

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯОлексій Демінський (стаття...79)**ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

На сучасному етапі розвитку юнацького спорту в спортивних єдиноборствах і спортивних іграх особливо актуальною залишається проблема виявлення перспективних юнаків, здатних досягти високих результатів. Для їх досягнення спортсмен повинен володіти унікальними морфологічними даними, рідкісним поєднанням комплексу фізичних і психологічних здібностей, які знаходяться біля граничного рівня розвитку. Таке поєднання, навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних для цього умов, зустрічається дуже рідко.

Враховуючи те, що різні види спорту висувають неоднакові вимоги до фізичної підготовленості спортсменів, в процесі відбору дуже важливо орієнтуватись на ті якості, які є найбільш значимі для даного виду спорту. Ця обставина активізує проблему виявлення вікових закономірностей розвитку фізичних якостей у дітей шкільного віку.

Важливим у контексті оптимізації підготовки спортсменів в єдиноборствах й ігрових видах спорту є врахування особливостей динаміки розвитку фізичних якостей; вивчення впливу спортивного тренування на фізичний розвиток, фізичну і спортивно-технічну підготовленість дітей, підлітків і юнаків. Все це має важливе значення для наукового обґрунтування теорії і методики їх фізичного виховання і спортивної підготовки.

Аналіз літератури (3, 9) виявив, що для представників єдиноборств і ігрових видів спорту при безперервному зростанні фізичних якостей протягом шкільного вікового періоду, характерним є нерівномірність процесу зміни цих якостей.

Результати досліджень, спрямованих на виявлення вікової динаміки розвитку фізичних якостей дітей, що займаються окремими видами єдиноборств і ігровими видами спорту, показали таке.

Вікова динаміка фізичної підготовленості юних фехтувальників характеризується гетерохронністю розвитку рухових якостей. У розвитку витривалості, пружкості і координації на етапі початкової спеціалізації не виявлено достовірних зрушень. Проте, уже в навчально-тренувальних групах рівень цих якостей значно зростає. Разом з тим зростають швидкісно-силові здібності і сила м'язів передпліччя озброєної руки.

Показники фізичної підготовленості юніорів 18-19 років наближаються до результатів дорослих фехтувальників, але внаслідок багаторічної специфічної діяльності останні переважають юних в силі і в швидкісній витривалості. Швидкісно-силові якості і сила м'язів озброєної руки юних фехтувальниць змінюються хвилюподібно, помітно погіршуючись на етапі початкової спеціалізації, стабілізуються у віці 14-16 років і підвищуються на етапі спортивного вдосконалення. Пружкість зростає в кожній віковій групі від етапу до етапу, а у 18-19-річних фехтувальниць вона суттєво не відрізняється від дорослих спортсменок. Координація має тенденцію до покращання показників, проте, статистично достовірна різниця спостерігається лише на етапі поглибленого тренування між показниками у рапіристок 14-15 та 16-17 років.

Аналіз наукової літератури з баскетболу [3] показує, що найбільший приріст пружкості у юних спортсменок спостерігається в період від 12 до 15 років. У віку 15-17 років помітна тенденція до стабілізації цієї фізичної якості. Особливої уваги до індивідуалізації тренування в баскетболі вимагає вік 13 років для вдосконалення пружкості, 13-16 років – для тренування поєданого прояву пружкості і точності та вдосконалення техніки вправ, що вимагають

пружкості і точності. У юних баскетболісток спостерігається також нерівномірний розвиток м'язової сили. Після періоду відносно рівномірного збільшення сили (12-14 років) спостерігається період (14-15 років) скачкоподібного її зростання. З 15 до 16 років м'язова сила майже не змінюється, а з 16 до 17 років дещо зростає. Значний приріст швидкісно-силових якостей спостерігається у віці від 12 до 13 років, тобто на першому етапі занять баскетболом. Найменший приріст має місце від 15 до 16 років.

Дослідження Ю.Портнова [8] показують, що у баскетболістів поліпшення координації рухів руками відбувається порівняно пізно, а сенситивний період спостерігається у 16-17 років. Серед факторів, що визначають фізичні можливості баскетболістів цього віку, провідне місце займають швидкісно-силові якості.

На основі проведеного дослідження Д.Єршомін [4] виявив, що працездатність юних баскетболістів визначається аеробними можливостями, здатністю ефективно і раціонально утилізувати кисень, який поступає в організм під час роботи. В методичному відношенні це означає, що для створення функціональної бази, яка визначає працездатність юних баскетболістів, особлива увага повинна приділятися розробці таких засобів і методів, які б ефективно сприяли розвитку аеробних можливостей організму уже на початковому етапі підготовки [8].

Окремо слід зупинитись на розвитку стрибучості, стосовно якої сенситивний період знаходиться в межах 12-річного віку. Це викликає потребу ранньої діагностики цієї здібності і необхідність пошуку нетрадиційних методів її вдосконалення, здатних подолати відомі біологічні бар'єри. Це важливо, бо вимоги до стрибучості в юнацькому баскетболі дуже високі. В.Звездін [6] виявив, що високорослі юнаки 14-17 років, що грають в позиції центру, в одній грі виконують 100-200 різних стрибків, нападаючі – 60-80, захисники – 30-50. 70-80% з них виконуються з граничною, або біляграничною інтенсивністю.

Ю.Портнов [8] вважає, що в роботі з юнаками 16-17 років необхідно керуватись принципом випереджаючого вдосконалення технічної майстерності. Мається на увазі, що в тренуванні юнаків 16-17 років повинні переважати засоби технічної підготовки, а в юніорів 18-19 років — спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки.

А.Горіпов [3] виявив найсприятливіші періоди розвитку окремих спеціальних якостей, що визначають швидкісно-силову підготовленість юних волейболістів, а саме: загальної і спеціальної сили та спеціальної пружкості. Найсприятливішими періодами розвитку цих якостей є: для спеціальної швидкості – 9-11 років, для спеціальної сили – 11-13 років, для загальної сили – 12-14 років. Період 16-18 років відрізняється гармонійним розвитком всіх якостей і, отже, є оптимальним часом для комплексної швидкісно-силової підготовки.

Важливе значення для оптимізації підготовки спортсменів в єдиноборствах і ігрових видах спорту має виявлення взаємозв'язку фізичних якостей і рухових навичок у юних спортсменів. Дані про зовнішню форму і внутрішню структуру рухів, про взаємозв'язки фізичних якостей і рухових навичок спортсменів дозволяють виявити недоліки в спортивно-технічній і фізичній підготовленості учнів та накреслити шляхи їх усунення.

Ефективність спортивного вдосконалення обумовлена раціональним поєднанням процесу засвоєння техніки вправ учнями і методики їх фізичної підготовки. Тому засоби фізичної і технічної підготовки єдиноборства та ігрових видів спорту тісно взаємопов'язані, а фізичні якості та технічна майстерність проявляється в комплексі.

Р.Пилоян [7] виявив позитивний взаємозв'язок між силовою підготовленістю і якістю виконання окремих технічних дій борців. Автором було показано, що збільшення сили ніг приводить до скорочення часу і збільшенню зусиль, що проявляються борцями при відриві суперника від килима. Виконання "улюблених" прийомів вимагає збільшення сили певних груп м'язів борців. Рівень їх розвитку значно вищий, ніж рівень розвитку сили інших м'язових груп.

На думку деяких авторів, розвиток м'язової сили борців необхідно здійснювати, враховуючи особливості динамічної структури техніки спортивної боротьби. Встановлено, що спеціалізовані заняття, присвячені розвиткові швидкісно-силових якостей у кваліфікованих баскетболістів, сприяють успішному виконанню різних технічних прийомів.

Значний факторний вклад в загальну дисперсію оцінки класу гравців у баскетболі вносять здібності виконувати рухи одночасно швидко і точно. В залежності від віку спортсменів цей

внесок складає від 50-60% до 70-80%. Отже, швидкість і точність рухів в значній мірі детермінує клас гравців.

Значну роль у спортивному зростанні представників спортивних ігор мають їх психологічні якості. Це особливо стосується прояву сенсомоторної культури юних спортсменів, їх здатності до точних реакцій, швидкісної реалізації рішень, прогнозування найвірогідніших подій, що можуть розгортатись на майданчику. Такі, особливо значимі для ігрової діяльності, якості формуються, головним чином, у віковому інтервалі від 10 до 14 років, якщо йдеться про відносно елементарні прояви, і віку від 15 до 20 років, якщо мова йде про такі складні психологічні якості, як, наприклад, швидкість вирішення оперативних завдань, або точність відчуття часу при оцінці його мікроінтервалів.

За даними В.Філіна [10] для швидкості простої рухової реакції сенситивним періодом є вік від 14 до 16 років, а складної реакції вибору – 16 років. При цьому проста рухова реакція детермінована переважно генетичними факторами і мало піддається впливові засобів навчально-тренувального процесу.

Однією із актуальних проблем підготовки в спортивних єдиноборствах та іграх є пошук оптимальних шляхів успішного вдосконалення спортивної майстерності при переході юних спортсменів у дорослі групи. Це, в першу чергу, стосується вдосконалення техніко-тактичної майстерності, тому що ця сторона підготовки є найбільш вразливою. Проте, на думку багатьох фахівців, підготовка молодих спортсменів ведеться однобічно, з акцентом на підвищення рівня функціональної і фізичної підготовленості на шкоду вдосконаленню їх техніко-тактичних можливостей. Це є причиною того, що багато спортсменів, які досягнули високих спортивних результатів в юнацькому і юніорському віці, не прогресують або слабо прогресують при переході в групу дорослих.

Аналіз спеціальної літератури показує, що на сьогоднішній день майже відсутні наукові дані про процеси формування складу дій і тактики ведення поєдинків юними спортсменами в спортивних іграх. Відсутні також розгорнуті об'єктивні оцінки для характеристики змагальної діяльності по етапах багаторічної підготовки. Такий стан справ не дозволяє конкретизувати спрямованість й оптимізувати процес техніко-тактичного вдосконалення юних представників ігрових видів спорту. Викладене визначає необхідність проведення фундаментальних досліджень з виявлення критеріїв оцінки техніко-тактичної майстерності, змісту засобів змагальної діяльності і його обґрунтування з врахуванням прояву властивостей уваги, зорово-моторних реакцій рухових і особистісних якостей юних спортсменів, які спеціалізуються в спортивних єдиноборствах і ігрових видах спорту.

Удосконалення методики техніко-тактичної підготовки юних спортсменів шляхом оптимізації кількісного співвідношення між різними видами засобів ведення поєдинків, врахування рівнів їх рухових, психічних і особистісних якостей є складовою частиною подальшого теоретичного і експериментального обґрунтування процесу підготовки спортивних резервів в єдиноборствах і спортивних іграх. Практика і наукові дослідження показують, що процес спортивного тренування необхідно будувати через пізнання особливостей змагальної діяльності, а не абстрагуючись від неї: сама спортивна діяльність передбачає первинність змагань і вторинність тренувального процесу. З огляду на це, можна передбачити, що якість тренувального процесу юних спортсменів в єдиноборствах і ігрових видах спорту можна значно підвищити, якщо постійно коректувати його методику на основі співставлення зі змагальною діяльністю спортсменів високої кваліфікації. В цьому зв'язку вивчення змагальної діяльності і виявлення факторів, що обумовлюють її ефективність, є вельми актуальним.

Порівняльний аналіз змагальної діяльності юних і дорослих борців показує, що далеко не всі спортсмени можуть на достатньому рівні використовувати свій технічний арсенал в ході змагань [7]. Такий стан пояснюється недоліками процесу навчання. Сьогодні технічних дій навчають із статичного положення. При навчанні технічних дій юного спортсмена не навчають одночасно раціонально переміщуватись по килиму, пресингувати суперника, протидіяти йому та створювати зручні ситуації для проведення прийомів. В зв'язку з цим, важливо сформулювати правильну техніку і манеру ведення поєдинку.

Аналіз документації планування роботи в ДЮСШ і ДЮСШОР з боротьби і практичної діяльності тренерів свідчить про те, що навіть в перші три роки навчання тренери намагаються

звучити і підлаштувати під свій рівень підготовки навчальний програмовий матеріал. Організація такого навчання замикається на “натаскуванні” й експлуатації адаптаційних резервів дитячого організму.

Ефективне планування навчально-тренувального процесу юних повинно орієнтуватись на зміст змагальної діяльності на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки. При цьому, параметри змагальної діяльності переможців юнацьких і дорослих змагань виступають як модельні характеристики підготовки спортсменів.

В.Бегидов [2] виявив, що змагальна діяльність борців (дзюдоїстів 15-17 років) характеризується такими критеріями як: активність ведення поєдинку та надійність техніки і її ефективність. Аналіз змагальної діяльності дозволив визначити, що юні дзюдоїсти в поєдинках в 5,1 рази більше застосовують базові прийоми в порівнянні з іншими. Водночас, їх ефективність теж значно вища (17,8 та 24,8% відносно).

Вивчення результатів змагальної діяльності свідчить про те, що на початковому етапі підготовки спортсменів їм необхідно засвоїти й удосконалити базову техніку боротьби (найбільш поширену) як в атаці, так і в захисті, а на етапі поглибленої спеціалізації і досягнення майстерності — вивчати і вдосконалити прийоми, що використовуються рідко (найнеефективніші). При цьому, враховуються індивідуальні властивості учнів.

Аналіз наукової і методичної літератури дозволив виявити два підходи до визначення змісту техніко-тактичної підготовки (ТТП) в спортивній боротьбі. В даний час переважним є підхід, відповідно до якого спортсмени повинні освоїти всі прийоми обраного виду боротьби як в стійці, так і в партері (1). Цей підхід, що базується на послідовному засвоєнні всезростаючого арсеналу прийомів, вимагає тривалого часу на початкову ТТП борця і породжує проблему скорочення ТТП борців без втрати її якості.

Другий підхід базується на виділенні і вивченні базової техніки обраного виду боротьби. Це дозволяє скоротити час початкової ТТП борців.

Формування в борців варіативної рухової навички в навчально-тренувальному процесі проходить значно ефективніше при активній участі в даному процесі свідомості учнів. Для цього необхідно, щоб юні спортсмени при засвоєнні рухових дій аналізували їх, а тренер пояснював смислову структуру прийому, що вивчається, його значення і місце в поєдинку. Це одночасно сприяє тактичній підготовці учнів, які усвідомлюють не лише значення, але й безпосередній та опосередкований вплив прийомів на успішність ведення поєдинку з суперником, розуміють взаємозв'язок атакуючих і захисних дій.

Захист в єдиноборствах є дуже важливим розділом підготовки спортсмена. Поряд з прийомами нападу вони складають основу змісту його технічного оснащення, тому що спортивний поєдинок за структурою є постійною зміною нападу і захисту. Отже, процес ведення поєдинку – це чергування перехідних станів спортсмена від нападу до захисту, і навпаки.

Провідними компонентами в структурі змагальної діяльності боксерів-юніорів є щільність бою і різноманітність атакуючих дій. Ці фактори віддзеркалюють різні сторони підготовленості боксерів і вимагають спеціальної роботи над удосконаленням кожної з них.

Щільність бою визначається кількістю атакуючих серійних і подвійних ударів, активністю боксерів на середній і ближній дистанції, частотою застосування бокових ударів і вмінням швидко переходити від захисту до контратаки. Різноманітність атакуючих дій обумовлена частотою застосування ударів знизу, числом ударів в тулуб, кількістю захисних дій та коефіцієнтом активності атакуючих дій.

Змагальна діяльність юних фехтувальників 14-15 років на рапірах характеризується складом різновидностей атак, захистів з відповідями, зустрічними нападами. У юних рапіристів на етапі поглибленого тренування мають місце суттєві особливості, що проявляються через кількісні співвідношення між діями, які застосовуються в поєдинках, і їх результативністю. Ці співвідношення обумовлені віковою динамікою психічних, рухових і особистісних характеристик спортсменів. Різниця в обсягах і результативності дій кваліфікованих спортсменів визначає необхідність розробки методики техніко-тактичного вдосконалення з урахуванням характеристик діяльності юних фехтувальників. Техніко-тактична підготовленість юних фехтувальників на рапірах характеризується найвищим використанням атакуючих дій

(61,6%) по відношенню до захистів з відповідями (21,75%) і зустрічних нападів (15,58%). При цьому, більш результативними є атаки з діями на зброю (53,8%). Результативність простих атак і атак з фінтами складає 50%.

Критеріями техніко-тактичної майстерності поступальних дій у фехтуванні на рапірах є напади з діями на зброю, переводи і подвійні переводи, повторні атаки, атаки-відповіді й атаки на підготовку. Високо інформативними в оцінці дій оборони є колові захисти і їх поєднання з прямим захистом, захисти з наближенням і відступом, відповіді переводом і двома переводами назовні, відповіді з опозицією і пропуском темпу, контратаки з наближенням і опозицією.

Найбільш значимими критеріями техніко-тактичної майстерності у фехтуванні на шпагах (вік 14-16 років) є: атака в один (два) темпи уколами в кисть, передпліччя, тулуб і стопу; атаки на підготовку; контратаки з опозицією уколами в тулуб і кисть із зближенням і відступом.

Виявлені критерії майстерності на рапірах і шпагах є орієнтиром в пошуку перспективних шляхів раціоналізації озброєння спортсменів спеціалізованими діями.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що результативність засобів єдиноборств і ігрових видів спорту забезпечується проявом координаційних здібностей і швидко-силовою підготовленістю. Вона також тісно пов'язана з інтенсивністю, сталістю, продуктивністю уваги та певною мірою детермінована такими індивідуально-психологічними особливостями особистості як: захопленість, імпульсивність, безстрашність, безтурботність, оптимістична впевненість у собі, стриманість, обережність та самостійність.

Розглядаючи проблему оптимізації навчально-тренувального процесу юних спортсменів, слід враховувати той факт, що конкретні спортивні дисципліни висувають різні вимоги до рівня функціональної підготовленості спортсмена.

Функціональні дослідження в галузі юнацького спорту (5, 7, 8, 9) визначають магістральні напрямки вдосконалення системи підготовки юних спортсменів. В них сформульовані принципи установок, якими слід керуватися в управлінні підготовкою юних спортсменів, а саме:

- 1) цільова спрямованість на високу спортивну майстерність;
- 2) досягнення ефекту утилізації якостей в залежності від вікових особливостей спортсменів;
- 3) оптимальні співвідношення у розвитку фізичних якостей;
- 4) визначення провідних факторів тренування на різних етапах багаторічної спортивної підготовки;
- 5) перспективне випереджаюче формування технічної майстерності.

Література

- 1.Алиханов И.И. Дидактические основы современной спортивной борьбы: Автореф. дисс ... док пед. наук в форме научного доклада. – М., 1983.
- 2.Бегидов В.С. Эффективность построения тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке дзюдоистов 15-17-летнего возраста: Автореф. дисс. . канд. пед. наук. – М.;— 1989.- 23 с.
- 3.Гарипов А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов: Автореф. дисс. . канд. пед. наук. – М.;— 1990. – 23 с.
- 4.Еремин Д.А. Возрастные изменения показателей работоспособности юных баскетболистов//Теория и практика физической культуры. – 1981. - №5. – С. 30-32.
- 5.Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автреф. дисс. . док. пед. наук. – М., — 1981 . – 48 с.
- 6.Звездин В.К. Экспериментальное обоснование средств и методов воспитания специальной выносливости у высокорослых баскетболистов 14-17 лет: Автореф. дисс. . канд. пед. наук. – М., — 1979.
- 7.Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Автореф. дисс. док. пед. наук. – М., 1985.
- 8.Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: Автреф. дисс. . док пед. наук. — М.; — 1989.
- 9.Филин В.П. Проблема совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: Автореф. дисс. док.пед.наук. — М.; — 1970.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.