

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "СИБИРЯК"**

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ
НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

(Учебно-методическое пособие)

Составители:
Б.Т. Григорьев
инструктор-методист МБ ФСУ СШ «Сибиряк»,
Л.Н. Низамутдинова
тренер по виду спорта «каратэ»

В учебно-методическом пособии представлены основные средства, методы и условия подготовки юных спортсменов. Подробно и доступно раскрываются вопросы многогранной спортивной подготовки детей, особенности организации и методики тренировки в процессе обучения в спортивной школе.

Даны основные правила и рекомендации спортивной подготовки детей и подростков и особенности физиологического контроля в процессе многолетних мышечных тренировок.

Данное пособие рассчитано на тренеров по видам спорта СШ «Сибиряк», для повышения их знаний в оптимизации содержания и структуры тренировочного процесса.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Понятийный аппарат	5
Глава 2. Отбор детей для занятий спортом	9
Глава 3. Планирование, контроль и учет в процессе тренировки детей.....	11
Глава 4. Организация тренировочных занятий с детьми	12
Глава 5. Этапы многолетней спортивной подготовки детей	15
Глава 6. Основные разделы спортивной подготовки детей	17
Глава 7. Организация круглогодичной спортивной тренировки детей	21
Список литературы.....	24

ВВЕДЕНИЕ

Школьный возраст охватывает от 7 до 17 – 18 лет и является основополагающим этапом развития детей. В течение 11 лет ребенок превращается в гражданина, готового к трудовой деятельности и защите Родины. Именно в этом возрасте происходят значительные функциональные изменения в организме детей и подростков, закладывается определенная база для физического совершенствования человека в последующие годы жизни. На данном этапе развития детей и подростков на первое место выходит уровень двигательной активности детей, которая является важным фактором функционального совершенствования всего организма. Организованные занятия физическими упражнениями становятся одним из действенных средств решения большинства проблем. На базе общей физической подготовки должна осуществляться и спортивная подготовка. Регулярное занятие спортом оказывает плодотворное влияние на растущий организм. В процессе систематических мышечных тренировок активизируется деятельность всех органов и систем, повышается мобилизационная способность организма и совершенствуются функциональные возможности развивающегося организма (Р.А.Абзалов, Ф.Г.Ситдилов, С.В.Хрущев, Р.Р.Нигматуллина, Ю.С.Ванюшин, И.Х.Вахитов).

В отличие от взрослого на детский организм при занятиях спортом выпадает двойная нагрузка, так как перед ним стоят две задачи: 1) обеспечить адаптацию организма к большим физическим нагрузкам и психо-эмоциональным напряжениям и 2) непрерывно осуществлять функцию роста и развития. Следовательно, необходимо правильно организовать методику тренировки детей, соблюдать научно-педагогические принципы, учитывать анатомо-физиологические особенности и закономерности развития тех или иных функций детей разного возраста.

Подготовка юных спортсменов требует значительного количества времени и глубоких знаний в различных областях. Система спортивной подготовки детей должна быть научно обоснована. Большую роль в совершенствовании теории и методики спортивной подготовки юных спортсменов играют научные исследования. Весомый вклад в разработку научно-методической основы детско-юношеского спорта внесли научные труды Р.А.Абзалова, Ф.Г.Ситдилова, Ю.С.Ванюшина, И.Х.Вахитова, А.А.Гужаловского, Н.Г.Озолина, П.Матвеева, А.А.Маркосяна, В.С.Фарфеля, Н.А.Фомина, М.Я.Набатниковой, С.В.Хрущева, В.К.Бальсевича, Ю.Д.Железняк и др. В работах данных авторов показана большая роль спорта в физическом воспитании подрастающего поколения. Научно обоснованы средства, методы, формы организации спортивной подготовки и функциональные изменения, происходящие в развивающемся организме в процессе многолетней спортивной подготовки.

Тем не менее значительное количество вопросов теории спортивной подготовки детей остаются нераскрытыми. Особого внимания требуют

вопросы организации многолетней спортивной подготовки в спортивных школах, особенности учета и контроля, методики тренировки. Данное учебно-методическое пособие призвано в определенной степени дать ответы на эти вопросы.

ГЛАВА 1. ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ

Спортивная тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки спортсмена представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение наивысших показателей в избранном виде спорта или какой-либо конкретной его дисциплине.

В процессе спортивной тренировки решаются общие и частные задачи, которые в конечном счете обеспечивают спортсмену хорошее здоровье, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики детского спорта.

В результате спортивной тренировки происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения в организме ребенка, определяющие состояние его тренированности, их принято связывать преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов. Обычно выделяют общую и специальную тренированность. **Общая тренированность** изменяется под воздействием неспецифических упражнений, укрепляющих здоровье, повышающих уровень развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма применительно к различным видам мышечной деятельности. **Специальная тренированность** является результатом совершенствования спортсмена в конкретном виде мышечной деятельности, избранном в качестве предмета спортивной специализации. В настоящее время специалисты часто выделяют вспомогательную тренированность, создающую основу для специальной тренированности и занимающую промежуточное положение между ней и общей тренированностью.

Тренированность спортсмена следует отличать от **подготовленности** – понятия более широкого, отражающего весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов в соревнованиях. Подготовленность включает, кроме тренированности, и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическую установку на демонстрацию максимального результата, мобилизационную готовность к спортивной борьбе и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа

спортивного совершенствования, обычно обозначают как готовность к достижению, или состояние спортивной формы.

В структуре подготовленности спортсменов следует выделять ряд относительно самостоятельных сторон, имеющих существенные признаки: техническую, физическую, тактическую, психологическую, теоретическую и интегральную.

Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом спортивного совершенствования. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие обуславливаются закономерностями формирования функциональных систем (П.К.Анохин,1975), нацеленных на конечный результат, специфический для каждого вида спорта и компонента тренировочной и соревновательной деятельности.

Следует учитывать, что степень совершенства каждой из сторон подготовленности зависит от других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень развития. Например, техническая подготовленность спортсмена зависит от уровня развития различных двигательных качеств – силы, быстроты, гибкости и др. Уровень проявления двигательных качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовленность связана не только со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, умением составить рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и с уровнем технического мастерства, функциональной подготовленности, развитием смелости, решительности, целеустремленности и т. д.

Спортивные соревнования представляют собой объективный способ демонстрации результатов, оценки и сравнения достижений отдельных спортсменов и команд. Соревнования являются также средством отбора детей на участие в более крупных соревнованиях. В процессе соревнования происходит познание резервных возможностей юных спортсменов и формирование личности.

Соревновательная деятельность спортсмена предусматривает непосредственную демонстрацию в соревнованиях его возможностей в соответствии с правилами и способами ведения спортивной борьбы в конкретном виде спорта. Соревновательная деятельность может рассматриваться в узком и широком смысле слова. В узком смысле это все те приемы и действия спортсмена, которые составляют содержание соревновательной борьбы непосредственно в игре, поединке, схватке, на

дистанции и т. п. В широком смысле это поведение спортсмена и окружающих лиц (тренеров, судей, организаторов, врачей и др.) в целом во время соревнований.

К внутренировочным и внесоревновательным факторам, повышающим результативность тренировки и соревнований, относятся как тесно связанные со спортивной тренировкой, так и имеющие к ней косвенное отношение (например, роль и место спорта в обществе, уровень общего научно-технического прогресса в стране и др.). К факторам, прямо определяющим результативность тренировки и соревнований, в первую очередь относятся организационные и материально-технические условия подготовки, уровень ее медицинского и научного обеспечения, уровень специальных знаний мастерства тренеров и оргработников, организация идейно-воспитательной и патриотической работы и др. Одни из этих факторов относительно самостоятельны, хотя и оказывают большое влияние на эффективность тренировки и соревнований (например, условия жизни, состояние мест соревнований), другие теснейшим образом связаны со средствами и методами самой спортивной тренировки, способами ведения соревновательной борьбы (например, спортивная форма и инвентарь, тренажерные устройства, стимулирующие эффективность физического и технического совершенствования, и др.).

В процессе подготовки спортсмена выделяют две взаимосвязанные стороны: преобразовательную – совершенствование, преобразование человеком своей природы, расширение границ своих возможностей и познавательную – приобретение суммы знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высоких спортивных показателей, успешной общественной и производственной деятельности.

Основным результатом реализации системы спортивной подготовки является спортивное достижение, уровень которого определяется одаренностью спортсмена, направленностью и эффективностью системы подготовки. Высшее **спортивное достижение** – это показатель, свидетельствующий о максимальных возможностях человека в данном виде спорта на конкретном этапе его развития в мире или в отдельной стране. Высшие достижения спортсменов различных стран, как правило, отражают популярность и уровень развития данного вида спорта, отношение к нему общества, эффективность школы спорта.

Классификация видов спорта

Все виды спорта делятся на группы. Существует несколько классификаций, основанных на различных принципах. Так, Л.П. Матвеев (1977) подразделяет виды спорта на группы по особенностям предмета состязания и характеру двигательной активности соревнующихся: I группа – виды спорта с предельно активной двигательной деятельностью, результаты которой зависят от собственных двигательных возможностей спортсменов и выявляются в процессе соревнования (бокс, борьба, гимнастика, плавание, гребля, легкая и тяжелая атлетика, спортивные игры и др.); II группа – виды спорта, основу которых составляют действия по управлению различными

средствами передвижения, где спортивный результат обусловлен внешними движущими силами и умением рационально пользоваться ими (мотоциклетный, автомобильный, парусный спорт); III группа – виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального спортивного оружия (стрельба из лука, пулевая стрельба); IV группа – виды спорта, где сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсменов (авиамодельный, автомодельный спорт); V группа – виды спорта, основное содержание состязаний в которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы и шашки).

Виды спорта, входящие в программы летних и зимних олимпийских игр, делятся на группы по иному принципу: I группа – виды спорта с двигательной деятельностью циклического характера (плавание, гребля, беговые дисциплины легкой атлетики, велосипедный спорт и др.); II группа – виды спорта, требующие преимущественного проявления скоростно-силовых качеств (прыжки, метание, тяжелая атлетика); III группа – виды спорта, преимущественно связанные с координацией движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.); IV группа – единоборство (бокс, различные виды борьбы и др.); V группа – спортивные игры (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, водное поло и др.); VI группа – многоборья (лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье и др.).

Виды спорта могут быть классифицированы и по способу определения соревновательного результата. В этом случае обычно выделяется четыре группы (В.С.Келлер, 1986): I группа – виды спорта с метрическим измерением результатов (легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, велосипедный, лыжный, горнолыжный, конькобежный, стрелковый спорт и т.д.); II группа – виды спорта, в которых спортивный результат оценивается в баллах в зависимости от красоты, сложности, точности и эффективности выполнения соревновательных программ (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание на коньках, синхронное плавание), а также виды спорта, оценка в которых носит смешанный характер (например, прыжки на лыжах с трамплина); III группа – спортивные игры и единоборства, т.е. виды спорта, в которых лимитируется время соревновательной борьбы (футбол, хоккей, баскетбол, гандбол), конечный результат (волейбол, теннис) или характер ведения борьбы, когда победа может быть достигнута до истечения обусловленного правилами времени (нокаут в боксе, «чистая» победа в борьбе); IV группа – комплексные виды спорта, для которых характерно компенсаторное взаимодействие и влияние на конечный результат каждого из включенных в комплекс видов деятельности (легкоатлетические десятиборье и семиборье, современное пятиборье, биатлон, лыжное двоеборье, горнолыжное двоеборье).

Различают также и классификацию видов спорта по условиям судейства:

- виды спорта с объективным судейством
- виды спорта с субъективным судейством (оценивается лишь техника выполнения двигательного действия)

ГЛАВА 2. ОТБОР ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Отбор детей для занятия спортом является базой для многолетней спортивной подготовки. Основная задача спортивного отбора - это своевременное и правильное определение задатков, способностей и возможностей детей, соответствующих для избранного вида спорта. Проблема отбора заключается прежде всего в том, чтобы как можно раньше, объективно и без ошибок выявить одаренных детей, способных в перспективе достичь вершин спортивного мастерства. Спортивная одаренность - это благоприятное для данного вида спорта сочетание врожденных качеств. От правильно организованного и проведенного отбора детей для занятиям спортом во многом зависит успех в дальнейшей работе. Для успешной организации процесса спортивного отбора желательно вначале организовать агитационную и пропагандистскую работу.

Рационально организованная система отбора детей позволяет:

- правильно выбрать вид спорта, в котором дети наиболее полно смогли бы раскрыть свои потенциальные возможности;
- правильно укомплектовать спортивную группу из числа наиболее способных;
- значительно быстрее добиться определенных результатов в спорте.

Процесс спортивного отбора детей условно подразделяют на 3 этапа (В.П.Филин, 1987): **I этап** - предварительного просмотра. На данном этапе отбора ставятся следующие задачи, и проводится работа по следующим направлениям:

- изучение антропометрических данных
- педагогическое наблюдение
- проведение контрольных тестов
- медицинское обследование

На данном этапе большое значение имеет работа по сбору анамнеза детей. Сбор анамнеза требует от учителя-тренера большого педагогического и психологического умения. Сбор сведений осуществляется путем опроса детей. Опрос необходимо осуществлять корректно, не ущемляя достоинства ребенка. Анамнез охватывает все стороны жизни ребенка. Он разделяется на несколько частей:

- паспортная часть;
- анамнез жизни;
- спортивный анамнез.

В раздел **общие сведения** входят: фамилия, имя, отчество ребенка; антропометрические данные и т.д.

Анамнез жизни включает:

- сведения о географическом положении места рождения. Данные о месте рождения нужны для оценки возможного влияния климатических условий и их изменений. Место рождения и условия жизни в детстве могут в определенной степени накладывать определенный отпечаток на физическое развитие и функциональное состояние ребенка в дальнейшем;

- сведения о бытовых условиях (метраж жилплощади, гигиенические условия и др.), примерном бюджете на одного члена семьи, что дает представление о материальной обеспеченности ребенка.

- Особое значение имеют вопросы, связанные с характером питания.

При опросе ориентировочно определяют калорийность рациона питания.

Обязательным является выяснение наличия вредных привычек.

- Важными также являются сведения о состоянии здоровья родителей, причине смерти их. Следует иметь в виду, что по наследству передаются не сами болезни, а предрасположенность к ним. Сведения, касающиеся перенесенных заболеваний и травм, тоже важны, потому что ряд заболеваний, перенесенных в прошлом, может оставлять в органах необратимые изменения различной степени выраженности.

Спортивный анамнез. Данные о физической активности могут существенно помочь в определении состояния здоровья и физического развития обследуемого. С какого возраста он начал систематически заниматься спортом? К какой группе (основной, подготовительной, специальной) принадлежал в школе? Занимался ли в школе в спортивных секциях?

На **II этапе** спортивного отбора осуществляется углубленная проверка функциональных возможностей детей непосредственно в процессе тренировочных занятий. Главная задача данного этапа - это более точное определение специализации и тщательное комплектование тренировочных групп. При работе с детьми тренер должен определить:

- быстроту и прочность освоения элементов техники;
- темпы изменения уровня развития физических качеств;
- переносимость физических нагрузок;
- психологические предпосылки для данного вида спорта.

III этап включает в себя индивидуальное изучение занимающихся для окончательного определения спортивной специализации.

Задачи этого этапа:

- определить быстроту и качество восстановительных процессов с помощью различных тестов;
- изучить специфические способности к избранному виду спорта.

Существуют официальные возрасты детей, рекомендуемые для начала систематических занятий теми или иными видами спорта (А.Г.Дембо,1988). Следует отметить, что эти сроки далеко не всегда выдерживаются, поскольку сохраняется тенденция к омоложению спорта и, возможно, к более раннему началу занятий спортом. Однако несоблюдение данных рекомендаций могут привести к нежелательным негативным последствиям в дальнейшем.

Рекомендуемая возрастная градация для начала занятий спортом (А.Г. Дембо, 1988 г.)

Возраст, годы	Каким видом спорта можно заниматься (начальная подготовка)
7– 8	Плавание. Гимнастика спортивная
8– 9	Фигурное катание
7–10	Настольный теннис и теннис
9–10	Прыжки в воду, лыжный спорт (прыжки с трамплина и горные лыжи), прыжки на батуте
9–12	Лыжные гонки
10– 11	Художественная гимнастика, бадминтон
10– 12	Конькобежный спорт, лыжный спорт (двоеборье), футбол, легкая атлетика, парусный спорт, шахматы и шашки
11– 12	Акробатика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, водное поло, хоккей с шайбой и мячом, стрельба из лука
12– 13	Борьба классическая, вольная, самбо, конный спорт, гребля академическая, стрельба, фехтование
12– 14	Бокс
14-15	Тяжелая атлетика

ГЛАВА 3. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ

Планирование – это мысленное предвосхищение предстоящей деятельности, определение цели, задач, форм и методов спортивной подготовки. Следует отметить, что существует значительное несоответствие между планом и реальной действительностью. При реализации плана спортивной подготовки определенные коррективы вносят следующие факторы:

- климатические условия,
- финансирование,
- опыт тренера,
- травмы и т.д.

Часть тренеров стремится полностью переносить планы высококвалифицированных спортсменов и использовать их в тренировочном процессе с детьми, не учитывая антропометрические, анатомо-физиологические, психологические данные своих занимающихся.

Различают следующие формы планирования тренировочного процесса: перспективное, текущее, оперативное.

Перспективный план может быть составлен на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности детей, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2 – 3 года.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, а также основные соревнования.

На основе перспективных планов составляются **текущие планы**. В них уточняются контрольные задания, более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований.

При составлении **годового плана** должны учитываться показатели перспективного плана.

При составлении годового плана прежде всего уточняется цель данного года работы.

Подготовка годового плана начинается с составления характеристики тренировочного процесса в предшествующем году и характеристики спортсмена. Особое внимание должно быть уделено анализу основных ошибок и выводам, позволяющим определить главное направление дальнейшего тренировочного процесса. В план включается годичный календарь соревнований с указанием конкретных задач. Далее определяется цикличность подготовки в соответствии с динамикой развития спортивной формы. Установив цикличность подготовки, необходимо определить содержание тренировочного процесса по видам подготовки.

Оперативное планирование предполагает составление планов тренировки на месяц, неделю, отдельного тренировочного занятия. Наиболее подробно характеризуются средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является *система комплексного контроля*:

а) **педагогический контроль** является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания.

б) **методы врачебного контроля** направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовленности.

Важное значение имеет *система учета*.

Основными документами учета являются:

1. журнал учета занятий;
2. дневник тренировки;
3. журнал учета спортсменов-разрядников, судей по спорту;
4. таблица рекордов школы;
5. протоколы соревнований;

ГЛАВА 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Тренировочные занятия с юными спортсменами строятся в соответствии с общепедагогическими принципами и закономерностями.

Содержание тренировочного занятия включает в себя:

- состав включенных в тренировочное занятие физических упражнений;
- действия тренера по организации тренировочного занятия;
- действия юных спортсменов во время тренировочного занятия;

- психофизиологические изменения, происходящие в организме юных спортсменов.

Структура тренировочного занятия состоит из: общей и специальной разминки, основной части, заключительной части.

Деление тренировочного занятия на три части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма юных спортсменов во время работы.

В подготовительной части проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсменов к выполнению программы основной части занятия. Четко проведенное начало занятия дисциплинирует спортсменов, концентрирует их внимание на предстоящей деятельности. Проведение в этой части занятия разминки способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе. Задачей подготовительной части является предварительная организация юных спортсменов.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. Значительное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка детей к предстоящей основной деятельности. Подготовительная часть занимает, примерно 30 – 40 мин. Первая часть разминки способствует активизации деятельности важнейших функциональных систем. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности, главным образом, вегетативных функций организма.

Во второй части разминки применяют специально-подготовительные упражнения. Задача второй части разминки – подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 25 – 30 мин. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия.

В основной части занятия решается главная задача. Выполняемая работа может быть самой разнообразной. Продолжительность этой части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. Средняя ее продолжительность составляет примерно 80 – 90 мин.

В заключительной части занятия постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к относительному покою, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Продолжительность заключительной части тренировочного занятия составляет в среднем 8 – 10 мин.

Форма организации занятий с детьми может быть разной: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельной.

Групповая форма занятий чаще всего используется при работе с начинающими спортсменами. При данной форме организации занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, но значительно труднее осуществлять индивидуальный подход.

Индивидуальная форма занятий применяется в большей мере при работе с высококвалифицированными спортсменами. Спортсмены получают индивидуальные задания и выполняют их самостоятельно. При этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. Данная форма организации занятий требует от занимающихся самостоятельности, исполнительности, творчества, дисциплинированности и т.д.

При **фронтальной форме** занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. При данной форме организации занятий лучше достигается слаженность действий, увеличивается мышечная нагрузка и четкость выполнения упражнений. При этом значительно затрудняется индивидуальная дозировка мышечной нагрузки.

При работе с юными спортсменами широко используется также и дополнительная форма тренировочного процесса, это **самостоятельные занятия**. К ним относятся:

- утренняя гимнастика;
- индивидуальные занятия по заданию тренера.

Типы тренировочных занятий

В зависимости от характера поставленных задач выделяют следующие типы занятий: тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные.

Тренировочные занятия направлены на осуществление различных видов подготовки. Особенно широко тренировочные занятия применяются при решении задач физической подготовки.

Восстановительные занятия характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода. Основная задача этих занятий – стимулировать восстановительные процессы после перенесенных больших нагрузок на предыдущих занятиях, создать благоприятный фон для адаптационных реакций в организме спортсмена.

Модельные занятия являются важной формой интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям. Занятия этого типа проводятся в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

Контрольные занятия предусматривают решение задач контроля за эффективностью технической, физической, тактической или других видов подготовки.

В процессе работы с детьми большое значение имеет правильное планирование различных микроциклов. Микроцикл состоит из нескольких тренировочных занятий. Микроциклы различаются в зависимости от характера решаемых с их помощью задач.

Различают следующие **типы тренировочных микроциклов**:

втягивающие микроциклы, которые характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Они применяются на 1-м этапе подготовительного периода;

-ударные микроциклы, которые характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются они и в соревновательном периоде;

-подводящие микроциклы, направленные на подведение спортсмена к соревнованиям;

-восстановительные микроциклы, которыми обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена;

-соревновательные микроциклы, которые строятся в соответствии с программой соревнований.

Виды и общая структура макроциклов

Выделяют различные макроциклы, продолжительность которых может колебаться от нескольких месяцев до 4 лет. Четырехлетние макроциклы вызваны необходимостью организации планомерной подготовки к олимпийским играм.

Построение годичной тренировки на основе одного макроцикла называется одноцикловым, на основе двух макроциклов – двухцикловым, трех – трех цикловым. В каждом макроцикле выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов.

ГЛАВА 5. ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Продолжительность и структура многолетней подготовки зависят от многих факторов. К ним относятся:

- индивидуальные и половые особенности спортсменов;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия;
- содержание тренировочного процесса;
- деятельность тренера и его опыт;
- материально-техническая обеспеченность.

Условно подразделяют несколько взаимосвязанных этапов спортивной подготовки. Четких границ между этапами не существуют. Это зависит от вида спорта, уровня подготовленности, квалификации тренера и т.д.

I Этап начальной подготовки. Задачами этого этапа являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков физического развития, обучение технике избранного вида спорта. Тренировочные занятия продолжительностью 30 – 60 мин, как правило, проводятся не чаще 2 – 3 раз в неделю. Они должны органически сочетаться с уроками физической культуры в школе и носить преимущественно игровой характер.

II Этап предварительной базовой подготовки. Основными задачами тренировки на этом этапе являются разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития и физической подготовленности. Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленной многолетней спортивной подготовке. В занятиях с *младшими школьниками* решаются следующие задачи:

1. Формирование необходимого в жизни основного фонда двигательных умений и навыков, закрепление и совершенствование их.

2. Укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических способностей.

Исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений и двигательного анализатора.

Обучение технике выполнения физических упражнений должно быть посильным для детей, способствовать их физическому и психическому развитию.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств детей.

III Этап специализированной базовой подготовки. На данном этапе основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта, совершенствуется их техника.

IV Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей предполагает достижение максимальных результатов в видах спорта и номерах программы. На этом этапе значительно увеличивается доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, а также соревновательная практика.

V Этап сохранения достижений характеризуется сугубо индивидуальным подходом к спортсменам.

Для этапа сохранения достижений характерно стремление поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей основных систем организма при прежнем или даже меньшем объеме тренировочной работы; совершенствовать техническое мастерство; повышать психическую готовность, устранить частные недостатки физической и функциональной подготовленности. Одним из важнейших факторов поддержания спортивных достижений выступает тактическая зрелость, зависящая от соревновательного опыта спортсмена.

ГЛАВА 6. ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

Понятие спортивная подготовка значительно шире, чем спортивная тренировка, и складывается из следующих разделов: технической, физической, тактической, морально-волевой, теоретической и интегральной. Лишь комплексная спортивная подготовка детей может служить залогом успеха в спортивных соревнованиях.

Физическая подготовка

Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки и представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств – скоростных и координационных способностей, силы, выносливости, гибкости. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Под общей физической подготовкой понимают процесс гармоничного развития двигательных качеств, оказывающих положительное влияние на достижения в конкретном виде спорта, и эффективность тренировочного процесса. Специальная физическая подготовка ориентирована на создание специальной основы, которая необходима для эффективного выполнения больших объемов работы, направленной на развитие специальных двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями соревновательной деятельности в нем.

Техническая подготовка

Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно. Ее следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими и другими возможностями спортсмена, а также с конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Наибольшее расширение технического арсенала характерно для сложнокоординационных видов спорта, единоборств и спортивных игр.

Изменение правил соревнований, спортивного инвентаря и т.д. заметно влияют на содержание технической подготовленности спортсменов.

Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности.

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена. Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством «сбивающих» факторов. Это активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное состояние мест соревнований, оборудования, недоброжелательное поведение болельщиков и т. п.

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий.

Минимальная тактическая информативность техники для соперника является важным показателем результативности деятельности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной в этих видах спорта может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовленность - это умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, ситуации, возникшей в соревнованиях, тактика может носить алгоритмичный, вероятностный и эвристический характер (В.П.Платонов, 1975). Алгоритмичная тактика строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации. Вероятностная тактика предполагает преднамеренно-экспромтные действия, в которых планируется лишь определенное начало; варианты продолжения действий зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся в соревнованиях. Эвристическая тактика строится на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка. Различают также разновидности тактики по А.И.Вайцеховскому (1982):

- активная тактика (работа первым номером),
- пассивная тактика (умышленное предоставление инициативы сопернику, с тем чтобы в нужный момент предпринять решающие действия).

Исключительно сложна структура тактической подготовленности в спортивных играх и единоборствах. Она определяется трудностями восприятия, принятия решений и реализации действий из-за их большого разнообразия, дефицита времени, пространства, информации, маскировки действительных намерений, неопределенности момента начала действий и др.

В видах спорта циклического характера, связанных с проявлением выносливости, наиболее целесообразным с точки зрения энергообеспечения работы является равномерное прохождение соревновательной дистанции.

Когда же несколько спортсменов соревнуются на одной дорожке (бег 800 м и более, групповые гонки в велосипедном спорте – шоссе и трек), стремление занять наиболее удобное место с аэродинамической позиции, особенности трассы и т. п. требуют постоянных тактических маневров и естественно, изменения скорости.

Тактическое мастерство спортсмена теснейшим образом связано с уровнем его технической, физической и других видов подготовленности.

Важным разделом тактической подготовки является изучение техники и тактики, психических и физических возможностей основных соперников и партнеров, особенностей предстоящих соревнований.

Информация о предполагаемых соперниках может быть получена с помощью просмотра и анализа результатов соревнований, рассказов спортсменов и тренеров, анализа личного опыта встречи с этими соперниками и др.

Важным разделом тактической подготовки является оценка условий соревнований и выбор в соответствии с ней технико-тактической схемы ведения соревновательной борьбы.

Климатические особенности мест соревнований, состояние погоды, оборудование баз и т.п. могут оказать решающее влияние на исход спортивной борьбы в различных видах спорта.

Психологическая подготовка (формирование морально-волевых качеств)

В финалах крупных соревнований часто принимают участие спортсмены, имеющие равную техническую и физическую подготовленность, придерживающиеся одинаковой тактики. В таких соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией решающую роль нередко играет уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств.

В структуре волевой подготовленности следует выделять такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность. Воля тесно связана с характером человека.

Различные виды спорта предъявляют специфические требования к волевым качествам и накладывают существенный отпечаток на особенности их проявления в соревновательной деятельности.

Практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в тренировочный процесс дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена привычки к систематическим усилиям, настойчивости в преодолении трудностей, умения доводить начатое дело до конца, твердо держать данное слово. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает свои задачи, твердо понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный. Умелое использование этих

методов приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Управление предстартовым состоянием. Важным разделом психологической подготовки является развитие у спортсменов способности к управлению предстартовым состоянием.

Различают ранние предстартовые состояния, которые могут возникать за много дней и даже недель до ответственных стартов, и непосредственные предстартовые состояния, возникающие накануне соревнований.

Предстартовое состояние – это рефлекторная эмоциональная реакция, наступающая перед ответственными стартами. В физиологическом плане она характеризуется усилением и мобилизацией всех функций организма.

Различают следующие виды предстартовых состояний: боевая готовность, стартовая апатия и болезненные (патологические) состояния.

Оптимальный уровень предстартового возбуждения называется состоянием боевой готовности. В этот период могут наблюдаться нарушение сна, некоторое учащение частоты сердечных сокращений, умеренное повышение артериального давления, основного обмена, содержания адреналина и сахара в крови, укорочение скрытого периода двигательной реакции и т.п.

Стартовая лихорадка сопровождается преобладанием процессов возбуждения в центральной нервной системе. Обращают на себя внимание черты лица спортсмена: заостренный нос, бледные кожные покровы или, наоборот, пятнисто-красный румянец, капризность, упрямство и даже грубость. Ухудшается аппетит, появляется бессонница, резко учащается частота сердечных сокращений и повышается артериальное давление. Отмечаются дрожание пальцев рук и повышенная влажность ладоней.

Стартовая апатия в большинстве случаев приводит к снижению спортивных результатов, но это не является основанием для обвинения спортсмена в трусости и слабости морально-волевой подготовки. Спортсмен жалуется на вялость, сонливость в дневные часы, ухудшается координация привычных технических действий, замедляется двигательная реакция.

Могут быть различные жалобы на страх и навязчивые опасения, например, в невозможности выполнения технического элемента, боязнь травмы.

Психорегулирующая (аутогенная) тренировка (ПРТ)

Применяется как одно из средств восстановления, как метод успокоения в предстартовом состоянии и при эмоциональном возбуждении сна, для мобилизации психической готовности спортсмена к максимальным напряжениям.

Хорошее овладение ПРТ требует примерно 2-3 месяцев систематических (2-3 раза в день по 10-12 мин.) самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка занимает важное место в процессе спортивной подготовки. Особое внимание теоретической подготовке уделяется в работе с начинающими спортсменами. В подготовке юных спортсменов на теоретических занятиях, как правило, даются знания в области гигиены, соблюдения техники безопасности, изучаются правила соревнований, особенности учета и контроля за своим состоянием здоровья и т.д. В работе с более опытными спортсменами на теоретических занятиях обсуждаются технико-тактические действия соперников, разбор и работа над ошибками после соревнований и т.д. Теоретическая подготовка может осуществляться в виде специальных теоретических занятий или проводиться непосредственно во время тренировочного процесса.

Интегральная подготовка

Основная задача интегральной подготовки – это объединение всех сторон подготовки в единое целое. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня.

ГЛАВА 7. ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГЛОГОДИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ

Годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяют на три периода: а) подготовительный, б) соревновательный, в) переходный. Данное деление годового цикла мышечных тренировок на периоды в определенной степени связано с сезонностью отдельных видов спорта. Однако в последние годы в связи с совершенствованием материально-технической базы и внедрением новых технологий в соревновательный процесс во многих видах спорта данное деление становится сугубо условным. Тем не менее, в большинстве видов спорта этапы круглогодичной тренировки сохраняются. Деление годового цикла мышечных тренировок на различные периоды в общеобразовательных учреждениях вызвано наличием осенних, зимних и летних каникул.

Подготовительный период. Подготовительный период направлен на улучшение всестороннего физического развития юного спортсмена и на повышение функциональных возможностей всего организма.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный этап, как правило, является более продолжительным, чем специально-подготовительный. Задачей данного этапа является создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков.

По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается. Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения.

Отличительная особенность тренировки спортсмена в подготовительном периоде – ее относительно большой объем, который должен от недели к неделе постепенно, но непрерывно возрастать и достигнуть максимума к середине апреля, к началу соревновательного периода.

Соревновательный период. Задачей данного периода является поддержание спортивной формы и реализация максимальных результатов.

Календарь соревнований в соревновательном периоде целесообразно строить так, чтобы серии соревнований чередовались с этапами, свободными от них, позволяющими повышать тренировочную нагрузку.

Для многих спортсменов июль и август в связи с летними каникулами выпадают из соревновательного периода тренировки, чем нарушается ее круглогодичность. Это не даёт возможности большинству занимающихся добиваться высоких спортивных результатов в летние месяцы.

Нужно планировать круглогодичную подготовку с таким расчетом, чтобы основная масса занимающихся могла добиться высоких результатов уже в мае-июне. В частности, с этой целью целесообразно отнести подготовительный период на более ранние сроки (октябрь-март), а соревновательный начать в середине апреля, учитывая, что уже в конце апреля-мая проводится большинство соревнований для основной массы спортсменов (первенство СШ, ДЮСШ, и др.). В дальнейшем, на протяжении второй половины мая и в июне, спортсмены заняты предэкзаменационной подготовкой и сдачей экзаменов, что заметно отражается как на посещаемости занятий, так и на спортивных результатах.

Путем упорядочения сроков производственной практики и организации летних спортивно-оздоровительных лагерей возможно свести до минимума вынужденный летний перерыв в тренировочном процессе. Занимающиеся должны продолжать тренировку и участвовать в соревнованиях там, где будут проводить свои каникулы.

Для юных спортсменов, имевших перерыв в спортивной тренировке в летние месяцы, не возникает необходимости в переходном (заключительном) периоде тренировки. Для них целесообразно вслед за последними соревнованиями сезонов (в сентябре- первой половине октября) перейти к работе по плану подготовительного периода, постепенно внося изменения в комплекс тренировочных средств. В это время будут решаться задачи повышения уровня общей и специальной физической подготовленности и совершенствования в технике, что необходимо для достижения высоких результатов в следующем сезоне.

Таким образом, годичный цикл тренировки детей, специализирующихся, например, в каратэ, дзюдо, пауэрлифтинге можно разделить на три периода:

- 1) подготовительный период: для основной массы занимающихся – сентябрь – первая половина марта;

- 2) соревновательный (основной) период: для основной массы занимающихся – март – июнь;
- 3) переходный (заключительный) период: в основном только для более квалифицированных юных спортсменов – август (2-3 недели).

Учитывая, что у большинства детей, занимающихся летними видами спорта, имеется вынужденный перерыв в занятиях в июле-августе, основную тренировочную работу целесообразно перенести на осень, зиму и начало весны.

Систематическая круглогодичная подготовка не может быть успешно осуществлена, если спортсмен слабо успевает в общеобразовательной школе. Постоянный контроль за текущей успеваемостью юных спортсменов – одно из основных условий успешной работы тренера.

В своей работе тренер должен постоянно быть в тесном контакте с учителями общеобразовательной школы и с родителями. По мере необходимости посещать дома и школу своих занимающихся.

Список литературы

1. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. – М.: Советский спорт, 2008.– 304 с.
2. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 29.09.2006 № 061479.
3. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 133.
4. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания / В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 11-15.
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 24.10.2012 № 32 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации». Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70147632/>
6. Методические рекомендации по организации тренировочных сборов в каникулярный период (летние и зимние каникулы) для обучающихся в государственных бюджетных образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности, отвечающих за подготовку спортивного резерва. Режим доступа: <http://www.kfis.spb.ru/index.php?pg=1350>
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель, 2006. – 863 с.
8. Сборник нормативных правовых документов и методических рекомендаций по организации отдыха и оздоровления детей. Министерство социального развития Новосибирской области. – Новосибирск, 2011.–148 с.