮСШ).

2. Тренировка (4-5 лет в учебно-тренировочных и группах спортивного совершенствования ДЮСШ, т.е. до окончания спортивной школы). Как правило, наиболее одаренные волейболисты заканчивают школу с I взрослым разрядом.

3. Спортивное совершенствование начинается с возраста 17-18 лет и заканчивается, когда волейболист перестает активно тренироваться и выступать в соревнованиях.

После окончания ДЮСШ наиболее одаренные молодые спортсмены привлекаются в команды мастеров, а остальные пополняют спортивные коллективы ВУЗов, спортивные клубы коллективов физкультуры, армии и т.д., которые составляют так называемый старший разряд (1р. и КМС). Эту категорию спортсменов можно условно разделить на две группы: 1-я — любители; 2-я — полупрофессионалы [2].

Сложность системы спортивной подготовки заключается в том, что она состоит из большого числа взаимосвязанных компонентов (физическая, техническая, тактическая, психологическая, игровая и другие виды подготовки), а в системе взаимоотношений тренер-спортсмен-команда творческое сотрудничество со спортсменом при активной направленности на развитие способностей к самоуправлению и самосовершенствованию — одно из важных условий управления [2].

Вывод:

Выявлено, что физическую подготовленность юных волейболистов в каждой возрастной группе определяют пять факторов:

а) 10-12 лет: 1-й - общей силовой подготовленности (26%); 2-й - скоростно-силовой подготовленности (22%); 3-й - двигательной реакции (19%); 4-й - специальной силовой подготовленности (16%); 5-й - специальной скоростно-силовой подготовленности (12%).

б) 13-14 лет: 1-й - скоростно-силовой подготовленности (25%); 2-й - специальной скоростно-силовой подготовленности (21%); 3-й относительной силы (18%); 4-й - антропометрических показателей (14%); 5-й - двигательной реакции (13%).

в) 15-17 лет: 1-й - специальной скоростно-силовой подготовленности (28%); 2-й - «быстрой» силы (20%); 3-й - относительной силы (15%); 4-й - скоростной подготовленности (14%); 5-й - антропометрические показатели (11%).

Экспериментально обосновано содержание подготовки юных волейболистов, направленных на максимальную реализацию их двигательного и технического потенциала в условиях соревновательной деятельности.

К средствам подготовки относятся упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста и специальные подготовительные упражнения по технике, используемые в единстве при решении конкретных задач. Наряду с игровым и соревновательным методами подготовки, ведущим признан

метод сопряженных воздействий, позволяющий добиваться наивысших результатов в условиях тренировочного процесса.

Результаты возрастных изменений уровня развития основных физических качеств юных волейболистов дают основание к совершенствованию у 15-17-летних юношей скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств. Предложенная программа перераспределения учебных часов на отдельные разделы тренировки волейболистов на этапе специальной подготовки (увеличение времени на специальную физическую и интегральную подготовку, уменьшение - на общефизическую и техническую подготовку) позволило уже на первом году педагогического эксперимента добиться улучшения большинства изучаемых показателей у данных испытуемых, что нашло развитие в их успешных выступлениях на крупных соревнованиях в период окончания экспериментального исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев Е.В. «Страховка - важный элемент обороны» Стр. 3
2. Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. Волейбол. 2000. Стр. 240-298
3. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации (переиздание брошюры 1994 г.). Москва, 2009. Стр. 12-35

THE LITERATURE

1. Alexeev E.V. "Insurance is an important element of defence. 3p.
2. Belyaev, A.V., Zheleznyak Yu.D., Kostyukov V.V., Kuvshinnikov V.G., Rodionov A.V., Savin M.V., Topyshev O.P. Volleyball. 2000. 240-298p.
3. A special physical training of young volleyball players. Methodological recommendations (reissue booklet, 1994.). Moscow, 2009. 12-35p

IMPROVING THE PROCESS OF PREPARATION OF SPORTSMEN OF DIFFERENT QUALIFICATION LEVELS

Alekseev E.V., student

Mogilnikov Yu.V., assistant

Ural State University of Railway Transport (USURT)

УДК 796.011

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Мезенцева Вера Анатольевна

ФГБОУ ВПО «Самарская государственная сельскохозяйственная академия»

Самара, Россия

Аннотация. Статья содержит материал истории развития комплекса ГТО в нашей стране. Цели, задачи, содержание и структура комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая культура, нормативы, ступени ГТО.

Abstract. The article contains material from the history of development of complex in our country. Goals, objectives, content and structure of the complex of the GTO.

Index terms: complex GTO, physical culture, norms, steps GTO.