

СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СКОРОХОДОВ

Анализ большого количества литературных данных показывает, что высоких результатов в спорте можно достигнуть только при целенаправленной многолетней систематической тренировке [1], [2], [3], [4], [5], [6], [7], [8], [11]. При чем все этапы многолетней подготовки должны тщательно планироваться с использованием системного подхода в процессе подготовки спортсменов.

Распределение процессов многолетней тренировки на условные этапы в исполнении различных авторов выглядит следующим образом. Так В.П. Филин [10] всю многолетнюю подготовку разделил на четыре основных этапа: 1) предварительной подготовки; 2) начальной спортивной специализации; 3) углубленной тренировки в избранном виде спорта;

4) спортивного совершенствования. В.Г. Алабин [1] считает возможным к ним добавить пятый этап олимпийской подготовки.

Н.Г. Озолин [8] всю многолетнюю подготовку юных спортсменов рекомендует поделить на два периода – подготовительный и специальный, который делится на первый, второй и третий этапы.

Т. Бомпа [5], Л.П. Матвеев [6] считают, что в процессе многолетних занятий спортом можно выделить в качестве крупных звеньев три стадии: 1) базовой подготовки; 2) стадию максимальной реализации спортивных возможностей; 3) стадию спортивного долголетия, каждая из них охватывает большие этапы, состоящие, как правило из ряда годичных или полугодичных циклов. Так в рамках стадии базовой подготовки выделяется два этапа – предварительной спортивной подготовки и начальной специализации. Стадию максимальной реализации спортивных достижений, связанную с возрастом высших достижений, считается возможным подразделить на предкульминационный этап и этап высших достижений. А стадия спортивного долголетия включает этапы сохранения достижений и поддержания общей работоспособности.

Раскрывая особенности общей структуры построения многолетней подготовки спортсменов, В.Н. Платонов [9] определил следующие этапы многолетней подготовки;

- этап начальной подготовки;
- этап предварительной базовой подготовки;
- этап специализированной базовой подготовки;
- этап максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- этап сохранения достижений.

Все эти деления носят условный характер, так как четкой границы между этапами нельзя провести. Но в практической работе, с целью создания стройной и эффективной системы многолетней подготовки спортсменов, позволяющей соблюдать преемственность всего тренировочного процесса, необходимо придерживаться определенных этапов этой системы. При тренировке, последовательно изменяются применяемые в ней средства, методы и организация тренировки.

В связи с этим, в данной работе система многолетней подготовки юных скороходов будет рассматриваться по определенной В.Н. Платоновым [9] системе.

Одним из главных условий эффективной подготовки спортсменов является длительная планомерная тренировка. В процессе подготовки следует строго последовательно ставить задачи, выбирая оптимальные средства и методы

тренировки с учетом возрастных особенностей, уровня подготовленности и степени адаптационных возможностей юных спортсменов.

С целью повышения эффективности управления многолетней подготовкой юных спортсменов М.Я. Набатникова [7] сформулировала принципы установки, которыми следует руководствоваться в работе. Это:

- 1) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
 - 2) эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов;
 - 3) соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов;
 - 4) ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки;
 - 5) перспективное опережение в формировании технического мастерства.
- При многолетних занятиях спортом к числу наиболее важных проблем, требующих своего решения, относятся [10], [11]. 1) организационно-методические основы спортивной ориентации с учетом возрастных особенностей спортсменов; 2) построение эффективной системы многолетней спортивной тренировки (особенно на начальных этапах);
- 3) использование модельных характеристик юных спортсменов;
 - 4) разработка оптимальных и соревновательных нагрузок: на всех этапах многолетней тренировки;
 - 5) определение системы комплексного педагогического контроля в процессе спортивной тренировки (этапного, текущего и оперативного);
 - 6) методика воспитательной работы на основе комплексного подхода (нравственного, патриотического, трудового и других видов воспитания с учетом специфики спортивной деятельности).

Таким образом, несмотря на некоторые различия во взглядах специалистов на структурную организацию многолетней подготовки спортсменов во всех предлагаемых системах на начальных этапах рекомендуется вести разностороннюю физическую подготовку, укрепления здоровья, создание двигательного потенциала, освоение разнообразных двигательных навыков, включая навыки, соответствующие избранному виду спорта.

Литература

1. Алабин, В.Г. Совершенствование системы многолетней тренировки юных легкоатлетов: автореф. ... дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Алабин; Киевск. – гос. ин-т физ. культуры. – Киев: 1994. – 48 с.
2. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
3. Бауэр, В.Г. Научно-организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Бауэр; Всеросс. науч. исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1994. – 26 с.
4. Бондаренко, С.К. Спортивная ходьба: техника, методика тренировки / С.К. Бондаренко. – Спб., 1992. – 93 с.
5. Бомпа, Т. Подготовка юных чемпионов: пер с англ / Т. Бомпа. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 259 с.
6. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 270 с.
7. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов; под ред / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ Астрель, 2003. – 863 с.
9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ