

СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

В.Н. Барановский, Т.В. Железная, А.П. Чумак

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Большое значение в многолетней подготовке юных легкоатлетов имеет оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, который должен базироваться на результатах анализа предыдущих этапов подготовки, программных и квалификационных требований и преемственности в процессе многолетней подготовки. При составлении программных требований для юных легкоатлетов спортивных школ мы опирались на ранее обоснованные и наиболее важные методические положения, на основе которых строится вся многолетняя подготовка спортсменов в циклических видах спорта:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- постепенное увеличение средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему циклической нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- соблюдение принципа постепенности при планировании соревновательных нагрузок (в соответствии с возрастом, квалификацией и возможностями);
- соразмерное развитие физических качеств у юных бегунов на всех этапах и преимущественное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятны для этого.

Практический опыт и научные исследования показывают, что структура и содержание многолетнего процесса подготовки должны систематически изменяться в соответствии с естественными закономерностями возрастного развития юных спортсменов, влиянием внешних условий среды и другими факторами. Весь многолетний процесс принято делить на ряд этапов [1, 3, 4].

Наиболее целесообразной и апробированной является классификация, разработанная В.П. Филиным:

- этап предварительной подготовки (до 13 лет);
- этап начальной спортивной специализации (13–15 лет);
- этап углубленной тренировки в избранном виде спорта (16–18 лет);

- этап спортивного совершенствования (19 и старше) [4].

Ряд других специалистов предлагают несколько иное разделение многолетней подготовки юных спортсменов, которые не вносят существенных дополнений.

Таким образом, к настоящему времени в теории и практике спортивной подготовки сложилась стройная система поэтапной подготовки юных спортсменов, охватывающая весь многолетний процесс тренировки: от младшего школьного возраста до достижения спортивного мастерства. Общая модель построения многолетней подготовки легкоатлетов выражается следующими общими характеристиками.

Этап предварительной подготовки. Длительность этапа – 3 года. Преимущественная направленность тренировки: укрепление здоровья и улучшение физического развития; овладение основами техники выполнения физических упражнений; приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта; привитие интереса к занятиям спортом; воспитание волевых качеств; определение вида для последующих занятий и специализации. Группы обучения в спортивной школе – группы начальной подготовки.

Этап начальной спортивной специализации. Длительность этапа – 2 года. Преимущественная направленность тренировки: достижение всесторонней физической подготовленности; овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений; воспитание основных физических качеств; приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки); определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация); уточнение спортивной специализации. Группы обучения в спортивной школе – учебно-тренировочные группы первого и второго годов обучения.

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Длительность этапа – 2–3 года. Преимущественная направленность тренировки: совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств; повышение уровня подготовленности; накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта; совершенствование волевых качеств. Группы обучения в спортивной школе – учебно-тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения.

Этап спортивного совершенствования. Длительность этапа – 2–3 года. Преимущественная направленность тренировки: совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств; повышение тактической подготовленности; освоение должных тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматив мастера спорта); совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности. Группы обучения в спортивной школе – группы спортивного совершенствования 1–3 года обучения [1, 3, 4].

Практика показывает, что возрастные границы и задачи подготовки для различных групп спортивных дисциплин имеют значительные различия. Часто встречаются и "нарушения" возрастного состава учебных групп. Это связывается с природной неоднородностью юных спортсменов, различными адаптивными способностями, уровнем физической подготовленности, биологическим возрастом и пр. [3]. Чаще всего дети-акселераты, опережающие в своем развитии сверстников, попадают в более старшие группы, а дети-ретарданты, отстающие в своем физическом развитии, часто не соответствуют критериям отбора в группы более серьезной подготовки и продолжают заниматься на низших ступенях подготовки. Аналогичное наблюдается и с детьми, не прошедшими должные начальные ступени специальной и физической подготовки.

Критерием оценки начала систематических занятий спортом по мнению многих специалистов служит биологический возраст. Он же служит ориентиром при

определении сроков каждого этапа многолетней подготовки для каждого конкретного спортсмена, определяет темпы развития основных физических качеств [1, 3, 4]. Так, у девочек координационные физические качества получают убыстренное развитие в период начала и разгара пубертатных процессов, а у мальчиков – в период их завершения. Известно, что рано созревающие девочки подвергаются процессу социализации и теряют мотивацию для продолжения спортивной деятельности, в то время как поздно созревающие девочки социализируются через спорт и благодаря этому находят свое место в жизни [2].

Таким образом, в процессе построения многолетней спортивной тренировки этапу начальной подготовки отводится первостепенное значение. Этим объясняется значимость этого этапа в структуре подготовки юных легкоатлетов.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 175 с.
2. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
3. Куликов, А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / А.М. Куликов. – М.: Физкультура, образование, наука, 1995. – 395 с.
4. Филин, В.П. Проблема построения многолетней тренировки в циклических видах спорта / В.П. Филин, М.М. Линец // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 6. – 14 с.