

Е.Н. ШПИТАЛЬНАЯ

СУЩНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Саратов 2019

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
(СГУ)**

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е.Н. ШПИТАЛЬНАЯ

**СУЩНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Сущность спортивной тренировки юных спортсменов.

Автор: Шпитальная Е.Н.: Методическое пособие – Саратов:
Издательство саратовский университет. 2019, стр. 52

В методическом пособии мы говорим о спортивной тренировке, о ее цели, о задачах и основном содержании; о месте спортивной тренировки в системе многолетней подготовки юных спортсменов.

Каждый тренер должен знать, что спортивная тренировка подростков может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Молодые тренеры (а это наши выпускники!) должны, начиная с раннего возраста, развивать у юных спортсменов жизненно важные физические и психические качества, двигательные навыки и умения. В этом, на наш взгляд, и состоит общественно-педагогическая ценность тренировки российской спортивной школы

Это методическое пособие, несомненно, окажет всестороннюю помощь студентам очной и заочной формы обучения института физической культуры и спорта, учителям физической культуры, инструкторам, методистам в организации тренировочных занятий по волейболу.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Э.Э. СЕРГЕЕВСКОГО

Оглавление

1. СУЩНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ..	5
1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	5
1.2 СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	13
1.3. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	17
1.4 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ	31
2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ	33
2.1. ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	34
3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	39
4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	47
5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	49

1. СУЩНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Спортивная тренировка направлена на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Уровень спортивных достижений во многих видах спорта повышается. Это требует от юных спортсменов глубоких и всесторонних знаний об особенностях спортивной тренировки как педагогического явления, средствах, методах и формах организации занятий в процессе спортивной тренировки.

1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Место спортивной тренировки в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности (Л. П. Матвеев, 1977). Спортивная тренировка организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности — с другой. Тренированность — это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а в конечном итоге — в росте спортивных достижений.

Рост спортивных достижений у детей, подростков и юношей, в отличие от взрослых спортсменов, обеспечивается не только тренировкой. Прирост спортивных результатов у детей зависит от их естественного роста и тренировки. Поэтому спортивная тренировка в детском возрасте влияет не только на результат, но и на ход естественного роста организма юного спортсмена. Это воздействие может быть положительным, отрицательным и нейтральным.

Спортивная тренировка подростков и юношей может считаться

правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Этого можно достигнуть, только если величина тренировочных нагрузок будет соответствовать возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности.

Достижение высоких результатов в процессе тренировки не является самоцелью. Важно на пути к ним, начиная с раннего возраста, обеспечить воспитание всесторонне и гармонично развитой личности юных спортсменов; содействовать сохранению и укреплению их здоровья; формировать глубокую идейную убежденность, беззаветную преданность идеям коммунизма, высокие нравственные качества; развивать жизненно важные физические и психические качества, двигательные умения и навыки.

В этом прежде всего и состоит общественно-педагогическая ценность тренировки советской спортивной школы.

Тренировка является одной из форм подготовки спортсмена. Однако содержание подготовки юных спортсменов не исчерпывается лишь тренировкой. Подготовка — понятие более широкое, чем тренировка.

Подготовку юных спортсменов следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внутренировочных средств, методов, форм и условий (соревнования, режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления, лекции и беседы на политические, этические и другие темы, самостоятельная работа с книгой, демонстрация кинофильмов и т. д.), с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности юных спортсменов и необходимая степень готовности к спортивным достижениям. Готовность юных спортсменов к достижению характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств — силы, быстроты, выносливости и других (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (техничко-тактическая подготовленность), необходимым

уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

Успешно осуществлять педагогический процесс можно лишь с помощью научно обоснованной системы подготовки. Такой подход к процессу подготовки юных спортсменов предусматривает комплекс взаимосвязанных элементов, строгое сочетание и взаимодействие которых обеспечивает успешную работу с детьми и подростками.

Структура системы подготовки юных спортсменов (по В. П. Филину) включает: предварительную подготовку (от 7—8 до 10 лет); начальную спортивную специализацию (обычно с 10—11 до 12—13 лет); углубленную тренировку в избранном виде спорта (от 13—14 до 16—18 лет); спортивное совершенствование (18—19 лет и старше).

Взаимосвязь между подсистемами обеспечивает строгую преемственность каждого этапа подготовки и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов. Структуру каждой подсистемы составляют: целевая установка, задачи и программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической и др.), средства, методы, формы подготовки и методические особенности их применения, методика контроля, методика соревнований, методика отбора юных спортсменов, педагогические (тренерские) кадры, гигиеническое обеспечение подготовки, материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Целевые установки определяют основные направления тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. Этап предварительной спортивной подготовки направлен на укрепление здоровья детей, гармоничное развитие всех органов и систем организма, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней физической подготовки занимающихся, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, освоение

элементов тактики (в спортивных играх и единоборствах).

Этап начальной спортивной специализации предусматривает: всестороннюю общую и специальную физическую подготовку юных спортсменов, овладение основами техники и тактики избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. На базе разносторонней физической подготовки создаются физиологические, морфологические и психологические предпосылки для углубленной специализированной подготовки в избранном виде спорта.

Этап углубленной тренировки включает: общую и специальную физическую подготовку (с преимущественным развитием важнейших для избранного вида спорта физических качеств), совершенствование в технике и тактике данного вида спорта.

Этап спортивного совершенствования предусматривает: дальнейшее развитие специфических физических качеств, необходимых в избранном виде спорта, совершенствование отстающих физических качеств, повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, совершенствование волевых, моральных и других качеств личности. На этом этапе создаются предпосылки для достижения рекордных спортивных результатов. Задачи и программный материал по различным разделам подготовки определяются целевыми установками, возрастными особенностями и возможностями юных спортсменов. В ДЮСШ и СДЮСШ материал регламентируется учебным планом и программой.

Средства и методы подготовки подбираются в соответствии с направленностью тренировочного процесса, закономерностями развития детей и подростков в анатомической, физиологической, психической и двигательной сферах, специфики вида спорта. Следует выбирать такие средства и методы тренировки, которые обеспечивают полноценное развитие детского организма, необходимый уровень общей и специальной подготовленности.

Методика контроля предполагает использование целого комплекса

методов: педагогических, медико-биологических, психологических и пр. Она позволяет определять состояние здоровья юного спортсмена, показатели его телосложения, психические особенности, степень тренированности, уровень подготовленности (физической, технической и т. д.), величину выполненной тренировочной нагрузки и на основе полученной информации вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Методика соревнований. В каждом виде спорта начало соревновательной подготовки, число выступлений в соревнованиях для детей, подростков и юношей строго регламентируется их возрастом и подготовленностью. Это связано с повышенной эмоциональностью, реактивностью центральной нервной системы и вегетативных функций у детей по отношению к соревновательным нагрузкам. В соответствии с этим на каждом этапе важно определить виды соревнований и доступные нормы соревновательных нагрузок.

Методика отбора. Правильный отбор детей и подростков в спортивные школы одно из важнейших условий успешной подготовки юных спортсменов. Основой для разработки методики спортивного отбора является учение о спортивных способностях.

При отборе выявляют таких подростков, у которых процесс тренировки в избранном виде спорта дает максимальный эффект. В основе отбора лежит глубокое и всестороннее изучение личности детей и подростков, состояния здоровья, выявление морфологических, функциональных и психологических особенностей, оценка типологических свойств нервной системы, уровня физических качеств и т. д.

Методика отбора юных спортсменов в каждом виде спорта включает комплекс различных методов (педагогических, психологических, медико-биологических и т. д.), с помощью которых можно было бы достаточно полно выявить и оценить те качества детей и подростков, от которых зависит успех каждого из них в избранном виде спорта. Особая трудность заключается в том, что надо оценить не только наличные свойства,

но и предсказать, как они будут развиваться в процессе тренировки.

При отборе юных спортсменов необходимо учитывать индивидуальные особенности биологического развития организма, так как часто высокий спортивный результат в детские и юношеские годы может быть следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания.

Уровень подготовленности *педагогических* (тренерских) кадров — один из важнейших элементов системы. Они реализуют цели и задачи тренировки. Количественный состав педагогических кадров определяется положением ДЮСШ.

Гигиеническое обеспечение подготовки включает: рациональный режим, полноценное питание, соблюдение правил личной и общественной гигиены, закаливание, создание соответствующих санитарно-гигиенических условий во время тренировок и соревнований, профилактику спортивного травматизма и т. п.

Материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса имеет важное значение для эффективной подготовки юных спортсменов. Необходимо иметь соответствующие возрастным особенностям спортсменов инвентарь и оборудование, технические средства обучения; специализированные залы и площадки, оборудованные современными приспособлениями и тренажерами; кино- и телевизионную аппаратуру и т. д.

Характерные черты спортивной тренировки юных спортсменов. Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет целый ряд методических особенностей. Отметим лишь некоторые из них.

1. Недопустимость установки на достижение максимальных спортивных результатов в кратчайшие сроки. Учебно-тренировочные занятия с детьми, подростками и юношами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата в первые годы тренировки. Такая форсированная подготовка, как правило, ведет к перегрузке организма юных

спортсменов и не содействует их дальнейшему росту. Занятия должны быть нацелены на многолетний прирост спортивных достижений, продолжающийся и после выпуска занимающихся из ДЮСШ. Первым спортивным соревнованиям должна предшествовать тщательная подготовка. В работе с детьми особенно нежелательны внеплановые спортивные соревнования.

2. Ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с функциональными возможностями растущего организма. Тренировочные и соревновательные нагрузки могут быть как полезны, так и опасны для растущего организма, если они не соответствуют возрастным, половым и индивидуальным особенностям юных спортсменов. Поэтому в занятиях с детьми следует строго последовательно увеличивать нагрузки, особо тщательно соблюдать требования оптимальности нагрузок в связи с возрастом, полом и уровнем подготовленности детей. Чем младше дети и ниже уровень их физической подготовленности, тем чаще должны быть фазы отдыха, чередоваться упражнения, различные по характеру воздействий и целевым установкам.

3. Необходимость учета особенностей построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Повышенные физические нагрузки у юных спортсменов целесообразно совмещать с зимними, весенними и особенно летними каникулами. Обычно в это время проводятся и наиболее ответственные соревнования.

Обязательными условиями успешных занятий спортом являются: рациональный режим, обеспечение гигиены быта, занятий спортом, хорошая организация врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, физическим развитием и подготовленностью занимающихся.

4. Преобладающее значение широкой общей физической подготовки. Всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма, богатый фонд умений и навыков является надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта.

Прочная база всесторонней физической подготовки детей и подростков обеспечивается на начальных этапах подготовки. Благодаря общей физической подготовленности юные спортсмены имеют возможность выполнить упражнения своего вида спорта на достаточно высоком техническом уровне, в большем объеме и с высокой интенсивностью. Успешность всесторонней физической подготовки во многом зависит от умелого подбора средств и методов тренировки, оптимального соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Несмотря на то что с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает удельный вес специальной физической подготовки, время на общую физическую подготовку из года в год неуклонно увеличивается за счет роста общего объема тренировочной нагрузки.

Важную роль в повышении уровня общей физической подготовки юных спортсменов играет подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО.

5. Многоборный характер начальной специализации. Необходимость обеспечения всесторонней физической подготовленности приобретает особенно большое значение для детей и подростков еще и потому, что облегчает выбор спортивной специализации, а если возникает необходимость, и переключение с одного вида спорта на другой.

Поэтому на начальных этапах подготовки надо предоставить детям возможность проявить склонности и способности ко многим видам физических упражнений. По мере выявления спортивной одаренности детей, повышения уровня их общей физической и спортивной подготовленности можно переходить уже к более узкой специализации в виде спорта, который наиболее полно соответствует индивидуальным склонностям, природным задаткам и способностям юного спортсмена.

1.2 СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Средством называется то, что используется для решения определенных задач. Комплекс средств спортивной тренировки составляют: физические и идеомоторные упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, технические и тренажерные устройства.

Физические упражнения — это двигательные действия, используемые для решения определенных задач. Физические упражнения — основное и специфическое средство спортивной тренировки. Их выполнение предполагает сознательную двигательную деятельность юных спортсменов. Сознательный характер выполнения физических упражнений выражается в том, что юные спортсмены имеют четкую цель действия и знают способы ее достижения. Различают: 1) соревновательные, 2) специально-подготовительные и 3) общеподготовительные упражнения.

Соревновательные упражнения — целостные двигательные действия или совокупность двигательных действий, которые являются предметом специализации и выполняются в полном соответствии с условиями соревнований по данному виду спорта. Например, в легкой атлетике это различные виды метаний (копья, диска, молота); в лыжном спорте — лыжные гонки, прыжки с трамплина, слалом, скоростной спуск на лыжах, современное двоеборье и т. п.

Соревновательные упражнения начинают применять в тренировке юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации после нескольких лет занятий, когда детям и подросткам впервые разрешается участвовать в соревнованиях.

Специально-подготовительные упражнения — двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств.

Например, к числу специально-подготовительных упражнений у лыжников-гонщиков относятся: специализированная ходьба, передвижение

на лыжероллерах, роликовых коньках; у конькобежцев — ходьба скрестным шагом вправо-влево, пригибная ходьба, имитация отталкивания левой и правой ногой в беге по повороту и т. п. Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификой вида спорта, а поэтому круг этих упражнений, как правило, ограничен.

Необходимо иметь в виду, что специально-подготовительные упражнения не тождественны избранному виду спорта — иначе не было бы смысла их применять. Они способствуют более направленному и дифференцированному развитию специальных физических качеств и техники движений, необходимых спортсмену. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от их направленности подразделяют на подводящие, направленные в основном на освоение техники движений, и развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств.

Соревновательные и специально-подготовительные упражнения являются одним из средств специальной подготовки. Роль специализированных средств возрастает по мере роста мастерства юных спортсменов. Широкое же применение в тренировке спортсменов раннего возраста и младших разрядов специализированных средств снижает их перспективность. Это происходит в значительной мере потому, что специализированные средства уже через несколько лет после их применения теряют эффективность, замедляется рост спортивных результатов, они стабилизируются и, наконец, ухудшаются.

К *общеподготовительным* упражнениям относятся различные двигательные действия из видов спорта, в которых спортсмен не специализируется. В зависимости от особенностей воздействия, они могут быть в какой-то степени приближены к специально-подготовительным упражнениям или существенно отличаться от них.

В практике спорта общеподготовительные упражнения применяются: для развития и совершенствования всех основных физических качеств (силы,

быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), для увеличения числа двигательных навыков и умений из вспомогательных видов спорта, как одно из средств активного отдыха, восстановления организма после больших специфических нагрузок.

Общеподготовительные упражнения являются одним из средств общей подготовки юных спортсменов.

Применение средств общей физической и технической подготовки приобретает особое значение для детей и подростков, когда создается прочная база всесторонней подготовленности спортсменов. С ростом мастерства удельный вес средств общей подготовки снижается, а средств специальной физической подготовки возрастает (В. П. Филин, 1974).

Особое значение в тренировке юных спортсменов приобретают такие общеподготовительные упражнения, которые оказывают прежде всего комплексное воздействие на организм (спортивные игры, эстафеты и др.). Кроме того, необходимо широко использовать упражнения комплекса ГТО.

При отборе средств общей физической подготовки следует учитывать специальную направленность учебно-тренировочного процесса, недостатки в физическом развитии, физической подготовленности, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся. Значительное место в тренировке юных спортсменов отводится не только разнообразным физическим упражнениям, но и использованию природных (солнечная радиация, воздействия воздушной и водной среды, атмосферное давление, температура) и гигиенических факторов (режим труда и отдыха, питание, освещенность, вентиляция мест занятий и т. д.), которые при соответствующей организации занятий могут выступать как неспецифические средства спортивной тренировки. В числе средств данной группы стали широко распространяться во многих видах спорта в последние годы: занятия в горноклиматических условиях, искусственная аэризация, выполнение упражнений в барокамере и термокамере (с дозированно изменяемым давлением, содержанием кислорода, температурой); сауна, массаж,

питательные смеси, витаминные комплексы и др. Ряд перечисленных средств используется для оздоровления и закаливания растущего организма, повышения собственно тренировочных воздействий или для ускорения восстановительных процессов (см. подробнее главы VI, VII).

Эффективность спортивной тренировки в немалой степени зависит от использования *технических средств и тренажерных устройств*. По назначению их условно можно разделить на следующие группы.

1. Технические средства по получению информации о выполненных действиях, например приборы «срочной информации». Они применяются для получения информации о положении тела, скорости, темпе и ритме движений, величине прилагаемых усилий в ходе или после выполнения упражнений. Информация о контролируемых параметрах действия спортсмена позволяет доводить до него количественные и качественные характеристики движений и вносить в них точные коррективы, невозможные при обычных методах речевой информации.

2. Технические средства по программированию действий, поведения спортсмена или запланированных физиологических сдвигов в организме. Это, в частности, различные планирующие устройства типа звуко-свето-автокардиолидеров, позволяющих задавать спортсмену внешнюю (скорость, темп, длительность выполнения упражнения) или внутреннюю (определенную ЧСС) величину нагрузки; технические устройства, моделирующие игровые и боевые ситуации и ответные действия в спортивных играх и единоборствах.

3. Тренажерные устройства, предназначенные преимущественно для: а) разучивания, совершенствования техники движений и тактических навыков; б) совершенствования специальной физической подготовленности в структуре двигательного действия, близкой к соревновательному упражнению (например, начальные и маятниковые тренажеры для прыгунов и метателей, изокинетические тренажеры для силовой подготовки пловцов, гребные тренажеры с дозируемым сопротивлением и т. д.).

Технические средства и тренажерные устройства не только способствуют быстрому формированию двигательных навыков, развитию необходимых физических качеств, но и разнообразят учебно- тренировочный процесс. Их с успехом можно применять на этапе углубленной тренировки, но наибольшую пользу они приносят квалифицированным юным спортсменам на этапе спортивного совершенствования.

Идеомоторные упражнения представляют собой многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением. Их эффект основан на двигательных функциональных реакциях, возникающих у человека в момент представления о движении. «Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении (т. е. имеете мышечно-двигательное представление), вы его невольно, этого не замечая, произведете» — писал И. П. Павлов.

Повторное мысленное выполнение физического упражнения, его части, элемента, связки позволяет быстрее овладеть техникой и тактикой, развить творческую инициативу, успешно применять технико- тактические приемы в новой ситуации, настраивает на предстоящее выполнение двигательного действия, содействует более полному проявлению физических и волевых качеств.

Идеомоторные упражнения целесообразно применять в процессе тренировки с юными спортсменами, имеющими достаточно богатый двигательный опыт.

Комплексное использование перечисленных средств — необходимое условие эффективного решения задач в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

1.3. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие о методах тренировки. Состав методов спортивной тренировки. Метод — способ достижения поставленной цели, определенным образом

упорядоченная деятельность. Отдельный метод раскрывается многими разными по характеру методическими приемами, которые объединяются общностью цели и единым подходом к ее решению. Методические приемы — часть того или иного метода, элементы, выражающие отдельные действия тренера и учащихся в процессе их взаимной деятельности, дополняющие и конкретизирующие метод.

Творческое применение разнообразных приемов в соответствии с поставленными задачами обогащает процесс спортивной тренировки, индивидуализирует его, позволяет избежать штампов.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические (упражнения). Как правило, все эти методы и методические приемы, входящие в их состав, применяются в физической, технической, тактической и других видах подготовки спортсмена. Содержание каждого метода во многом зависит от специфических особенностей и содержания вида подготовки.

Наряду с данными методами в спортивной тренировке применяются методы контроля различных сторон подготовленности спортсмена, методы прогнозирования спортивных результатов, методы отбора и др.

Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией юного спортсмена, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагога и другими факторами.

Методы использования слова и обеспечения наглядности в процессе спортивной тренировки. *Методы использования слова.* С помощью этих методов сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение юных спортсменов к выполнению тренировочных заданий. Эти методы используют при руководстве деятельностью, анализе и оценке достигнутых результатов, допущенных ошибок, воспитании нравственных, волевых и других личностных качеств юных спортсменов.

Основными методами слова, которые применяют для передачи

теоретических сведений по технике, тактике, правилам соревнований и другим вопросам, являются: лекция, рассказ, описание, указания, объяснения, беседа, задания, разбор и др. Для руководства юными спортсменами в процессе тренировочных занятий применяются: распоряжения, приказания, команды, подсчет, словесная сигнализация. Для оценки и стимулирования деятельности юных спортсменов используют оценочное суждение, оценку, одобрение, самоуправление, самопроговаривание, самоприказы.

Необходимо подчеркнуть, что многие из методов слова (лекция, самоприказы и др.) при работе с юными спортсменами младшего школьного возраста применяются меньше, чем при работе с подростками старшего возраста, так как способность к аналитическому отвлеченному мышлению у детей младшего возраста мало развита. Поэтому, к примеру, объяснять им технику физических упражнений надо предельно конкретно и выразительно. Чаще следует сообщать детям младшего возраста о результатах выполнения учебных заданий и оценивать их.

В работе с юными спортсменами старшего возраста методы слова используются больше. Этому благоприятствует возрастающая роль второй сигнальной системы у подростков. Реакция на словесный сигнал у них оказывается выше, чем у детей младшего возраста. Подростки все больше проявляют способность оперировать отвлеченными понятиями, отличать существенное от несущественного, глубоко и полно анализировать технику изучаемого упражнения и т. д. На занятиях с подростками можно чаще, чем на занятиях с детьми младшего возраста, прибегать к кратким распоряжениям, указаниям и командам.

Юные спортсмены старшего возраста способны к отвлеченному мышлению, имеют запас разнообразных знаний, технических и тактических приемов. В занятиях с ними можно с успехом использовать лекцию, приказания, самоприказы и др.

Методы обеспечения наглядности приобретают особое значение при обучении технике движений юных спортсменов младшего возраста. У них

внимание недостаточно устойчиво, нередко имеет произвольный характер. Они склонны к подражанию. Поэтому в занятиях с ними существенна роль показа. Для создания полных и точных двигательных, зрительных и слуховых ощущений необходимо также шире использовать предметные ориентиры и ограничители, звуковую и световую сигнализацию. Эти приемы позволяют детям почувствовать, правильно ли они выполняют движения.

Методы упражнений. Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются условно на 2 группы (Л. П. Матвеев, 1977): 1) методы строго регламентированного и 2) относительно нерегламентированного упражнения. К 1-й группе относятся: методы целостного и расчлененного упражнения, применяемые в основном при разучивании техники движений; методы равномерного, переменного, повторного, интервального упражнения, а также комбинированные (комплексные) методы (повторно-прогрессирующего упражнения, стандартно-вариативного упражнения, круговой тренировки и др.), которые применяются с целью совершенствования двигательных навыков, воспитания волевых и физических качеств. Ко 2-й группе прежде всего относятся игровой и соревновательный методы.

Большинство из названных методов применяется и в подготовке юных спортсменов. Практическое их использование во многом зависит от закономерностей естественного развития организма, специализации и подготовленности юного спортсмена. С увеличением стажа занятий и по мере тренированности юных спортсменов постепенно переходят от относительно простых методов спортивной тренировки (игровой, равномерный) к более трудным (переменный, повторный, интервальный и т. д.).

На этапе предварительной спортивной подготовки основным методом воспитания физических качеств (быстроты и скоростно- силовых) является комплексный метод спортивной тренировки (В. П. Филин, 1974). Этим создаются предпосылки для всесторонней физической подготовленности юных спортсменов, а в дальнейшем становится возможным

совершенствование в избранном виде спорта в процессе многолетней подготовки.

Суть метода целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т.е. юные спортсмены осваивают технику движений сразу после показа и объяснения. Этот метод применяется при изучении простейших упражнений или разучивании сложных двигательных действий, которые нельзя расчленять. Действие вначале обычно упрощают, опуская второстепенные детали, и облегчают другими путями (уменьшая скорость выполнения, используя вспомогательные снаряды, физическую помощь, страховку, ориентиры, подводящие упражнения и т. д.).

Выполнение сложного физического упражнения в целом при первоначальном разучивании техники движений для юных спортсменов оказывается нередко непосильным. Поэтому этот метод широко применяется в основном в процессе совершенствования техники.

Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия на относительно самостоятельные элементы, которые разучиваются изолированно и лишь после определенной отработки соединяются в целостное действие. Метод расчлененного упражнения применяется для изучения, совершенствования, закрепления и исправления отдельных частей целого упражнения.

Равномерный метод характеризуется тем, что юные спортсмены выполняют физическое упражнение непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость, постоянный темп, ритм, величину усилия, амплитуду движений.

В зависимости от решаемых задач, упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. У юных спортсменов различного возраста, подготовленности, спортивной специализации длительность непрерывной работы с различной интенсивностью неодинакова.

Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения либо длительности, либо интенсивности выполнения упражнения. С увеличением интенсивности работы длительность ее, разумеется, уменьшается, и наоборот.

Равномерный метод применяется во всех периодах годового цикла. Упражнения малой и средней интенсивности используются в тренировке как средство развития аэробных возможностей (преимущественно в подготовительном и переходном периодах), а в соревновательном периоде обычно для постепенного восстановления организма, поддержания необходимого уровня выносливости.

Однако большие объемы равномерной мышечной работы неприемлемы для начинающих юных спортсменов раннего возраста. Это объясняется не только анатомо-физиологическими особенностями их организма, но и неустойчивостью психики: детям быстро надоедает однообразная работа, они теряют интерес к занятиям.

Выполнение упражнений с высокой интенсивностью в постоянном темпе в беге, гребле, плавании (так называемая равномерно-темповая тренировка) способствует развитию специальной выносливости (анаэробных возможностей), воспитанию и закреплению «чувства темпа». Такая работа предъявляет высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма юных спортсменов. Поэтому равномерно-темповая тренировка рекомендуется для высококвалифицированных юных спортсменов старшего возраста. Объем нагрузки на занятиях в этом случае не очень большой.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т. п. Примером его может служить изменение скорости бега на дистанции, темпа игры и технических

приемов в хоккее в течение каждого периода. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Направленность воздействия на функциональные свойства организма регулируется за счет изменения режима работы и формы движений.

Переменный метод применяется в циклических и ациклических видах спорта. В циклических видах спорта нагрузки регулируются за счет варьирования скорости передвижения. В ациклических видах спорта (футбол, борьба, бокс и др.) переменный метод реализуется путем выполнения упражнений, изменяющихся как по интенсивности, так и по формам движений.

Этот метод предъявляет повышенные требования к деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Поэтому он применяется в основном в тренировке достаточно подготовленных юных спортсменов, главным образом в конце подготовительного и соревновательного периодов.

Разновидностью переменного метода является «фартлек» (игра скорости, беговая игра). Это бег в течение определенного времени с разной скоростью. Длина дистанции зависит от возраста и квалификации юных спортсменов. Скорость передвижения и продолжительность ее сохранения при этом заранее не планируется. Желательно проводить фартлек в лесу, парке, поле. Участники бега, в зависимости от самочувствия, поочередно могут лидировать в группе. Часть ускорений можно заменить беговыми или прыжковыми упражнениями.

Одним из преимуществ переменного метода является то, что он устраняет монотонность в работе. Поэтому, как правило, юные спортсмены с большим интересом и желанием выполняют нагрузки на занятиях с применением переменного метода.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения с определенными интервалами отдыха, в течение которых достаточно полно восстанавливается работоспособность. Тренирующее

воздействие на организм обеспечивается только в период выполнения упражнения, а также в результате суммирования утомления от каждого повторения.

Повторный метод используется в циклических и ациклических видах спорта. Интенсивность нагрузки в циклических упражнениях равна 90—100%, а в ациклических — 90% (иногда 100%) максимальных возможностей юных спортсменов. Длительность упражнения может быть самой разной. Например, в беге, гребле, плавании применяется работа на коротких, средних и длинных дистанциях. Скорость передвижения планируется, исходя из личного рекорда спортсмена на данном отрезке. Упражнения выполняются сериями. Как правило, в одном занятии проводится не более 2—6 серий. Число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью юных спортсменов поддерживать заданную интенсивность. Интервалы отдыха зависят от длительности и интенсивности нагрузки, но устанавливаются с таким расчетом, чтобы обеспечить достаточно полное восстановление работоспособности юных спортсменов к очередному повторению упражнения.

Передвижение с высокой интенсивностью в беге на коньках, ходьбе и других упражнениях на относительно длинных отрезках развивает чувство соревновательного темпа, совершенствует технику движения. В связи с этим повторный метод называют иногда методом «повторно- темповой» тренировки.

Интервальный метод внешне походит на повторный. Оба они характеризуются многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха. Но если при повторном методе характер воздействия нагрузки на организм определяется исключительно самим упражнением (длительностью и интенсивностью), то при интервальном методе тренирующим воздействием обладают также интервалы отдыха.

Интервальный метод широко используется в легкоатлетическом беге, гребле, лыжных гонках, плавании, фигурном катании, спортивных играх и т.

д.

Во время многократного выполнения упражнения интенсивность однократной нагрузки должна быть такой, чтобы ЧСС в конце работы была 160—180 уд/мин. Так как длительность нагрузки обычно невелика, потребление кислорода во время выполнения упражнения не достигает максимальных величин. В паузе же отдыха, несмотря на снижение ЧСС, потребление кислорода в течение первых 30 с увеличивается и достигает максимума. Одновременно создаются благоприятные условия для повышения ударного объема сердца. Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в период отдыха.

Паузы отдыха устанавливаются с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения ЧСС была 120—140 уд/мин, т.е. каждая новая нагрузка давалась в стадии неполного восстановления. Отдых может быть активным или пассивным, упражнения повторяются сериями. Серия прекращается, если в конце стандартных пауз отдыха ЧСС не будет снижаться до 120—140 уд/мин. Число повторений упражнений при этом может быть от 10—20 до 20—30. Интервальный метод содействует развитию сердечной мышцы, увеличивает объем сердца и в целом улучшает аэробные возможности организма.

С помощью данного метода можно довольно быстро повысить уровень аэробной производительности сердца. Однако этот уровень сравнительно легко снижается. Поэтому интервальный метод следует применять в основном тогда, когда необходимо за короткое время повысить аэробные способности. Во всех остальных случаях для их развития необходимо использовать другие методы: равномерный, переменный и т. д.

Основу *игрового метода* составляет игровая двигательная деятельность, определенным образом упорядоченная в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими способами в условиях постоянного и

в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например хоккеем, бадминтоном, волейболом. Он может применяться на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т. д. Игровой метод является одним из важных методов в процессе подготовки юных спортсменов. Он широко используется в тренировке юных спортсменов различного возраста и квалификации во всех периодах тренировки. Это метод комплексного совершенствования физических качеств: развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Для него характерна взаимная обусловленность поведения занимающихся, эмоциональность, что, безусловно, содействует воспитанию нравственных черт личности: чувства коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и т. д.

Один из недостатков игрового метода — ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод — один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности юных спортсменов с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования двигательных умений и навыков, а также тактических способностей.

Соревновательный метод используется либо в элементарных формах (например, состязание в процессе занятий на лучшее исполнение элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлится, кто точнее попадет на планку и т. д.), либо в виде полуофициальных и официальных соревнований в основном

подготовительного характера (прикидка, курсовки, контрольные, классификационные, отборочные состязания).

Наиболее яркая черта соревновательного метода — постоянная борьба за превосходство в определенных упражнениях.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение и т. д.) мобилизуют все силы юных спортсменов и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, а, следовательно, для развития соответствующих качеств. Сознательное выполнение правил и требований, которые предъявляются к юным спортсменам в ходе состязаний, приучает их к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированными и т. д.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы за первенство могут содействовать формированию у юных спортсменов не только положительных (взаимопомощи, уважения к противнику, зрителям и т. д.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизма, тщеславия, чрезмерного честолюбия, грубости). Мало того, частые максимальные физические и психические усилия, особенно у недостаточно подготовленных юных спортсменов, при применении соревновательного метода могут оказать отрицательное влияние на их здоровье, отношение к занятиям, дальнейший рост физических качеств, совершенствование техники движений. Поэтому эффективность соревновательного метода зависит от умелого использования его. Обычно целесообразность этого метода зависит от вида и характера физических упражнений, пола, возраста, подготовленности, состояния здоровья, свойств нервной системы и темперамента юных спортсменов и др.

Соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью юных спортсменов. Педагог руководит деятельностью

соревнующихся, главным образом предварительно инструктируя их.

По ходу состязаний он может вносить лишь некоторые коррективы и то далеко не всегда: правила состязания в ряде видов спорта (боксе, борьбе) вообще исключают такое вмешательство.

Круговой метод — один из комбинированных методов упражнения. Основу его составляет последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Юные спортсмены переходят от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выполнив последнее упражнение в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

При использовании кругового метода возможны сочетания различных методов упражнения. Обычно выделяют несколько вариантов круговой тренировки: 1) по методу длительного непрерывного упражнения (занятия проводятся без перерывов и складываются из одного, двух или трех проходов круга. Применяется в основном для развития общей и силовой выносливости); 2) по методу экстенсивного интервального упражнения (применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости); 3) по методу интенсивного интервального упражнения (применяется для совершенствования скоростной, максимальной силы, специальной, скоростной и силовой выносливости); 4) по методу повторного упражнения (используется для развития быстроты, максимальной силы и скоростной выносливости). Круговой метод позволяет дифференцированно развивать не только физические качества (силу, быстроту, выносливость), но и их комплексные формы проявления (силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость).

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее составляется комплекс упражнений, определяются места выполнения упражнения («станции»); на первом занятии проводятся испытания на

максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения, устанавливается система повышения нагрузки; на последнем занятии рекомендуется проверить МТ по каждому упражнению и сравнить результаты с исходными. Средствами круговой тренировки могут быть самые разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически не сложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса физических качеств и двигательных навыков.

В комплекс, направленный на всестороннее физическое развитие, обычно входит не более 10—12 упражнений, в комплекс со специализированной направленностью — не более 6—8 (рис. 18). Упражнения могут выполняться на спортивных снарядах (брусья, перекладины, кольца ит. д.) или со спортивным инвентарем и приспособлениями (набивные мячи, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, блочные устройства и пр.).

Для более четкой организации учебно-тренировочных занятий целесообразно отмечать номера «станций» и направление переходов мелом на полу или еще лучше — поставить около каждой «станции» специальную карточку с номером и графическим изображением упражнения.

Под максимальным тестом подразумевают максимальные двигательные возможности юных спортсменов в каком-либо упражнении (задании). Для всех юных спортсменов максимальный тест проводится в форме соревнований. Его показатели (максимальное количество повторений упражнения, максимальный вес отягощения, минимальное или максимальное время выполнения упражнения) служат исходными данными для выбора индивидуальной нагрузки в одном или системе занятий.

Индивидуальная дозировка нагрузки определяется в зависимости от метода упражнения в круговой тренировке. Например, занятие проводится по методу экстенсивного интервального упражнения: на каждой «станции» упражнения продолжаются 30 с, затем — перерыв 30 с. Индивидуальная

дозировка нагрузки в пределах стандартного времени может задаваться по следующей формуле: $MT: 2 \cdot 1, 2, 3$. Это означает, что в каждом тренировочном круге выполняют половину (50%) нагрузки максимального теста, а круг проходят 1, 2 или 3 раза. В дальнейшем повышение нагрузки возможно за счет прогрессивного увеличения объема от $MT: 2$ до $(MT + 2): 2$, $(MT + 3): 2$, т. е. увеличения, к примеру, количества повторений упражнения на «станцию» на 1, 2, 3 и более раз.

Для учета достижений в круговой тренировке на каждого юного спортсмена должна быть заведена карточка достижений (табл. 14). В ней указываются упражнения комплекса, система повышения нагрузки в течение нескольких занятий и другие показатели: фамилия, возраст, рост, вес, ЧСС, самочувствие.

Строго индивидуальная дозировка нагрузки — ценная черта кругового метода. В результате и у физически слабых и у сильных юных спортсменов поддерживается интерес к занятиям. Оценка достижений по максимальному тесту и учет прироста нагрузки дают наглядное представление о развитии работоспособности по ее количественным показателям (общему количеству повторений упражнений, времени прохождения каждого круга и т. д.).

Сравнение же реакции ЧСС на очередную нагрузку в кругах позволяет судить о том, насколько успешно адаптируется организм к нагрузке. Регулярная запись своих достижений в специальных карточках, которые используются для контроля за ростом работоспособности, воспитывает у юного спортсмена честность, самостоятельность, упорство, целеустремленность. Поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действия других учащихся в группе требует согласованности действий, точного соблюдения порядка работы и дисциплины. Все это создает благоприятные возможности для воспитания соответствующих качеств и навыков поведения.

1.4 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Урок как основная форма организации занятий. Форма организации занятий в спортивной тренировке — важнейший компонент учебно- тренировочного процесса.

В формах организации спортивной тренировки все элементы ее содержания, средства, методы и другие компоненты выступают как единое целое. Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочный урок (тренировочное занятие).

Тренировочное занятие проводится либо в группе (групповое занятие), либо индивидуально. Его содержание (общая направленность, задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки и отражается в плане-конспекте. Продолжительность занятий в ДЮСШ и СДЮСШ зависит от года обучения, вида спорта, возраста, квалификации юных спортсменов и задач тренировки.

Например, в отделении акробатики в группе начальной подготовки на первом году обучения количество учебных часов в неделю составляет 6, в отделении волейбола и баскетбола—8.

Можно выделить 2 типа тренировочных уроков: урок, посвященный общей физической подготовке (ОФП); урок специальный, посвященный преимущественно специальной физической, технической и тактической подготовке.

В том и в другом случае урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (разминка) продолжается 10—5 мин для новичков, 30—35 мин для подготовленных спортсменов.

Эта часть урока используется для функционального вработывания организма, предварительного усиления вегетативных функций, разогревания, растягивания мышц, увеличения их эластичности, психологической

настройки на предстоящую деятельность.

Обычно в подготовительной части различают общую и специальную разминку. Содержание общей разминки — разнообразные упражнения из разных видов спорта, преимущественно знакомые и простые в координационном отношении. Содержание специальной разминки — обычно упражнения, представляющие собой целостное выполнение соревновательного упражнения (бег на коньках, лыжах, плавание, бой с тенью в боксе и т. п.) или отдельных его элементов.

Подбор средств для первой части тренировочного урока в каждом случае определяется особенностями вида спорта, задачами и содержанием основной части. Для повышения интереса к занятиям, улучшения их качества педагог должен творчески относиться к проведению подготовительной части урока.

Основная часть продолжается от 20—30 мин до 1,5—2 ч. В ней может решаться одна задача (например, воспитание выносливости) или несколько взаимосвязанных задач (совершенствование техники, развитие одного или нескольких физических качеств, решение воспитательных задач и т. д.).

При построении основной части урока педагог должен руководствоваться следующими методическими положениями.

1. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части урока, когда организм юных спортсменов находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых и оценке знакомых координационных соотношений.

2. При решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая и другие виды выносливости, волевые качества.

3. В видах спорта с преимущественным проявлением выносливости целесообразно в начале основной части применять прерывистые, а затем непрерывные методы.

4. Наивысшая нагрузка в тренировочном уроке должна приходиться на

вторую треть основной части и постепенно снижаться в последней трети.

Заключительная часть продолжается 3—5 мин. Она предназначена для постепенного снижения двигательной активности юного спортсмена.

Особенности других форм организации занятий в спортивной тренировке. Кроме тренировочных занятий, одной из форм организации тренировочного процесса являются самостоятельные занятия (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений).

Самостоятельные занятия необходимы для спортивно-технического роста юных спортсменов. Тренер должен рекомендовать упражнения, указать последовательность их выполнения, объяснить, как надо строить самостоятельное занятие, посоветовать необходимую литературу.

В качестве особой формы тренировочных занятий необходимо выделить состязания. Они являются одной из важнейших форм подготовки, органически входят в процесс спортивной тренировки. Различают следующие их виды: собственно спортивные, нормативные, подготовительные, контрольные и подводящие. Использование их в практике предусматривает не только выявление спортивных достижений, но и последовательное подведение юных спортсменов ко все более высоким результатам.

2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Подготовка юного спортсмена в процессе спортивной тренировки складывается в основном из моральной, волевой, психологической, физической, технической, тактической и теоретической подготовки. Несмотря на то, что эти виды подготовки тесно взаимосвязаны, каждая из них по-разному влияет на готовность спортсменов к достижению высоких результатов. Юные спортсмены должны разбираться в значении отдельных видов подготовки в избранном виде спорта, типичных задачах, средствах, методах каждого вида подготовки, знать влияние ее на рост спортивных

2.1. ВОСПИТАНИЕ НАВЯСТВЕННЫХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Нравственное формирование личности юных спортсменов в процессе спортивной тренировки. Спорт имеет большие возможности для осуществления нравственного воспитания юных спортсменов.

Мораль, нравственность — это совокупность норм и правил поведения, их проявление в поступках и деятельности человека, оцениваемых в свете определенных моральных принципов, взглядов и норм. Мораль носит классовый характер.

В воспитательной работе с юными спортсменами необходимо умело сочетать задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности. Нравственное воспитание уже в начале спортивной деятельности позволяет заложить прочные основы нравственных проявлений личности, предотвращающие возможные срывы в поведении взрослого человека. При недостаточном внимании к вопросам морального воспитания в детском и юношеском возрасте занятия спортом могут способствовать развитию отрицательных нравственных черт (эгоизм, зазнайство, самомнение и др.).

У спортсменов с детства важно воспитывать любовь и уважение к спорту, чувство спортивной чести, стремление к совершенствованию мастерства не из-за наград или материального поощрения. У юных спортсменов младшего возраста преобладают опосредованные мотивы занятий спортом — быть сильным, здоровым, ловким (Ю. Ф. Курамшин, 1971). С возрастом эти мотивы отходят на второй план, на первый план выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности — улучшить свои результаты, выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта и т. д.

Таким образом, большинство мотивов, которые побуждают юных спортсменов заниматься тем или иным видом спорта, ограничены спортивной деятельностью. Это в какой-то степени обедняет ее содержание. В работе с

подростками важно наряду с развитием глубокого и серьезного интереса к спорту формировать общественно важные мотивы и интересы: подготовка к труду, защите Родины и др. (Л. Н. Данилина, 1971).

Одной из важных задач нравственного воспитания является формирование нравственного сознания, т. е. нравственных представлений, понятий, суждений, оценок. Необходимо, чтобы юные спортсмены знали и глубоко понимали, что хорошо, что плохо, что нравственно и что безнравственно.

На основе нравственных понятий, оценок и суждений формируются нравственные убеждения, которые в конечном итоге и определяют поведение и поступки юных спортсменов. Нравственно убежденный человек — это человек, глубоко уверенный в справедливости и истинности норм морали, признающий необходимость их неуклонного соблюдения. Нравственные знания становятся убеждениями, когда они применяются в жизненном опыте, продуманы, критически переработаны.

Наряду с формированием нравственного сознания в процессе воспитательной работы с юными спортсменами большую роль играет воспитание у них нравственных чувств. Нравственные чувства — это переживание своего отношения к действительности, к людям, к собственному поведению. Необходимо создавать такие ситуации, которые вызывают эмоциональное отношение юных спортсменов к окружающей действительности, своим соперникам, товарищам и т. д. Важной задачей является воспитание у юных спортсменов морально-политических, гражданских чувств: патриотизма, интернационализма, коллективизма, чувства спортивной чести, спортивного долга, ответственности перед Родиной, коллективом, командой.

Немаловажной задачей нравственного воспитания является формирование нравственного опыта юных спортсменов, воспитание норм и привычек нравственного поведения. Опыт нравственного поведения создается в процессе спортивной тренировки, в условиях соревнований и общественно

полезной работы юных спортсменов (В. В. Белорусова, 1971, 1975),

Учебно-тренировочный процесс превращается в средство нравственного воспитания в том случае, когда перед юными спортсменами ставятся общественно полезные цели и они стимулируются к достижению этих целей через постепенное и последовательное преодоление трудностей. В стимулировании юных спортсменов к настойчивой, целеустремленной, активной и самостоятельной работе, к образцовому поведению на занятиях большое значение имеет положительный эмоциональный фон (дружелюбная обстановка, товарищеские взаимоотношения в группе, соревновательные установки), поощрение коллективной и организационной работы и т. д. В период подготовки к соревнованиям и участия в них открываются особенно широкие возможности для воспитания дисциплинированности, взаимопомощи, коллективизма, воспитания в духе советской спортивной этики.

В процессе нравственного воспитания используется целый ряд методов: -методы убеждения (разъяснение, совет, этическая беседа, диспут, личный пример и др.),

-методы поощрения (одобрение, похвала, благодарность, награждение и др.),

-методы организации положительного нравственного опыта (организация полезной деятельности, приучения, упражнения),

-методы наказания (отстранение от тренировки, соревнований, замечания, выводы, разбор поступков в коллективе и др.).

При выборе средств и методов нравственного воспитания необходимо учитывать особенности психики мальчиков и девочек разного возраста, их склонность и интересы.

В работе с юными спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания. Необходимо, чтобы разъяснения и убеждения были доходчивыми и побуждали учащихся к самоанализу своих поступков и действий. Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала

учащихся за выполнение общественных поручений, проявление чувства товарищества, сочетание хорошей учебы с достижениями в спорте. В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок учеников. Осуждения проступков и наказания за них должны быть своевременными и справедливыми. Не следует использовать поощрения без достаточных оснований, так они могут породить у юных спортсменов зазнайство, излишнюю самоуверенность, непримиримость к критике и другие отрицательные черты характера. Не менее вредными могут оказаться и бесчисленные замечания, частые и неоправданные наказания, сухие и длительные нравоучения. Они снижают у занимающихся веру в свои силы, мешают самооценке своих поступков и препятствуют развитию потребности к самовоспитанию.

Важными условиями успешной воспитательной работы являются хорошая организация занятий, высокая требовательность к учащимся, личный пример тренера.

Тренер должен интересоваться не только спортивными достижениями своих воспитанников, но и следить за их успеваемостью, поведением в семье и на улице. Тесная связь тренера с семьей и школой, знание условий жизни, труда, учебы своих воспитанников во многом облегчают воспитательную работу.

Воспитание волевых качеств в тренировке юных спортсменов. Воля — это сложное психическое явление. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. В подростковом и юношеском возрасте особенно ярко проявляются субъективные трудности, которые зависят от особенностей личности манного

спортсмена (характера, темперамента и т. д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание (А. Ц. Пуни, 1960).

Воспитание волевых качеств у юных спортсменов требует прежде всего постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, юные спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением.

Воспитание волевых качеств у юных спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным — вот основные требования, выполнение которых дает возможности воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда юный спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Ее содержание и виды. *Физическая подготовка* — это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов

заключается в развитии основных физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, необходимых для достижения высоких результатов в спорте.

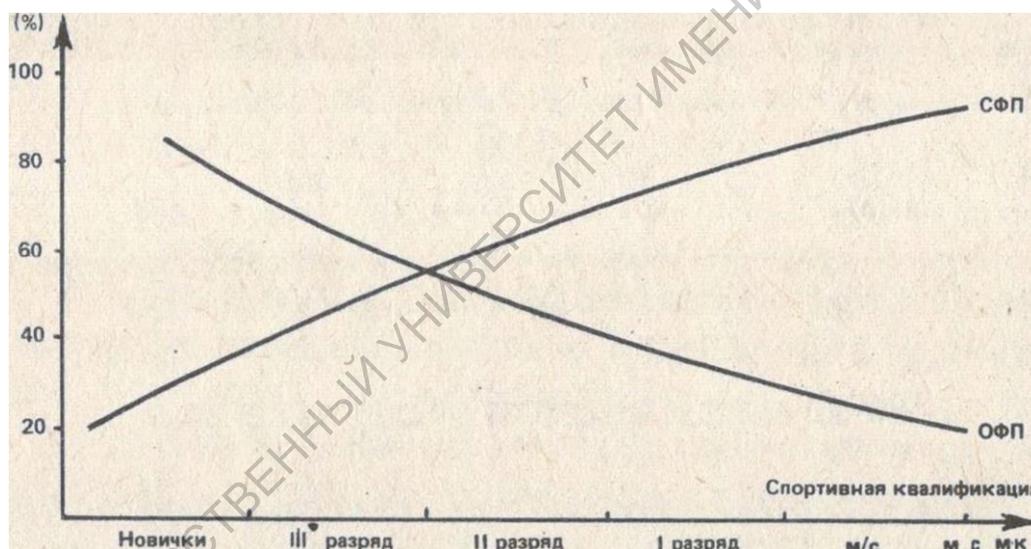
Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психическими факторами, - частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Изучение возрастных особенностей развития физических качеств у детей школьного возраста показало, что: 1) развитие различных физических качеств происходит одновременно; 2) величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы для мальчиков и девочек, а также отличаются по относительным величинам, если сравнить приросты разных качеств; 3) у большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели разных физических качеств различны по своему уровню, например, уровень силовой статической выносливости, как правило, не совпадает с уровнем динамической выносливости; 4) специальная тренировка одними и теми же методами при одинаковой по объему и интенсивности физической нагрузке, позволяющая сопоставить данные детей различного возраста, пола и физического развития, дает различный педагогический эффект, более высокий в период естественного повышения (в так называемые критические периоды) уровня развития физических качеств у юных

спортсменов, чем средний уровень развития этих же качеств у детей,

подростков и юношей, не занимающихся систематически спортом; б) уровень развития физических качеств неодинаков у представителей различных видов спорта (А. А. Гужаловский, 1978; З. И. Кузнецова, 1975; В. П. Филин, 1974; В. С. Фарфель, 1959 и др.). Учет этих возрастных особенностей имеет важное значение для развития и совершенствования физических качеств в процессе физической подготовки юных спортсменов.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку юного спортсмена.

ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП зависит от спортивной специализации. СФП — это процесс развития физических качеств, специфичных для избранного вида спорта.



Существует обратная зависимость между возрастом юных спортсменов и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше иги, тем больше должен быть удельный вес ОФП. С ростом квалификации юных спортсменов из года в год увеличивается удельный вес СФП и соответственно уменьшается ОФП (рис. 19).

Физическая подготовка необходима юному спортсмену любого уровня подготовленности и в любом виде спорта. Рассмотрим основы методики развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) у детей и подростков в процессе физической подготовки.

Понятие силы. Виды (формы) проявления силовых качеств. Методы

развития силы. Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Различают собственно силовые и скоростно-силовые способности. Первые наиболее типичны для статического режима работы мышц и медленных (жимовых) движений. Вторые проявляются в быстрых (например, в легкоатлетических метаниях, при отталкиваниях в прыжках в высоту, длину и т. п.) или уступающих движениях (при опускании в упор руки в стороны на кольцах после подъема силой в упор, при приземлении в прыжках и пр.). В этих видах силовых способностей выделяют разновидности: «взрывную» (способную проявлять большие величины силы в наименьшее время) и «стартовую» силу (способность мышц к быстрому развитию усилия в начальный момент движения).

Для метателей, штангистов тяжелого веса и некоторых других спортсменов важное значение имеет абсолютная сила. В видах, связанных с перемещением своего тела, а также там, где увеличение веса ограничивается весовыми категориями, основное значение имеет относительная сила.

Силовые возможности человека тесно связаны с его возрастом. Абсолютная сила основных мышечных групп увеличивается от рождения до 20—30 лет, а затем постепенно начинает снижаться. В возрасте 17—18 лет она достигает в основном такого же уровня, как у взрослых. Показатели относительной силы достигают максимума уже в 13—14 лет и устанавливаются на высшем уровне к 16—17 годам. У нетренированных людей четко проявляются три периода ускоренного развития абсолютной силы: первый — с 9 до 11, второй — с 13 до 14 и третий — с 16 до 18 лет.

Показатели силы у мальчиков выше, чем у девочек. Естественное развитие силы у девушек заканчивается несколько раньше, уже в 12—13 лет показатели силы могут достичь максимальных значений (З. И. Кузнецова, 1974).

На этапе предварительной подготовки юных спортсменов, охватывающем во многих видах спорта возраст от 7 до 14 лет, осуществляется

в основном общая силовая подготовка. Ее цель — разностороннее гармоничное развитие силы всех мышечных групп. Для этого используют несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, связанные как с общим (приседания, парные упражнения и т. д.), так и локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, туловища и ног).

Основным методом развития силы с юными спортсменами в этом возрасте является повторный метод. Он предусматривает выполнение упражнений в среднем темпе, с отягощениями малого и среднего веса.

Силовая подготовка юных спортсменов среднего возраста постепенно усложняется. Повышается роль специальной силовой подготовки. Усложняется структура и содержание силовых упражнений, а также условия их выполнения. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц. Это упражнения, сходные по структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основным (соревновательным) упражнением, а также упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательного упражнения.

В этот период в тренировке юных спортсменов целесообразно использовать упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями при условии правильного их дозирования, тщательного учета возрастных особенностей и подготовленности занимающихся.

Основными методами развития мышечной силы у юношей среднего возраста являются: метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями околопредельного и предельного веса (метод максимальных усилий), метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий), метод повторного выполнения статического силового упражнения (метод изометрических усилий).

Метод максимальных усилий предполагает повторный подъем отягощения весом 90—95% максимального. Количество повторений в одном

подходе—1—2, отдых между подходами—4—8 мин—должен обеспечить относительно полное восстановление. Силовые упражнения выполняются в несколько серий. Общий объем нагрузки небольшой. Данный метод содействует совершенствованию внутри- и межмышечной координации, за счет которого происходит рост силы. Однако кратковременность работы не позволяет широко развернуться обменному процессу, а это ограничивает рост мышечной массы.

Метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. В изометрических упражнениях сила прикладывается к неподвижному предмету (можно и удерживать вес в неподвижном положении) и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4—6 с по 3—5 раз, с отдыхом между ними 30—60 с. Изометрические упражнения следует выполнять в положениях, соответствующих определенным моментам соревновательного упражнения. Обычно их включают в тренировочные занятия 2—3 раза в неделю в неизменном виде в течение 8—10 недель, по 15—20 мин в каждом занятии.

На первом этапе применения изометрического метода (1—2 месяца) продолжительность упражнений не должна быть более 3—5 с. Комплекс может включать 6—9 упражнений (по 2—3 для мышц рук, ног, туловища). В последующие 4—6 месяцев увеличиваются и количество (> 12), и продолжительность (5—6 с) каждого упражнения. Через > 8 месяцев увеличивается до 2—3 количество напряжений в каждом упражнении. Выраженный прирост мышечной силы при использовании подобного метода наблюдается уже в первые месяцы тренировки, через > 14 недель он составляет у отдельных спортсменов 8—30%. Необходимо иметь в виду, что большое количество изометрических упражнений в тренировочном занятии вызывает специфические приспособления организма юных спортсменов к статической работе и не оказывает положительного влияния на динамическую.

На этапе спортивного совершенствования силовая подготовка юных спортсменов становится все более специализированной. Подбор силовых упражнений, направленных на развитие силы и скорости сокращения мышц, должен осуществляться в соответствии со структурой, характером и величиной усилий, специфических для избранного вида спорта. Поэтому большое значение придается выполнению специально-подготовительных упражнений с отягощениями и без них, вводятся в тренировку упражнения на специальных блочных устройствах, тренажерах и др.

В процессе силовой тренировки у юных спортсменов старшего возраста в основном используются методы максимальных, повторных, динамических и изометрических усилий. Важную роль в этот период для воспитания мышечной силы у юных спортсменов приобретают методы круговой тренировки (см. главу VI).

Понятие быстроты, формы ее проявления, методы развития быстроты движения. Быстрота — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Выделяют элементарные (быстрота простой и сложной реакций, быстрота одиночного движения, темп движений) и комплексные формы проявления быстроты (быстрота перемещения в баскетболе, быстрота бега, плавания и т. д.).

Во многих циклических движениях (бег на 100 м и т. п.), выполняемых с максимальной скоростью, различают условно три зоны: 1) разгона — увеличения скорости; 2) сохранения скорости; 3) снижения скорости. Установлено, что способности быстро набирать скорость и передвигаться с большой скоростью относительно независимы друг от друга, т. е., например, дети, быстро пробегающие дистанцию 30 м, могут не обладать способностью длительное время поддерживать максимальную скорость, и наоборот.

Скоростные способности человека очень специфичны. Перенос быстроты происходит лишь в координационно сходных движениях. Так, улучшение результатов в беге никак не отразится на результатах в плавании и

т. п. Поэтому развивать быстроту необходимо исходя из особенностей и содержания вида спорта, в котором специализируются спортсмены.

С возрастом элементарные и комплексные формы проявления быстроты претерпевают существенные изменения, которые необходимо учитывать при ее развитии в процессе многолетней тренировки юных спортсменов. В частности, латентное время двигательных реакций наиболее бурно улучшается с 7 до 11 лет. Наиболее благоприятный возраст естественного роста максимального темпа движений наблюдается в 7—9 и 12—13 лет. Самый высокий темп прироста быстроты одиночных движений приходится на 10—12 лет. Максимальная скорость бега изменяется также неравномерно: у мальчиков она интенсивно увеличивается в 15—16, у девочек — в 14 и 17 лет.

При воспитании быстроты у детей и подростков предпочтение отдается естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Злоупотребление специальными упражнениями приводит к потере легкости и свободы движений. При развитии быстроты движений целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений (В. П. Филин, 1974).

Ведущим методом развития качества быстроты является метод повторного скоростного упражнения. Упражнения выполняются с предельной и околопредельной интенсивностью. Количество повторений упражнений в одном занятии небольшое. Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты прекращается, так как начинается уже развитие выносливости, а не быстроты. Обычно упражнение на быстроту выполняется не более 5—10 раз. Паузы отдыха большие, до полного восстановления, так как физическое и психическое утомление ухудшает скорость нервных процессов, приводит к дискоординации движений. Лучшее восстанавливающее воздействие оказывает активный отдых (медленная ходьба, упражнения на расслабление). Упражнения на развитие быстроты требуют хорошей сосредоточенности и максимальной собранности, поэтому

необходимо объяснять детям смысл предлагаемых заданий и следить за четким и точным их выполнением.

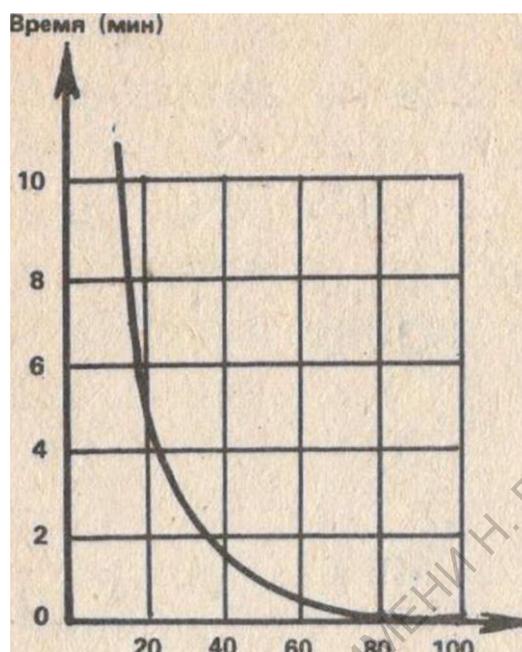


Рис. 20. Зависимость времени статической выносливости от силы сохранения мышц (в % от Максимальной)

Специальная выносливость — это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации. Иными словами, это выносливость к определенному виду спортивной деятельности. В различных видах спорта это понятие имеет свое «содержание». Например, в гимнастике специальная выносливость выражается в умении гимнастов многократно выполнять определенные соревновательные комбинации, не допуская технических ошибок. В борьбе специальная выносливость характеризуется способностью эффективно проводить технические приемы в течение 11-минутной схватки. В беге, плавании и других циклических видах спорта специальная выносливость проявляется в поддержании на дистанции скорости, обуславливающей высокий спортивный результат.

Специальная выносливость с педагогической точки зрения представляет собой многокомпонентное понятие, так как уровень ее развития зависит от многих факторов: общей выносливости, скоростных возможностей спортсмена, силовых качеств, технико-тактического мастерства, волевых

качеств и др. (М. Я. Набатникова, 1972).

Для детей и подростков 11—12 и 13—14 лет нужно в течение года планировать координационные упражнения постепенно возрастающей сложности. Основные упражнения в этих возрастных группах — спортивные и подвижные игры, элементы акробатики и др.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Определение понятия. Роль спортивной техники в различных видах спорта. Техническая подготовка спортсмена — это процесс обучения технике движений, свойственных данному виду спорта и необходимых в нем.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка — на достижение технического мастерства в избранном виде спорта. Надо иметь в виду то, что под «спортивной техникой» понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективного использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Особенности начального обучения спортивной технике в детском и юношеском возрасте. Техническая подготовка связана с формированием у юных спортсменов двигательных умений и навыков, а также соответствующих специальных знаний. Процесс становления двигательных навыков у детей так же, как и у взрослых, протекает по фазам (стадиям), в соответствии с которыми можно выделить ряд относительно завершенных этапов обучения отдельному двигательному действию. Условно различают три этапа в построении процесса обучения движениям: 1) начальное разучивание; 2) углубленное, детализированное разучивание; 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия (В. Д. Мазниченко,

1976).

Целью 1-го этапа обучения является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, 2-го — довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а 3-го — обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях. Возрастные особенности формирования двигательных навыков у детей и подростков проявляются главным образом в характере протекания фаз на каждом из этапов процесса обучения технике физических упражнений (В. И. Филипович, 1964).

На 1-м этапе процесс становления двигательного навыка у детей, как правило, бывает наименее продолжительным. При рациональной методике обучения юные спортсмены сравнительно успешно овладевают основой техники движений при условии, если разучиваемое упражнение посилено с точки зрения их физических возможностей. Однако по сравнению со взрослыми у детей начальная фаза формирования навыка протекает несколько медленнее: сказывается недостаток двигательного опыта и менее развитая способность анализировать и синтезировать двигательные представления.

Длительность этапа начального обучения зависит от характера упражнения, его координационной сложности, ритма.

Начальное разучивание техники движений обеспечивается широким комплексом методов и приемов: собственно наглядной демонстрации техники упражнений, ориентирования, «прочувствования» движений, «фиксации положений», «срочной информации» и др.

Наиболее трудоемким является 2-й этап обучения. Дифференцировка движений, требующая определенной собранности и настройки, — грудная задача для детей и подростков. Поэтому, чтобы достигнуть относительного совершенствования техники движений, здесь требуется сравнительно большое число повторений упражнений.

Начинающие юные спортсмены обычно не в состоянии сосредоточиться одновременно на нескольких деталях техники движений. Поэтому

исправление ошибок и неточностей должно быть строго последовательным. На этом этапе широко применяются методы целостного упражнения с избирательной отработкой техники движений.

На 3-м этапе обучения необходимо, чтобы приобретаемые юными спортсменами двигательные навыки не превращались в динамические стереотипы, поскольку техника движений с возрастом, ростом спортивной квалификации будет существенно изменяться, прежде всего, в зависимости от изменения размеров тела, развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств. На этом этапе обучения особенно важно добиться рационального сочетания методов стандартного (равномерного, повторного и т. д.) и вариативного (переменного, игрового и др.).

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Определение понятия. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки в отдельных видах спорта. Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики, на формирование определенных навыков и умений правильного ведения спортивной (борьбы, а также на совершенствование тактического мастерства.

Тактика — раздел теории, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы, а также их применение против конкретного противника в конкретных условиях состязаний для достижения победы.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и необходимыми для их проявления уровнями физических качеств. Эти действия копируются на специфических для определенного вида спорта знаниях, умениях и навыках.

Под способами тактики понимается определенная организация действий спортсмена и команды, выражающаяся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов). Для решения одной и той же

тактической задачи могут быть использованы различные варианты систем комбинаций и приемов.

Формы тактики — это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы. Следует различать групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того, применяются ли они для нападения (например, в спортивных играх — быстрый прорыв, позиционное нападение или защита).

В соответствии с поведением спортсмена прежде всего следует различать пассивную и активную тактику. Пассивная тактика — это умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент предпринять необходимые меры (контратака в фехтовании, финишный рывок «из-за спины» в беге, плавании, велосипедном спорте).

Активная тактика — это навязывание противнику действий, выгодных для себя. Она может проявляться в различных формах, например: в изменении характера двигательной деятельности (бег с нерегулярно меняющейся скоростью, т. е. «рваный бег», замедленная игра в середине поля в футболе с последующим молниеносным прорывом и т. д.), в смене технических приемов, комбинаций (передачи, подачи в спортивных играх и др.).

В процессе тактической подготовки спортсмена решаются 3 основные задачи: 1) приобретение тактических знаний; 2) формирование тактического мышления и 3) усвоение тактических навыков и умений.

Общие и специальные знания по тактике в избранном виде спорта составляют необходимую предпосылку изучения различных тактических действий и овладения тактическими навыками. Кроме того, они являются основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных тактических задач.

Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и

волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Важное значение имеет изучение специальной литературы, изучение правил, особенностей судейства и проведения соревнований, анализ фотокиноматериалов по тактике, анализ наблюдений на соревнованиях, изучение условий и мест проведения соревнований.

Тактическая подготовка сводится в одних случаях к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований или целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, в других — к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому и своевременному переключению с одной системы тактических действий на другую.

Основные методические положения при составлении тактических планов для выступления в соревнованиях. Все средства, формы и способы ведения спортивной борьбы выражаются в определенном тактическом плане.

Тактический план — это программа основных действий отдельных спортсменов или команды в целом, вытекающая из анализа соотношения собственных возможностей и сил противника.

Тактический план намечается в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту их начала.

При составлении плана выступления в соревнованиях необходимо учитывать следующие основные данные:

1. общее состояние спортсмена к моменту соревнований (уровень физической, технической, психологической подготовленности, степень владения определенными тактическими приемами и комбинациями и т. д.);

2. данные об основных противниках (особенности их тактики и подготовки);

3. погоду и условия мест соревнований;

4. особенности правил соревнований и особенности судейства соревнований.

Тактический план имеет следующие основные разделы:

- а) главная задача;
- б) общая форма тактической борьбы (наступательная, активно-оборонительная, защитная) и ее вариант применительно к условиям данных соревнований. В спортивных играх, кроме того, надо предусматривать: систему игры, комбинации, частные приемы во взаимодействиях между игроками. В остальных видах спорта — возможность применения групповой тактики и отдельных комбинаций и приемов;
- в) распределение сил с учетом интенсивности, продолжительности и характера нагрузок и отдыха — режим соревнований;
- г) распределение сил в процессе каждого отдельного выступления (график скорости, условный график, темп игры, длительность и характер разминки);
- д) возможные переключения от одной тактики (или системы) к другой тактике (системе) в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы;
- е) способы и методы маскировки собственных намерений;
- ж) данные о противнике, слабые и сильные стороны в его подготовке (физической, тактической, технической и волевой) и соответствующие приемы нападения (индивидуальные и групповые) и противодействия (активно-оборонительные и защитные);
- з) данные о местах соревнований, погоде, судействе, зрителях и т. д.

В спортивных играх кроме общего тактического плана игры команды может быть составлен тактический план и для отдельных игроков. В основу такого плана может быть положен анализ соотношения сил единоборствующей пары (нападение и защита).

План проведения предстоящего состязания составляется спортсменом и тренером совместно, так как рост тактического мастерства спортсмена невозможен без его активного участия в составлении тактических планов соревнований.