

ОСНОВЫ ПОЭТАПНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Тилуно А. И. (УО «МГПУ им. И. П. Шамякина»)

Научный руководитель – В. А. Горовой, ст. преподаватель

Большое значение в многолетней подготовке юных гребцов 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 гребцов спортивных школ необходимо опираться на ранее обоснованные и наиболее важные методические положения, на основе которых строится вся многолетняя подготовка спортсменов в циклических видах спорта: строгой преемственности задач, средств и методов тренировки детей, юношей, юниоров и взрослых спортсменов; постепенного увеличения средств общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; соблюдение принципа постепенности при планировании соревновательных нагрузок; соразмерного развития физических качеств у юных гребцов на всех этапах и преимущественное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные 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 (Л. М. Куликов, 1995; В. Н. Платонов, 1980 и др.). 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). Хотя ряд других специалистов предлагают несколько иное разделение многолетней подготовки юных спортсменов, которые, по своей сути, тем не менее, 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.