

through ideas about personality and personal characteristics of a person, linking intuition to one of them.

References

1. Anokhin, P. K. Systemic mechanisms of higher nervous activity / P. K. Anokhin. - M.: Science, 1979.
2. Bassin, F. V. Unconscious problem / F. V. Bassin. - M.: Science, 1968.
3. Brushlinsky, A. V. Psychology of thinking and cybernetics / A. V. Brushlinsky. - M.: Pedagogy, 1970.
4. Cardamom, S. Altered states of consciousness / S. Cardamom. - D.: Stalker, 1998.
5. Lomov, B. F. Waiting in the activity structure / B. F. Lomov, E. N. Surkov. - M.: Science, 1980.

УДК 796.015.12:796.42

К ПРОБЛЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Кожемякина Д.И., студент, Трофимович И.И., преподаватель
*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска
Скорины», г. Гомель, Беларусь*

TO THE PROBLEM OF SPORTS TRAINING OF ATHLETES ENGAGED IN THE STAGE OF IN-DEPTH SPORTS SPECIALIZATION

Kozhemyakina D.I., student, Trofimovich I.I., teacher
Gomel State University named after Francysk Skorina, Gomel, Belarus

Аннотация. В статье изложена информация, отражающая некоторые проблемные вопросы, связанные со спортивной подготовкой легкоатлетов 15-18 лет, занимающихся на этапе углубленной спортивной специализации. Опыт специалистов, обобщенный в работе будет полезен при подготовке спортивного резерва на данном этапе.

Ключевые слова: этап углубленной спортивной специализации; спортивная подготовка; спортивный резерв; лёгкая атлетика; психологическая подготовка.

Abstract. The article presents information reflecting some problematic issues related to the sports training of athletes aged 15-18 years engaged in the stage of in-depth sports specialization. The experience of specialists summarized in the article will be useful in preparing a sports reserve at this stage.

Key words: stage of in-depth sports specialization; sports training; sports reserve; athletics; psychological training.

Актуальность. Спортивная подготовка легкоатлетов на этапе углубленной спортивной специализации – достаточно сложный и многогранный процесс, требующий решения конкретных задач, которые, в свою очередь, заключаются в обеспечении совершенного и вариативного владения спортивной техникой в разных условиях её выполнения, индивидуализации техники с учётом индивидуальных особенностей спортсмена, развитии необходимых физических и волевых качеств, способствующих совершенствованию его технико-тактического мастерства [1].

Общеизвестный факт, что достижение наилучшего результата зависит от постоянного совершенствования методики подготовки спортсмена [2, 3]. Однако, как показывает повседневная практика, большинство тренеров-преподавателей в процессе подготовки спортсменов, в том числе и на этапе углубленной спортивной специализации, сталкиваются с рядом актуальных проблем.

Цель исследования – выявление некоторых проблемных вопросов, связанных со спортивной подготовкой легкоатлетов 15-18 лет, занимающихся на этапе углубленной спортивной специализации.

Результаты исследований. С целью выявления проблемных вопросов, связанных со спортивной подготовкой легкоатлетов, занимающихся на этапе углубленной спортивной специализации, нами был проведён анкетный опрос 40 тренеров-преподавателей, работающих в специализированных учебно-спортивных учреждениях Республики Беларусь и имеющих стаж работы более 5 лет. Среди опрошенных 17 человек имеет высшую тренерскую категорию, 14 человек – первую, 21 человек – вторую категорию, 8 человек – без категории.

По результатам анкетирования было выявлено, что наибольшая часть тренеров-преподавателей (89,3%) при ответе на вопрос «Необходимо ли, по Вашему мнению, во время тренировочного процесса использовать новые средства, методы спортивной подготовки легкоатлетов на этапе углубленной спортивной специализации?», считают, что на данном этапе важно внедрение новых средств и методов (не используемых ранее) и вследствие контроля за результатами спортсмена следует подбирать более подходящую для него методику.

Ответы на вопрос «Важно ли уделять внимание подготовительной части занятия при подготовке легкоатлетов на этапе углубленной спортивной специализации?» указывают, что в подготовительной части занятия при подготовке легкоатлетов 56,1% специалистов считают очень важным уделять внимание разминке и исправлению ошибок при её выполнении, а 43,9% посчитали, что в этом возрасте спортсмен способен самостоятельно выполнить разминку. Также при этом 67,5% тренеров-преподавателей указали, что на этапе углубленной спортивной специализации нужно уделять внимание исключительно избранной

дисциплине, однако 32,5% респондентов считают, что не стоит забывать про всестороннее развитие, так как спортсмену всё еще важно поддерживать разностороннюю физическую подготовленность на данном этапе.

Мнения специалистов о том, важно ли заниматься технической подготовкой спортсмена на этапе углубленной спортивной специализации, расходятся. Так, большая часть респондентов (78,1%) считают это важным, а 21,9% респондентов считают, что это требуется только в избранном виде лёгкой атлетики.

Большая часть респондентов (69,39%) считают важным заниматься психологической подготовкой спортсмена на данном этапе, более того все те же 69,39% опрошенных при ответе на вопрос «Какая составляющая часть подготовки легкоатлета, на Ваш взгляд, является самой трудной в тренировочном процессе на этапе углубленной специализации» – отдают свое предпочтение психологической подготовке, 16,4% – специальной физической подготовке и 14,21% – технической подготовке.

Анализ ответов на вопрос «Какая составляющая часть подготовки легкоатлета, на Ваш взгляд, является самой трудной в тренировочном процессе на этапе углубленной спортивной специализации?» показал, что 36,1% из числа опрошенных тренеров-преподавателей ответили – психологическая подготовка, 28,5% респондентов выбрали техническую подготовку, 30,79% посчитали, что специальная физическая подготовка является самой трудной, а 4,61% выбрали вариант – общая физическая подготовка.

Также 63,46% тренеров отмечают, что темперамент спортсмена влияет на сложность его подготовки, однако некоторая часть специалистов (36,54%) выделила вариант, при котором можно найти индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

В ответах на вопрос «На Ваш взгляд, сложно ли замотивировать спортсмена на достижение высоких результатов и воспитать у него любовь к спорту?» мнения респондентов разошлись ровно на половину, 50% считают сложным замотивировать спортсмена, а остальные 50% считают, что найти подход можно, а замотивировать и привить любовь к спорту не составит труда.

58,21% респондентов отмечают необходимость уделять большое внимание режиму питания и сна, как наиболее важной части при подготовке спортсменов. Более того 52,38% респондентов согласились с мнением, что в данном возрасте очень важно соблюдать принципы здорового образа жизни и настаивать на них, однако 47,62% респондентов, участвующих в опросе, указали, что безусловно в этом имеются свои трудности и не всегда удается постоянно контролировать образ жизни всех спортсменов.

Стоит так же отметить, что 66,9 % респондентов указали, что при подготовке спортсменов на этапе углубленной спортивной специализации, малое количество свободного времени для их отдыха (кружки, классные часы, выполнение домашнего задания), также является достаточно острой проблемой.

Выводы. По результатам проведенного нами исследования удалось установить ряд проблемных вопросов, связанных с подготовкой легкоатлетов 15-18 лет на этапе углубленной специализации.

Так, анализ анкетного опроса позволил установить, что некоторая часть респондентов (43,9%) считает нецелесообразным уделять внимание спортсмену при выполнении им подготовительной части занятия, что может привести к травмам, формированию неправильной техники отдельных упражнений. Также большая часть тренеров-преподавателей, участвующих в опросе (67,5 %), при подготовке легкоатлетов на этапе углубленной спортивной специализации стараются уделять внимание исключительно избранной дисциплине, в то время как ряд авторов [4-6] указывают на необходимость периодически использовать смежные виды для подготовки спортсменов на данном этапе (целенаправленная подготовка исключительно к избранному виду легкой атлетике в данном возрасте может привести к форсированию нагрузки).

Значительная часть специалистов (69,39 %) сходятся во мнении, что большой проблемой при подготовке легкоатлетов 15-18 лет является их психологическая подготовка. 50 % опрошенных также относят к проблемным вопросам мотивацию к занятиям спортом. 58,21% тренеров-преподавателей указывают на необходимость придерживаться определенного режима питания и сна и также 47,62% опрошенных отмечают, что, безусловно, в этом вопросе имеются свои трудности и не всегда удается постоянно контролировать образ жизни всех спортсменов.

Кроме того, к проблеме подготовки спортсменов 66,9 % прошедших опрос относят и недостаток свободного времени у легкоатлетов в связи с их занятостью в школе либо иных кружках.

Обобщенный в ходе нашего исследования опыт специалистов будет полезен для молодых тренеров-преподавателей, осуществляющих подготовку спортивного резерва на этапе углубленной спортивной специализации.

Список литературы

1. Завьялова, Т.А. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 189 с.
2. Трофимович, И.И. К проблеме физической подготовки юных легкоатлетов в переходном периоде годичного тренировочного цикла / И.И. Трофимович, А.Г. Нарский, С.В. Лашкевич // Мир спорта – 2019. – № 4 (77). – С. 64-70.

3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва. : Астрель; АСТ, 2004. – 863 с.
4. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – Москва. : Методическое пособие, 2009. – 112 с.
5. Платонов, В. Н. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В. Н Платонов, И. А. Большакова // Наука в олимпийском спорте. – Киев, 2013. – № 2. – С. 37-42.
6. Матвеев, Л. П. Современная система спортивной подготовки : монография / Л. П. Матвеев [и др.]. – Москва : Издательство «Спорт», 2021. – 440 с.

УДК 796.325

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА И ПОДАЧИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12 – 13 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

**Макарова Д.А., студент, Дряхлова А.А., студент,
Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия*

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры
и спорта», г. Чайковский, Россия*

IMPROVING THE ACCURACY OF THE ATTACKING HIT AND SERVING OF VOLLEYBALL PLAYERS 12-13 YEARS OLD WITH THE HELP OF A SPECIAL COMPLEX OF EXERCISES OUTSIDE TIME

**Makarova D.A., student, Dryakhlova A.A., student,
Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.**

Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko, Glazov, Russia

*Tchaikovsky State Physical Education and Sport
Academy, Tchaikovsky, Russia*

Аннотация. В исследовании предложен комплекс специальных упражнений для совершенствования точности нападающего удара и подачи волейболистов 12–13 лет на основе анализа данных экспериментального исследования по тестам, применяемым в исследовании в верхней подаче мяча с лицевой линии и нападающем ударе из зоны в зону, была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ. Таким образом, экспериментально доказано, что специальный комплекс упражнений, реализованный во