

ГODOVое ПЛАНИРОВАНИЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

НА ОТДЕЛЕНИИ ВОЛЕЙБОЛА

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Годовое планирование является составной частью перспективного планирования. Однако оно отличается значительной детализацией средств и контрольных заданий, более точным расчётом времени по всем разделам подготовки.

В спортивной практике принято деление тренировки на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, составляющие один большой цикл (макроцикл).

В волейболе в течение года могут быть два спортивных сезона, осенне-весенний и летний, которые привязаны к занятиям в общеобразовательной школе. Таким образом два больших годовых цикла состоят из двух подготовительных, двух соревновательных и двух переходных.

Первый подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами. Он начинается с открытия каждого годового цикла тренировки, а завершается к первым календарным играм основных соревнований. За это время закладываются основы будущих достижений, и поэтому оно должно быть более продолжительным. В этот период больше внимания уделяют специальной физической подготовке, а в технической и тактической подготовке сосредоточивают внимание на совершенствовании ранее разученных приёмов и действий.

Что касается волевой подготовки, большое значение придаётся психологической настройке коллектива, воспитанию уверенности в своих действиях. Постепенно увеличивается время на игровую и соревновательную подготовку.

В динамике нагрузок происходят некоторые изменения: несколько уменьшается объём, но увеличивается интенсивность тренировочных упражнений.

Подготовительный период делится на три этапа.

ПЕРВЫЙ ЭТАП (ОБЩАЯ ИЛИ БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА).

Его основная задача - создать предпосылки для приобретения спортивной формы игроков. В её решении важны все разделы подготовки (физической, технической, тактической, игровой, психологической и теоретической). Однако удельный вес каждого из них не одинаков.

Физическая подготовка доминирует – ей отводится до 40% от общего времени. Она должна обеспечить подъём функциональных возможностей организма и расширить диапазон двигательных навыков и умений игрока, на которых средствами специальной физической подготовки будут совершенствоваться умения и навыки. Для этого используют средства лёгкой и тяжёлой атлетики, акробатики, спортивных игр. Упражнения подбираются с учётом характера и структуры движений типичных для игры в волейбол.

Техническая подготовка также занимает ведущее место, в связи с чем и на неё отводится около 40% от общего времени. В процессе её игроки осваивают технические приёмы, работают над недостатками.

Тактической и игровой подготовке отводится около 20% от общего времени. На этом этапе необходимо восстановление общих игровых навыков, освоение и совершенствование навыков и умений в индивидуальных, групповых и командных тактических действиях.

На всех этапах большое внимание уделяют психологической подготовке. На первом – сосредотачивают внимание на воспитание спортивного трудолюбия и повышении общего уровня волевых усилий.

Теоретические занятия ведутся также на всех этапах подготовки. При чём на первом учащиеся приобретают или углубляют знания по различным аспектам игры в волейбол, анализируют итоги прошедшего года, знакомятся с планом и календарём соревнований на предстоящий год, а также изучают методику ведения спортивного дневника, составления индивидуальных планов и т.д..

Кроме того, в этом же периоде проводятся контрольные испытания – в качестве подведения итогов общей подготовки.

В большей степени постепенно увеличивается общий объём тренировочных нагрузок, в меньшей – интенсивность.

ВТОРОЙ ЭТАП (СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА)

Основная задача этого этапа – повышение тренированности развития качеств и навыков специфичных для волейболистов. Меняется удельный вес всех разделов подготовки.

Физическая подготовка занимает 20% от общего времени. Дополнительно используют средства, помогающие быстрее и полнее восстановить работоспособность, в том числе кроссы и некоторые виды спортивных игр. Повышается удельный вес специальной физической подготовки.

Технической подготовке отводится около 30% общего времени. Основное внимание уделяют освоению совершенствования техники владения мячом в условиях, приближенных к игровым, и с учётом функций каждого игрока.

Тактическая, игровая и соревновательная подготовка на этом этапе составляет 50% от общего времени. Основное внимание уделяется освоению совершенствованию индивидуальных действий игрока. Игроки осваивают новые игровые и командные взаимодействия. Уточняются функции отдельных игроков и составы команд.

В процессе психологической подготовки ведётся борьба с утомлением из-за возрастающих нагрузок и длительного применения однообразных упражнений.

Теоретическая подготовка посвящается анализу записей дневника и выполнению индивидуальных заданий. Учащиеся готовятся и самостоятельно выступают по различным темам технической и тактической подготовки.

Общий объём нагрузки стабилизируется и продолжается повышение интенсивности выполнения упражнений.

ТРЕТИЙ ЭТАП (ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ)

Задача этого этапа – завершение становления спортивной формы игроков и их вхождение в специфическую соревновательную работу. Соотношение удельного веса разделов подготовки продолжает изменяться.

Специальная физическая подготовка занимает примерно 10% от общего времени. Больше внимания уделяют средствам, восстанавливающим работоспособность. Работа по развитию физических качеств в большей

степени направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыжках и ударных движениях).

Техническая подготовка занимает около 30% от общего времени. Технические приёмы отрабатывают в более сложных условиях.

Тактической, игровой, соревновательной подготовке отводится 60% от общего времени. При этом основное внимание уделяется игровой и соревновательной подготовке. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в защите и нападении совершенствуют в тренировочных играх и не основных соревнованиях.

В психологической подготовке особое значение приобретает настрой индивидуального игрока и всей команды на состязание, максимальное проявление физических и духовных сил, на победу.

На этом этапе можно проводить контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные игры, имеющие подводящий характер. Общий объём нагрузки уменьшается, но возрастает её интенсивность до уровня соревновательной и даже выше.

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва по игровым видам спорта»**

Статья тренера-преподавателя по волейболу Шалаевой Г.М.

**«Годовой планирование в спортивной школе на отделении
волейбола (подготовительный период)»**

2016г.