

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ У УЧАЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КРУГОВЫХ ЗАНЯТИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

¹Аллаяров И. К., ²Kazakov B. A.

¹Узбекский Государственный университет физического воспитания и спорта. Нукусский филиал

²Qoraqalpoq Davlat universiteti

Введение: Согласно медико-биологическим исследованиям, процесс развития двигательных способностей происходит в последние годы колледжа, в период обучения в институте и университете. Поэтому развитие скоростно-силовых способностей и силовой выносливости требует использования наиболее подходящей системы организации тренировочных частей во время практических занятий и подготовки, а также использования наиболее эффективных средств и методов, направленных на повышение силовых способностей у молодежи в зависимости от возраста и уровня двигательной подготовленности.

На уровень здоровья подрастающего поколения влияет множество факторов: медико-биологический, социальный, экологический, экономический и другие. В последние годы состояние здоровья детей имеет тенденцию к снижению. Многие школьники были полностью освобождены от занятий физкультурой или были строго ограничены в занятиях спортом. На этом фоне актуальным становится вопрос правильного планирования и проведения занятий. С этой целью учителя физической культуры успешно используют метод круговой тренировки, который способствует не только общему и физическому развитию старшеклассников, но и успешному усвоению ими всех разделов учебной программы. Конкретная направленность круговой тренировки, включаемый в нее комплекс упражнений, нормирование нагрузки зависят от сенситивных периодов развития учащихся. Однако до сих пор нет полной ясности об эффективности применения кругового метода в воспитании физических качеств школьников 13-14 лет на занятиях школьного волейбольного кружка. [1]. Особенности проведения секционных занятий по волейболу у учащихся экспериментальной группы заключаются в следующем. В частности, основой формирования двигательных навыков и умений школьников могут служить разработанные в ходе исследования специализированные комплексы упражнений метода круговой тренировки, основанные на различных комплексах плиометрических и акробатических упражнений и интегральной подготовки для периода максимального стероидогенеза среднего пубертатного периода.[2] Вариативный подход к планированию тренировочной нагрузки и распределению времени занятий для школьников У испытуемых экспериментальной группы на развитие специальных скоростно-силовых, двигательно-координационных качеств отводилось на 10% больше времени по сравнению с контрольной группой. В экспериментальной группе на технико-тактическую и интегральную подготовку отводилось 50% общего времени и столько же времени на ОФП, а в контрольной группе на технико-тактическую и интегральную подготовку отводилось 60% общего времени и 40% на ОФП. Основная часть раздела состоит из тренингов, проведенных на основе предложенной методики круговой тренировки, имеющих взаимосвязанную направленность, и было достигнуто одновременное решение трех задач. В частности, это позволило развить двигательно-координационные, скоростно-силовые качества и улучшить интегральную подготовку школьников 13-14 лет [3]. Выбор метода круговой тренировки для данной возрастной категории учащихся зависит от следующих аспектов. Возраст 13-14 лет считается благоприятным сенситивным периодом для развития скоростно-силовых качеств и координации, а акробатические и плиометрические упражнения дополняют друг друга в развитии физических качеств занимающихся, увеличиваются возможности оперативного повышения физической подготовленности посредством акробатических упражнений. В ходе эксперимента с помощью акробатических упражнений была достигнута положительная динамика эластичности связочного аппарата и непосредственно в процессе волейбольной игры применялись пломерные средства для повышения эластичности мышц и сухожилий. Это способствовало развитию, динамике, скорости и маневренности волейбола у школьников. Таким образом, удалось добиться успеха в плиометрическом вертикальном прыжке, с помощью акробатики были укреплены мышцы спины и брюшного пресса. [4]

На рисунке 1 представлен разработанный нами комплекс упражнений для комплексной координационной акробатики, плиометрических упражнений и интегральной подготовки школьников, занимающихся волейболом. Отличительной особенностью интегрально-ориентированных упражнений является совместное воздействие на техническую, физическую и тактическую подготовку занимающихся. В ходе исследования был разработан поэтапный план, состоящий из 27 занятий в виде расписания каждого отдельного занятия.

1 1 1

11

W

INTERACTIVE

[illegible]

- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|

[illegible]

Ключевые слова: упражнения, игровая выносливость, спорт, техника, секционные тренировки, игра, скорость.

Annotatsiya. Maqolada voleybolda 13-14 yoshli o'quvchilarda voleybol bo'yicha seksiya mashg'ulotlari jarayonida aylanma mashg'ulotlar usulidan foydalanib tezkorligini rivojlantirish turlari, uslublari va ustuvorligi to'g'risidagi ilmiy fikrlar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: mashqlar, o'yin chidamkorligi, sport, texnika, seksiya mashgulotlari, o'yin, tezlik.

Abstract. This article examines scientific views on the types, methods, and priorities of developing volleyball speed in 13-14 year old students using the circuit training method during volleyball sectional sessions.

Key words: упражнения, игровая выносливость, спорт, техника, секционные тренировки, игра, скорость.
