ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРСТМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Носко Н.А.
Черниговский государственный педагогический
университет имени Т.Г.Шевченко

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы теоретического обоснования особенностей тренировочного процесса юных спортсменов в игровых видах спорта. Исследуется влияние разнонаправленных тренировочных занятий и их сочетаний на физическую подготовленность юных спортсменов.*

Ключевые слова: *тренировочный процесс, физическая подготовка, двигательные возможности.*

Анотація. Носко М.О. Вікові особливості підготовки юних спортсменів у ігрових видах спорту. *У статті розглядаються питання теоретичного обґрунтування особливостей тренувального процесу юних спортсменів в ігрових видах спорту. Досліджується вплив різноспрямованих тренувальних занять і їхніх сполучень на фізичну підготовленість юних спортсменів.*

Ключові слова: *тренувальний процес, фізична підготовка, рухові можливості.*

Annotation. Nosko N.A. Age features of opening-up juvenile sportsmens in game kinds of sports. *In the article the problems of the idealized substantiation of features of training process of the juvenile sportsmen in game kinds of sports are esteemed. The influencing different of training occupations and their combinations on physical preparedness of the juvenile sportsmen is investigated.*

Keywords: *training process, physical opening-up, propulsion capabilities.*

В младшем школьном возрасте у детей происходит постепенное укрепление и развитие организма, что положительно сказывается на двигательных возможностях детей. Они обладают большой подвижностью, относительной легкостью образования и перестройки условно-рефлекторных связей, высокой подвижностью нервных процессов, стремятся к движения самого разнообразного характера. Хотя мышцы еще не окрепли и скелет не закончил своего формирования, организм достигает в своем развитии фазы "готовности к обучению" [10].

В настоящее время, в теннисе большое значение приобретает период начального обучения, который охватывает младший школьный возраст – наиболее благоприятный для активного обучения и развития двигательных и психологических способностей учащихся [1, 2].

Спортивная тренировка, как в игровых видах спорта, так и в любом виде спорта, включает одновременное освоение специфических движений и развитие физических качеств, необходимых для выполнения мышечной деятельности и оба этих процесса представляют собой неразрывное целое [9, 13].

Содержание тренировочного процесса юных спортсменов обуславливается следующими условиями:

- исходными данными ребенка и степенью развития способностей в дальнейшем;
- специфическими возрастными особенностями, определяющими закономерности роста спортивных достижений;
- особенностями спортивной специализации, вызывающими формирование определенных функциональных возможностей и двигательных навыков, специфичных для игровой деятельности теннисистов.

Формирование двигательных навыков – сложный педагогический процесс, успех которого определяется уровнем проявления физических и психических качеств, состоянием функциональных систем организма [3, 4, 5].

Умения и навыки, сформированные на этом этапе обучения являются наиболее стойкими и с большим трудом в дальнейшем поддаются.

В связи с этим, именно на начальном этапе подготовки в игровых видах спорта, когда у детей проявляются достаточно большие резервные возможности двигательной функции, целесообразно искать наиболее эффективные методы и средства педагогического воздействия с целью оптимального развития основных двигательных качеств, необходимых для успешной игровой деятельности спортсменов [2].

Анализ научной и методической литературы позволяет заключить, что современная система начальной подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта недостаточно учитывает значение комплексного педагогического воздействия, направленного на формирование и проявление специфических двигательных и психологических качеств, необходимых для успешной игровой деятельности.

Эффективность спортивной подготовки определяется не только уровнем развития тех или иных двигательных качеств, но и оптимальным сочетанием этих уровней. При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо знать, от каких двигательных качеств в большей или меньшей степени зависит спортивный результат, какими должны быть величины, гарантирующие достижение желаемого результата [8, 11].

Исследования, направленные на изучение особенностей подготовки юных спортсменов проводились без учета развития основных физических качеств, да и их количество настолько мало, что можно сказать, что этап начальной подготовки в теннисе практически научно не

обоснован и подробно не изучался. В настоящее время необходимо срочно пересмотреть существующие методы подготовки и отбора юных спортсменов, пересмотреть подходы к тренировке детей 8-10 лет, поскольку там находятся резервы для будущего [13].

В результате собственных экспериментальных исследований мы выяснили влияние разнонаправленных тренировочных занятий и их сочетаний на физическую подготовленность юных спортсменов.

Этап начальной тренировки в игровых видах спорта является периодом фундаментальной подготовки и его целесообразность и эффективность будет во многом определять весь последующий ход спортивного совершенствования.

С целью рационального построения тренировочного процесса подготовки спортивных резервов и сокращения временных параметров реализации поставленной цели, необходимо планировать развитие тех двигательных способностей, которые обуславливают эффективные игровые действия в соревновательной деятельности. На основании данных собственных экспериментальных исследований учебно-тренировочный процесс подготовки теннисистов начальных групп следует ориентировать на развитие основных физических качеств в следующем соотношении:

	I - II год обучения	
Быстрота	35%	(60,7-57,4 час.)
Сила	20%	(34,7-32,8 час.)
Ловкость и гибкость	40%	(69,4-65,6 час.)
Выносливость	5%	(8,7- 8,2 час)
	III год обучения	
Быстрота	35%	(53,9 час.)
Сила	30%	(46,2 час.)
Ловкость и гибкость	25%	(38,5 час.)
Выносливость	10%	(15,4 час.)

Для достижения необходимого уровня развития основных двигательных качеств юных игроков важно знать цифровые характеристики их фактического состояния и уровня проявления, и в дальнейшем сопоставлять с соответствующими значениями в будущем.

Контроль за исходным состоянием уровня проявления и динамикой развития основных физических качеств, функционального состояния можно осуществлять с помощью несложных в применении тестов:

1. Бег на 18 м (с). Выполняется по стандартной процедуре, с высокого старта. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2. "Бумеранг" (с). Игрок стартует у средней метки вперед до отметки, обратно в центр возвращается спиной вперед, затем вправо до отметки и назад в центр приставными шагами, потом назад спиной вперед и к центру, и после этого влево приставным шагом до отметки. Финиш у средней метки. Длина пробегаемых отрезков 5 м. Выполнять две попытки.

3. "Три точки". Стартуя в одной точке, спортсмен последовательно пробегает три отрезка по 4 м, касаясь игровой рукой установленных набивных мячей и финиширует в месте старта. Время пробегания дистанции фиксируется. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

4. "Веер" (с). Спортсмен трехкратно пробегает пять отрезков по 4 м, расположенных веером из одной точки. Тестируемый, заканчивая пробегать каждый отрезок, касался ногой центральной отметки, с которой он стартовал. Спортсмен начинает бег из исходного положения теннисиста. Финиширует в месте старта. Фиксируется время пробегания всей дистанции.

5. Бросок мяча весом 1 кг на дальность движением подачи (м). Теннисист выполняет бросок мяча движением, напоминающим подачу. После броска разрешается переступить линию. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Фиксируется дальность броска.

6. Тройной прыжок с места (м). При выполнении прыжка важно, чтобы спортсмен не "засиживался" в момент приземления, а совершал все прыжки непрерывно. При этом прыжки выполняются последовательно с ноги на ногу. В зачет каждого испытуемого идет лучшая попытка из двух.

7. Выпрыгивание вверх по сигналу (см). Прыжок вверх выполняется с места толчком двух ног (по В.Н.Абалакову) по сигналу – зажиганию лампочки. Регистрируется высота максимального выпрыгивания. Выполняется три попытки. Время зрительномоторной реакции отмечается графической записью на миллиметровой ленте в момент выпрыгивания.

8. Удержание "угла" в висе (с). Упражнение выполняется на "шведской" стенке. В висе на "шведской" стенке испытуемый удерживает "угол". Необходимо следить за тем, чтобы ноги были выпрямлены и фиксируется время удержания ног под прямым углом к туловищу. На выполнение упражнения дается одна попытка.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до отказа (кол-во раз). При проведении этого теста необходимо следить за амплитудой сгибания и разгибания рук. Испытуемому предоставляется одна попытка.

10. Пробег Ромберга (с). Теннисист стоит на правой ноге, пяткой левой ноги упирается в колено правой ноги; руки вытянуты вперед, пальцы растопырены, глаза закрыты. Регистрируется время удержания такой позы

в вертикальном положении. Выполняется одна попытка.

11. Метод хронодинамометрии, возможен при использовании простого прибора, состоящего из ручного динамометра с индикаторной головкой и электросекундомера. При помощи этого прибора можно регистрировать точность дифференциации мышечных усилий в условиях дефицита времени. Для решения этой задачи испытуемые выполняют три условия (начальное, близкое к максимальному; 50% от максимального и 25% от начального усилия). Работу необходимо выполнять без визуальной коррекции, как во время подготовки к выполнению действия, так и при его выполнении за минимальный отрезок времени. Перед контрольным испытанием испытуемые делают несколько пробных попыток.

12. Теппинг-тест (кол-во раз). Испытуемые выдаются два карандаша (один запасной) и чистый лист бумаги с начерченным квадратом 10х10 см. По команде "марш" теннисисты должны ставить точки в квадрате в максимально быстром темпе в течение 10 секунд. Подсчет точек производится экспериментатором.

13. Метание мяча в цель за 20 секунд (кол-во раз). Тест выполняется с помощью теннисного мяча. Игрок становится на расстоянии 2,5 м от тренировочной стенки, на которой нарисован квадрат 50х50 см и теннисным мячом движением подачи выполняет броски мяча в цель с последующей ловлей мяча после отскока от пола. Фиксируется количество метаний мяча за двадцать секунд. Учитывается лучший результат из двух попыток.

14. Гарвардский степ-тест (индекс). Сущность этого теста заключается в восхождении на ступеньку в определенном темпе с последующим подсчетом пульса в процессе восстановления и расчетом специального индекса. Высота ступеньки 30 см, длительность восхождения – 3 мин. Ритм восхождения 30 мин. и состоит из 4-х шагов. После восхождения подсчитывается пульс за 30 секунд на 2, 3 и 4-й минутах восстановления.

Формула

$$ИГС\ Т = t*100/[(f1+f2+f3)*2]$$

где t - время теста в секундах;

f - ЧСС за 30 с на 2-й мин. восстановительного периода;

f - ЧСС за 30 с на 3-й мин. восстановительного периода;

f - - ЧСС за 30 с на 4-й мин. восстановительного периода.

Для прохождения теста дается одна попытка. Если обследуемый отстает от ритма в течение 20 секунд, исследование прекращается.

15. Комплексный тест (с). Тест выполняется на теннисном корте с ракеткой. На пересечении задней линии с боковыми линиями для одиночной игры и линии подачи со средней линией лежат теннисные мячи.

Испытуемый начинает движение от средней метки по направлению к мячу и выполняет удар справа с отскока, возвращается в исходную позицию, затем вперед к линии подачи и, взяв там мяч, выполняет удар с лета, возвращается в исходную позицию и затем к следующему мячу для выполнения удара слева с отскока. Финиш у средней линии. Фиксируется время выполнения теста и качество исполнения приемов игры. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Эффективность работы в ДЮСШ определяется наличием модельных характеристик различных сторон подготовленности, которые позволяют правильно оценить направленность тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс подготовки юных спортсменов следует осуществлять с ориентацией на разработанные нами модельные характеристики двигательных способностей.

Ориентация учебно-тренировочного процесса на модельные характеристики будет способствовать достижению успешных спортивных результатов на основе разносторонней физической подготовки. К концу этапа начальной подготовки юные спортсмены должны достичь определенного уровня развития двигательных качеств, необходимых для успешного освоения и совершенствования на этой основе широкого арсенала приемов игры.

Разработанная научно обоснованная методика развития основных физических качеств у юных игроков младшего школьного возраста в соответствии с особенностями этого возраста позволит оптимизировать процесс и повысить эффективность подготовки юных спортсменов на начальном этапе тренировки, ответить на поставленные нерешенные вопросы построения учебно-тренировочного процесса.

Литература

1. *Бальсевич В.К. Методические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физ.культуры. – 1986. -№1. – с. 31-34.*
2. *Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Педагогика, 1988. – 223 с.*
3. *Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 288 с.*
4. *Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. – М.: ФиС, 1982. – 165 с.*
5. *Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980. – 127 с.*
6. *Бубе Х. И др. Тесты в спортивной практике. – М.: ФиС, 1968. – 238 с.*
7. *Васильев А.Ю. и др. Тесты для определения специальной работоспособности теннисиста // Теннис. Сб.статей. – М.: ФиС, 1984. – с.15-16.*
8. *Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 330 с.*
9. *Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоров'я, 1984. – 144 с.*
10. *Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста.: Автореферат дис. ... доктора пед.наук. – М., 1979. – 26 с.*
11. *Жданов С.В. Модельные характеристики как фактор управления подготовкой юных баскетболистов: Автореферат дис. ... кандидата пед.наук. – М., 1989. – 24 с.*
12. *Зациорский В.М. Двигательные качества спортсменов (исследование по теории и методике воспитания).: Автореферат дис. ... доктора пед.наук. – М., 1969. – 72 с.*

Поступила в редакцию 17.05.2002г.