

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра теоретических основ физического воспитания

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ
Методические рекомендации для студентов
специальности 032101- физическая культура и спорт

Курган 2007

Кафедра: «Теоретические основы физического воспитания»

Специальность: 032101 – физическая культура и спорт

Составил: кандидат биологических наук, доцент Д.А. Корюкин

Утверждены на заседании кафедры «___» _____ 2007 г.

Рекомендованы методическим советом университета

«___» _____ 2007 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ЧАСТЬ 1. АНАТОМО – ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА	5
ЧАСТЬ 2. ПОНЯТИЕ О СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ УПРАЖНЕНИИ И ЕГО НАГРУЗКЕ	7
ЧАСТЬ 3. СИСТЕМА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	10
ЧАСТЬ 4. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К СОСТЯЗАНИЯМ И ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина не определена Федеральным компонентом ГОС ВПО, относится к дисциплинам по выбору. Учебный предмет «Особенности спортивной тренировки детей» входит в цикл дисциплин специализации, объединенных в один курс «Технологии спортивной подготовки».

Роль юношеского спорта во всем мире неуклонно возрастает, так как он является важнейшей базой подготовки спортивных резервов. Стремительный рост достижений в мировом спорте требует неустанного поиска новых, действенных средств и методов работы с юными спортсменами.

Тренеру необходимо знать, как соревновательные действия влияют на организм юных спортсменов. Исходя из этого, также необходимо знать как строить специальную соревновательную подготовку, которая должна осуществляться на этапах, предшествующих основным соревнованиям, в годичном цикле, а также в многолетнем аспекте для успешного выступления спортсменов на соревнованиях.

Эффективность повышения мастерства юных спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки и умелого нормирования нагрузок в процессе тренировок и соревнований.

ЧАСТЬ 1. АНАТОМО – ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

Рациональное планирование тренировочного процесса, правильное использование средств и методов спортивной тренировки на юных спортсменах возможно лишь при условии учета анатома – физиологических особенностей организма. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении и функциях отдельных органов и систем.

Мышечная система

В младшем школьном возрасте следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок. К 14 – 15 годам развитие суставно – связочного аппарата мышц и сухожилий достигает высокого уровня. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у девочек в 11 – 12 лет, а у мальчиков в 13 лет. К 14 – 15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от свойств взрослых людей. В этом же возрасте увеличивается сила мышц и способность их к длительной работе.

Но функциональные возможности мышц у детей и подростков ниже, чем у взрослых. Если принять максимально возможную мощность работы для 20 – 30 – летних людей за 100%, то у 9 – летних она составляет лишь 40%, а у 15 – летних – 92%.

Нервная система

У детей младшего школьного возраста сила и уравновешенность нервных процессов невелики и преобладают процессы возбуждения.

В подростковом возрасте все более значительной становится тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга. В то же время повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость свидетельствуют о недостаточной силе тормозного процесса.

В юношеские годы нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает преобладать над торможением.

При регулярных занятиях спортом наблюдается большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Это обеспечивает более экономную в энергетическом отношении деятельность органов и систем. У мальчиков к 13 – 14 годам, у девочек к 10 – 11 годам функциональное состояние вестибулярного анализатора достигает уровня развития взрослых.

Сердечно – сосудистая система

В младшем школьном возрасте сократительная способность миокарда еще недостаточна, деятельность сердца мало экономична. Доставка кислорода к работающим мышцам обеспечивается в основном за счет усиления кровотока. Объем крови, вырабатываемой сердцем при каждом сокращении, в половину меньше, чем у взрослых. Поэтому для обеспечения организма нужным количеством кислорода, сердце ребенка должно делать значительно больше сокращений. У них также менее интенсивно происходит ликвидация кислородного долга, а потребление кислорода в восстановительном периоде осуществляется при менее экономной функции внешнего дыхания и

кровообращения. Все это дает основания считать, что для детей младшего школьного возраста характерны большая напряженность функции кровообращения и дыхания.

Установлено, что даже при незначительных нагрузках частота сердечных сокращений у детей увеличивается в большей степени, чем у взрослых. При напряженной мышечной деятельности у детей 7 – 11 лет она достигает 200 – 220 ударов в минуту. У подростков меняется реакция организма во время напряженных физических нагрузок. С возрастом происходит постепенное увеличение объема сердца. Если с 7 до 11 лет объем сердца возрастает на 30 – 35%, то в возрасте от 14 до 18 лет – на 60 – 70 %. В 12 – 14 лет частота сердечных сокращений достигает 210 ударов в минуту и с возрастом постепенно снижается до 180 – 190 ударов в минуту. У подростков 10 – 16 лет выполнение объема упражнений максимальной мощности сопровождалось более значительной частотой сердечных сокращений.

У детей и подростков, занимающихся спортом, ускоряется процесс формирования сердца, увеличивается его объем, развивается физиологическая гипертрофия. Гипертрофия и увеличение сердца у юных спортсменов является вполне благоприятным, так как позволяют длительно переносить большие равномерные нагрузки без особой опасности.

В ответ на физическую нагрузку сердце юного спортсмена реагирует учащением сокращений. Это приводит к укорочению фаз систолы, к увеличению скорости повышения внутрижелудочкового давления. Также изменения свидетельствуют о повышении эффективности сердечного сокращения.

При нагрузках, равных по мощности, у юных спортсменов с более высокой квалификацией систолический объем крови больше, а частота сердечных сокращений меньше.

Для тренированных юных спортсменов характерны: более высокий порог анаэробного обмена при напряженной мышечной работе, высокая степень экономизации различных функций и повышенная способность к утилизации кислорода в функционирующих тканях. Но следует помнить, что у юных спортсменов кислородные режимы организма еще не столь эффективны, как у взрослых спортсменов. Детский организм при мышечной работе не до конца использует свои аэробные возможности.

Способы оценки воздействия тренировочной и соревновательной нагрузки на организм юного спортсмена

Чтобы правильно оценить уровень нагрузки необходимо определить морфологические и функциональные изменения, отражающие состояние отдельных систем организма, в разных состояниях: 1) в покое; 2) при выполнении стандартных нагрузок; 3) при максимальных соревновательных нагрузках.

В процессе участия юного спортсмена в соревновании, тренер, используя простые методы оценки, может оценить влияние нагрузки соревновательного упражнения на организм спортсмена. При этом можно учитывать субъективную оценку и работу сердечно – сосудистой системы.

Субъективная оценка. Тренер регистрирует ряд показателей, которые могут дать представление о воздействии нагрузки в процессе соревнований: 1) настроение; 2) общее самочувствие; 3) работоспособность; 4) аппетит; 5) сердцебиение; 6) одышка; 7) потливость.

Оценка деятельности сердечно – сосудистой системы. Работоспособность спортсмена во многом зависит от состояния сердца и кровеносных сосудов. Для оценки воздействий физического упражнения на состояние сердечно – сосудистой системы можно использовать подсчет пульса и измерение кровяного давления.

Известно, что регулярные, методически правильно организованные занятия спортом способствуют уменьшению частоты сердечных сокращений в покое.

С возрастом работоспособность сердца повышается: увеличивается объем крови, выбрасываемой сердцем с каждым сокращением, увеличивается минутный объем кровотока. Этим обеспечивается хорошее наполнение желудочков сердца и достаточный их отдых.

ЧАСТЬ 2. ПОНЯТИЕ О СРЕВНОВАТЕЛЬНОМ УПРАЖНЕНИИ И ЕГО НАГРУЗКЕ

Соревновательные упражнения в большинстве видов спорта служат главным средством развития тренированности в подготовительном и соревновательном периоде.

Если внешние условия тренировки и дозирование нагрузки при выполнении соревновательного упражнения соответствуют требованиям соревнования или в очень большой степени приближены к ним, тогда мы говорим о специфике соревновательной тренировки.

Этой форме тренировки соответствуют, например, выполнение комплекса упражнений соревновательной программы в спортивной гимнастике и акробатике.

Специфически соревновательная тренировка – это комплексная форма тренировки, с помощью которой устанавливается связь между отдельными определяющими достижения компонентами тренированности. Эта форма тренировки, которая способствует ускорению процесса физической и психической адаптации, обеспечению физической, психической, технической и тактической готовности спортсмена непосредственно к соревновательной деятельности. Специфическая соревновательная тренировка, особенно в конце подготовительного и в ходе соревновательного периода, в единстве со спортивными соревнованиями оказывает очень важное влияние на темп роста результатов. Она предъявляет высочайшие требования к физическим и психическим силам спортсмена. Тренировочная нагрузка здесь при большом

объеме воздействий и специфически соревновательной интенсивности оказывается в отдельном тренировочном занятии даже больше, чем во время самого соревнования. Поэтому объем специфически соревновательных нагрузок на различных этапах и в различных периодах невелик.

Соревновательное упражнение применяется также в условиях, не специфических для соревнований. К этой форме тренировки можно отнести, например, выполнение отдельных элементов или связок в спортивной акробатике, когда не предъявляются соревновательные требования.

Интенсивность воздействий может быть выше или ниже, чем в соревновании. Интенсивность нагрузки ниже тогда, когда хотят с помощью большого объема развить по преимуществу аэробную выносливость или когда многократно повторяют движения для усовершенствования двигательных навыков и повышения способности переносить нагрузки.

Задача такого рода нагрузок заключается в том, чтобы с помощью акцентирования определенных условий направленно развивать конкретные технические, тактические, физические и психические компоненты тренированности быстрее и стабильнее, чем посредством специфически соревновательной тренировки, учитывая при этом индивидуальные особенности юных спортсменов разной квалификации.

Под нагрузкой соревновательного упражнения понимают показатели физической и физиологической нагрузки соревновательного упражнения.

Нагрузка соревновательного упражнения должна быть основанием для подбора и распределения тренировочных упражнений. Поэтому необходимо знать структуру соревновательного упражнения и факторы, обуславливающие его результат. Такая информация позволяет не только управлять процессом тренировки, но и прогнозировать требования, которые будут предъявлять к организму спортсменов нагрузка соревновательного упражнения при результатах, превышающих мировые рекорды.

Нагрузка соревновательного упражнения может быть оценена с «внешней» (физическая нагрузка) и с «внутренней» (физиологическая нагрузка) стороны. В ациклических видах спорта определить компоненты физической нагрузки значительно труднее. Для этого необходимо регистрировать все, что делает спортсмен. Однако и в этом случае однозначной оценки получить не удастся.

Информативность физиологической нагрузки упражнения будет определяться глубиной сдвигов в ведущих морфофункциональных системах организма. При этом значение показателей в соревновательном упражнении будут определять абсолютную интенсивность.

Элементы соревновательного упражнения характеризуются достаточно большой интенсивностью выполнения. Это предъявляет серьезные требования к сердечно – сосудистой и дыхательной системам спортсменов. Конечно, столь высокая интенсивность в гимнастике, акробатике и в фигурном катании на коньках не является фактором первостепенной важности, так как оцениваются сложность, чистота и артистичность движения.

Но подготовить себя к выполнению соревновательного упражнения можно лишь в том случае, если нагрузка в тренировочном упражнении будет не ниже нагрузки соревнований.

Изучение нагрузки соревновательного упражнения с помощью различного рода моделей сопряжено с определенными трудностями. Мотивация на достижение максимально возможного результата в соревнованиях приводит к тому, что уровень напряженности всех систем организма при выполнении соревновательного упражнения оказывается наибольшим. Таким образом, использовать модели соревновательного упражнения нужно так, чтобы реально воссоздавалась соревновательная ситуация с присущим ей максимальным уровнем мотивации на достижение предельно возможного результата. Только в этом случае показатели физиологической нагрузки будут информативными и надежными.

При контроле показателей физической нагрузки и выполнении упражнений в относительно опасных условиях в гимнастике, акробатике необходимо учитывать не только возможность изменения величины физиологической нагрузки вообще, но и ее зависимость от индивидуальных психофизиологических свойств спортсменов.

Физиологическая нагрузка соревновательного упражнения определяется по срочному тренировочному эффекту. Величина его будет зависеть не только от значений физической нагрузки упражнения, но и от состояния спортсмена. Одно и то же упражнение, выполняемое разными по подготовленности спортсменами, может вызвать совершенно разные эффекты. Например, чаще всего для оценки напряженности тренировочного процесса используют значения частоты сердечных сокращений во время работы. Принципиальных возражений против применения этого показателя нет: интенсивность нагрузки и частота сердечных сокращений в диапазоне 130 – 180 ударов в минуту связаны между собой линейной зависимостью. Но не нужно забывать, что у хорошо подготовленных спортсменов производительность сердечно – сосудистой системы при выполнении интенсивных нагрузок повышается как за счет увеличения частоты сердечных сокращений, так и за счет систолического объема. У слабо же подготовленных, увеличение систолического объема выражено менее значительно, и повышенная циркуляция крови определяется, главным образом, возрастанием частоты сердечных сокращений.

Значительно влияют на величину нагрузки соревновательного упражнения внешние условия выполнения, то есть температура и относительная влажность воздуха.

ЧАСТЬ 3. СИСТЕМА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов

На систему соревновательных нагрузок юных спортсменов распространяются общие принципы их построения, в частности такие, как постепенность, волнообразность, цикличность. Вместе с тем в силу специфики юношеского спорта применение общих принципов имеет свои отличительные особенности.

Нагрузки должны быть, с одной стороны, адекватны возрастным особенностям юных спортсменов, а с другой – быть ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Установлено, что подготовленность спортсмена повышается лишь в том случае, если соревновательные воздействия отвечают функциональным возможностям его организма. В то же время для обеспечения более тесной связи между нагрузками юных и взрослых спортсменов необходимо принимать во внимание требования, предъявляемые к спортсменам на этапе спортивного совершенствования. При ориентации на высшее спортивное мастерство многолетняя динамика соревновательных нагрузок во многом обусловлена исходным их уровнем на этапе предварительной подготовки. Однако начальные объемы нагрузки зачастую оказываются невысокими. Поэтому на этапе углубленной тренировки происходит увеличение темпа их роста, а постепенность их повышения подменяется скачкообразным наращиванием. Нередко это приходится на переходный возраст, что сказывается на формировании юного спортсмена.

Избежать этого можно, если руководствоваться установкой на целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе спортивной специализации создаст благоприятный физиологический фон для роста спортивных результатов и обеспечит переход к соревновательным нагрузкам последующих этапов.

Система соревновательных нагрузок должна обеспечить не только повышение спортивного результата, но и разностороннюю подготовленность юного спортсмена, эффективный рост технико – тактического мастерства.

Параметры объема соревновательных нагрузок, их контроль и планирование в годичном цикле

На этапе начальной спортивной специализации дети и подростки уже участвуют в соревнованиях. В зависимости от вида спорта, период времени от начала специализации до выступлений в первых соревнованиях колеблется от 1 года до 3 лет. В спортивной гимнастике и акробатике разрешается выступать в соревнованиях после 1 года специализированных занятий. На этапе начальной спортивной специализации большое место отводится соревнованиям по общей физической подготовке, число которых составляет от 3 до 6 в зависимости от вида спорта.

Информативными показателями объема соревновательной нагрузки в сложнокоординационных видах спорта считают: количество элементов, целостных комбинаций, подходов.

При контроле за нагрузкой гимнастов и акробатов, имеется в виду, что по энерготратам все элементы являются равнозначными. Трудность сложных и сверхсложных элементов не в величине энерготрат, а в их координационной сложности, в высоких требованиях к психике, особенно к эмоциональной устойчивости, решительности и смелости.

Следует учитывать, что соревновательные нагрузки являются сильным раздражителем, оказывающим значительное воздействие на юного спортсмена. Участие в соревнованиях связано с большими энергетическими затратами, высоким нервным и физическим напряжением.

При разработке индивидуальных планов подготовки надо принимать во внимание типологические особенности юных спортсменов, их уровень подготовленности и, исходя из этого, планировать определенное число соревнований в году.

Особенно тщательно надо дозировать нагрузки в соревновательном периоде. В этом случае несколько снижается объем тренировочной нагрузки и одновременно увеличивается ее интенсивность. По мнению Чебураева В. С. и Умарова М. Н., при подготовке юных гимнастов к ответственным соревнованиям должны чередоваться недельные микроциклы с малыми, средними и большими нагрузками, которые подбираются в зависимости от индивидуальных особенностей и состояния спортивной формы. Средние показатели объема работы в одном недельном микроцикле составляет 1500 – 1700 элементов и 20 – 30 комбинаций.

Наиболее рациональным в соревновательном периоде является недельное повышение и понижение нагрузки, в зависимости от специфики вида спорта, уровня мастерства юных спортсменов, ранга соревнований и намеченных задач.

Оценка влияния собственно-соревновательного упражнения на физиологическое состояние и работоспособность юного спортсмена

Обстановка ответственных состязаний (присутствие зрителей, торжественность ритуала, сознание ответственности, предельный накал борьбы) является мощным стимулятором огромного напряжения психофизиологических функций организма спортсмена. Поэтому соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на приспособительные изменения морфо – функциональных особенностей организма человека и воспитание его волевых проявлений. Только многолетние выступления на соревнования «выковывают» бойцовские качества и решительность спортсмена. Известны случаи, когда ведущие спортсмены, получив серьезные травмы в ходе соревнования, доводили спортивное противоборство до победного конца.

Общественное мнение утверждает также, что рекордные достижения показаны спортсменами на соревнованиях, а не в условиях тренировки.

Дополнительным раздражителем в условиях соревнований является сам процесс состязания. Причем, чем выше спортивное противоборство, тем выше психическое напряжение и уровень психической нагрузки.

Касаясь биологических закономерностей повышения функциональных возможностей спортсмена в ходе соревновательной борьбы, необходимо обратиться к теории стресса, которая имеет непосредственное отношение к физическим и эмоциональным напряжениям человека. Нарушение гомеостаза организма человека при действии высоких соревновательных нагрузок приводит к мобилизации всех защитных сил. При этом имеет место повышение активности симпато-адреналовой системы, выполняющей адаптационно- трофическую функцию, и гипофизарно-адренкортикальной системы, играющей важную роль в обеспечении сопротивляемости организма различным неблагоприятным воздействиям. Такое состояние организма называется стрессом.

Необходимо отметить, что в результате многократного выполнения однотипных нагрузок, организм спортсмена приспосабливается к таким нагрузкам. Только новое увеличение физиологического воздействия нагрузок приводит к новому стрессовому состоянию. Такие условия имеют место в соревновательной деятельности, где от спортсмена постоянно требуется максимальное напряжение физических и духовных сил. Поэтому наиболее стрессовое влияние на организм спортсмена оказывают состязания, вызывая при этом новый тренирующий эффект. Повышение тренирующего воздействия соревнований осуществляется постепенно, по мере роста спортивной квалификации и ответственности состязаний.

Секреторные воздействия эмоциональных состояний на мышечную деятельность и двигательную активность спортсмена в ходе соревнования обусловлены не только выполнением высоких физических нагрузок, но и психической напряженностью спортсмена.

Под влиянием эмоций из желез внутренней секреции выделяются различные гормоны, поступающие в кровь и переносимые ею по всему организму.

Стрессовая реакция может наступать под действием гормона коры надпочечников – адреналина и в результате эмоциональной напряженности в ходе соревнований. Повышенное эмоциональное возбуждение у спортсмена возникает только на состязаниях с равным или более сильным соперником.

В зависимости от ряда факторов эмоции спортсмена могут носить стенический или астенический характер. Стимулятором стенических эмоций является уверенность в своих силах, хорошее владение технико–тактическими приемами и физическая подготовленность и значимость текущего соревнования. При этом большое значение имеет предварительная «установка», которая для повышения психической устойчивости варьируется тренером.

Астенические эмоции возникают у менее опытных спортсменов, испытывающих чувство страха перед соперником и неуверенность в своих силах. Хотя такие эмоции иногда на ответственных состязаниях испытывают и спортсмены высокого класса.

В первом случае имеет место настраивание функций организма на повышенную работоспособность и двигательную активность спортсмена, а во втором – наблюдается снижение физической работоспособности и дискоординация двигательной функции.

Другой важной закономерностью, способствующей достижению стабильных результатов на соревнованиях и поддержанию высокой работоспособности, является функциональная устойчивость различных систем организма спортсмена к действию разнообразных помехогенных факторов. Как показали многие исследования, функциональная устойчивость наиболее наглядно проявляется в координации двигательной функции спортсмена.

Наиболее сильными раздражителями являются прогрессирующая гипоксия и утомление.

К сбивающим факторам, кроме перечисленных выше, можно отнести: перевозбуждение, страх перед соперником, шумовые раздражители, неожиданные соревновательные ситуации.

Во время интенсивной соревновательной деятельности у спортсменов исчерпываются потенциальные возможности двигательных единиц, и наступает снижение работоспособности, появляется дискоординация двигательной функции.

Устойчивость показателей максимального потребления кислорода (МПК) в условиях соревновательной деятельности имеет большое значение для энергетического обеспечения организма спортсмена. Исследователями установлено, что спортсмены высокой квалификации способны поддерживать потребление кислорода на уровне МПК в течение 10 минут. У менее опытных спортсменов абсолютные величины МПК ниже и длительность их поддержания значительно меньше.

По данным научных исследований, во время соревновательных нагрузок устанавливается два уровня потребления кислорода. При этом переход от первого, более высокого уровня, ко второму, характеризуется наличием функциональной устойчивости МПК. Нарушение функциональной устойчивости снабжения организма спортсмена кислородом приводит к снижению функций организма.

Вместе с тем в результате наступающего утомления нарушается и координация двигательной функции, ухудшается точность движений, снижается степень прилагаемых усилий. Поэтому двигательные проявления спортсмена высокой квалификации должны осуществляться при постоянном действии такого сильного раздражителя, каким является прогрессирующее утомление.

В гимнастике и в акробатике, где программа отдельных упражнений кратковременна (2 – 4 минуты), а движения требуют высокой координации, нет необходимости выполнять технические действия на предельных нагрузках.

Но в то же время при больших физических нагрузках спортсмен выполняет упражнения с высокой интенсивностью и организм способен более быстро и полно мобилизовать свои возможности, что проявляется в очень больших сдвигах физиологических функций.

ЧАСТЬ 4. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К СОСТЯЗАНИЯМ И ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Общие психологические аспекты соревновательной деятельности спортсмена включают мотивацию, операции, взаимодействие и общение, внимание и мышление.

Мотивация выражается в комплексе взаимосвязанных мотивов и выступает в качестве внутреннего побудителя. Постоянство и сила мотивов, подкрепляемых успехами, являются решающими условиями на пути достижения высшего спортивного мастерства.

Стимулирующая роль мотивов особенно ярко проявляется при преодолении трудностей на спортивных соревнованиях.

Вся многолетняя тренировочная работа, выступления на соревнованиях обусловлены у волевого спортсмена возникшей доминантной установкой на достижение рекордных результатов. Вместе с тем данная установка подвержена «разрушению» в случае неподкрепления ее текущими спортивными результатами или истощения потенциальных возможностей спортсмена в данном виде спорта.

В спорте существуют следующие мотивы: достижение высоких результатов, самоутверждение и самовыражение, материальная заинтересованность и другие.

Операции – это определенные «заготовки», трансформируемые в различных способах действия. Если условия соревновательной ситуации стабильны, то и операциональный состав действия достаточно стабилен, когда же эти условия вариативны, то и операциональный состав действия также вариативен.

Взаимодействие спортсменов в ходе состязаний проявляется в двух основных направлениях: либо в форме противоборства сопернику, либо в плане взаимодействия с партнером по команде.

Противоборство проявляется в виде прямого или косвенного психического или физического контакта между соперниками.

Взаимодействие партнеров по команде проявляется в ходе спортивного состязания либо во взаимно чередующихся коррекциях спортсменов, либо в приспособлении к действиям лидера. Взаимодействие партнеров в спортивной команде осуществляется посредством общения.

В ходе спортивной борьбы имеют место два вида общения: вербальное и невербальное. Звуковой язык слов позволяет адекватно событию выражать мысль в сжатой форме, и невербальные каналы общения: жестикуляция, мимика, моторика и контакт глаз.

Успех выступления на соревнованиях во многом зависит от концентрации и объема внимания. Концентрация внимания определяется произвольной сосредоточенностью сознания на развертывающейся соревновательной ситуации. При этом доминантные очаги возбуждения выключают из поля зрения все другие объекты: судей, зрителей, шум и другие.

У опытных спортсменов концентрация внимания не требует волевого усилия и осуществляется произвольно.

Для гимнастики и спортивной акробатики большое значение имеет такой тип внимания, который характеризуется большим объемом и внутренней направленностью. Под контролем такого внимания находятся внутренние ощущения.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка призвана реализовать в тренировке, в процессе технико – тактического обучения и совершенствования признак целостности соревновательной деятельности, с тем чтобы тренировочные эффекты успешно проявились в соревнованиях. Высшей формой интегральной подготовки являются соревновательные действия, выполняемые в такой же форме, как на реальных соревнованиях. Нередко всю подготовку сводят только к этим упражнениям, что снижает эффективность тренировочного процесса.

Основные задачи интегральной подготовки: а) построение специального фундамента; интенсивность по частоте сердечных сокращений – 140 – 170 ударов в минуту, 75 – 90% от максимальных усилий; б) повышение специальной подготовленности; интенсивность по частоте сердечных сокращений – 180 – 190 ударов в минуту, 85 – 100% от максимальных усилий; в) поддержание специальной подготовленности на достигнутом уровне; интенсивность по частоте сердечных сокращений – 160 – 180 ударов в минуту, 50 – 80% от максимальных усилий.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, по тактике); контрольные прикидки; контрольные встречи.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается, во – первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного соревновательного упражнения; во – вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры этого упражнения; в – третьих, при развитии специальных физических способностей в процессе многократного повторения соревновательного упражнения с повышенной интенсивностью.

При помощи интегральной подготовки спортсмены научаются реализовывать в соревновательной деятельности все то, что «нарабатывается» в тренировке.

В каждом виде подготовки – технической, тактической, физической и психической – должен быть «блок взаимосвязей», который образует ядро первичной интеграции; вторичная же интеграция достигается через

«прикидки», контрольные соревнования, в которых уже в тесной взаимосвязи выступают все виды подготовки / 7 /.

Подготовка к кульминационному соревнованию

Непосредственно подготовка к важнейшему соревнованию года должна проводиться в специальном цикле соревновательного периода.

Чтобы составить тренировочный план необходимо в первую очередь выявить: реакцию спортсмена на тренировочные и соревновательную нагрузки, тенденцию в развитии достижений, уровень развития определяющих физических способностей, устойчивость техники спортсмена в условиях соревнования, готовность спортсмена к достижениям.

Хотя нагрузки во время подготовки к решающему соревнованию максимально индивидуальны, все же можно наметить некоторые ее варианты:

1. При устойчивой тенденции роста достижений в прошедшей серии соревнований и неизменно высокой способности спортсмена переносить нагрузки, тренировку нужно проводить, широко используя все возможности отдыха. В начале соревновательного этапа следует осторожно повышать объем нагрузки при низком уровне интенсивности, а ближе к концу этапа – при специфической для соревнования интенсивности.

2. Спортсменам, которые в подготовительном и соревновательном периодах тренировались не ежедневно, необходимо в начале повысить общий объем нагрузки, а объем специфически соревновательной нагрузки оставить незначительным. Ближе к соревнованиям нужно повысить долю соревновательной нагрузки, а общий объем несколько снизить.

3. Если в ходе соревновательного периода не произошло прироста достижений или результаты были ниже, чем в прошлом году, то в таких случаях поможет скачкообразное повышение либо общего объема нагрузки, либо доли специфически соревновательной нагрузки. Этот вариант приемлем для спортсменов, обладающих высокой способностью переносить нагрузку.

4. Если в конце предшествующего этапа вслед за значительным подъемом достижений наступила перегрузка, то цель предсоревновательного этапа заключается в нормализации состояния тренированности. Для этого необходимо уменьшить интенсивность и объем специфической нагрузки, повысить объем общеподготовительных средств, а также применить восстановительные средства.

Предсоревновательный этап подготовки спортсмена

Для того чтобы успешно выступать на важнейших соревнованиях, необходимо правильно строить предсоревновательную подготовку в последние недели перед стартом. Особое значение имеет этап непосредственной предсоревновательной подготовки (ЭНПП). Его цель - обеспечить оптимальную подготовку незадолго до стартов в целях достижения наиболее высоких результатов. Этот этап содержит основные средства подготовки и тренировочной нагрузки, проведения прикидок и участие в соревнованиях, использование бани, физиотерапии и другое.

ЭНПП складывается из 6 – 8 соревновательных и других микроциклов. Все микроциклы этого этапа моделируют основные условия предстоящих соревнований и подготовку к ним.

Опыт показывает, что если спортсмен участвует в соревновании, проводимом в несколько дней, то однодневный отдых понижает психическую настроенность и снижает работоспособность, поэтому этот день должен быть заполнен облегченной тренировкой.

Все спортсмены должны моделировать в тренировке возможные нагрузки и ситуации предстоящего состязания. При этом, конечно, надо учитывать особенности юных спортсменов и специфику вида спорта.

При участии в соревнованиях спортсмен испытывает психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение.

В основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: волевой и эмоциональной. Первый порождает волевое усилие, второй – переживания.

Часто переживания спортсмена, возникающие перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевое усилие. В то же время любое волевое усилие имеет эмоциональное начало. Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии.

Рассмотрим динамики предсоревновательных психических состояний спортсмена в период, предшествующий старту, и в момент старта.

В обыденной жизни, при отсутствии экстремальных ситуаций, уровень психического напряжения находится в пределах нормы. За несколько дней до старта уровень напряжения сохраняется близким к норме. Если он остается таким до старта, то спортсмен находится в состоянии стартового безразличия и на соревнованиях он продемонстрирует только достигнутый уровень подготовленности.

Обычно с приближением соревнования напряжение возрастает. Спортсмены неустойчивые эмоционально, испытывают его за неделю, эмоционально устойчивые – чаще всего в день старта. Опыт показывает, что чем выше у спортсмена чувство ответственности, чем он неопытнее и моложе, тем раньше начинается процесс возбуждения и значительно повышается возбудимость. Важно, чтобы она достигла высокого уровня в день соревнования и держалась на этом уровне в последующие дни выступления. Возникающее в таких случаях состояние называют состоянием боевой готовности. Тогда на соревнованиях спортсмен максимально реализует свою подготовленность при большом воодушевлении и подъеме, используя все резервные двигательные, волевые и интеллектуальные возможности.

Надо учитывать, что если в предсоревновательные и соревновательные дни возбуждение достигает очень высокого уровня, то может сработать механизм «охранительного» торможения, предохраняющий нервные клетки от истощения. В этом случае спортсмен, чувствующий себя полным сил и энергии, становится обессиленным. У него наступает состояние апатии. При

этом снижается мотивация деятельности, волевая активность и чувство ответственности. Чтобы предупредить подобное явление нужно отвлекаться от проблем спорта. В этом случае как бы придержанная в своем развитии возбудимость поднимется высоко в день соревнования.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпадать со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время почти невозможно.

Психическое напряжение может усиливаться, и в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадки. В этом случае его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата. Определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действия /3/.

За 24 часа до соревнования целесообразно проводить легкую тренировку или разминку, которые снимают излишнее возбуждение, повышают обменные процессы, улучшают работоспособность спортсмена на соревновании на следующий день. Очень важно в последние дни перед соревнованием ничем не нарушать привычного образа жизни, особенно это относится к распорядку дня и режиму питания.

В день соревнования спортсмен должен сначала сконцентрировать внимание на том, что нужно для обеспечения своего участия в нем, а затем уже настраиваться на него. В этот день спортсмен не должен применять каких – либо успокаивающих фармакологических средств против оптимального повышения возбудимости. Взволнованность в день старта, как правило, помогает спортсменам выступать успешнее. Не следует применять возбуждающих средств, так как на месте соревнования возбудимость все равно поднимется очень высоко.

На соревнование рекомендуется приезжать заблаговременно, чтобы без спешки переодеться и выполнить разминку. Юному спортсмену, который не имеет опыта участия в соревнованиях, должен помогать тренер. Естественно, что разминка должна быть привычной. Разминаться перед соревнованием начинают за 40 – 70 минут до старта, оставив время для прохождения регистрации и отдыха перед вызовом на старт.

В спортивной акробатике первая часть разминки – разогревание – перед соревнованием достигается более спокойным выполнением упражнений, чем на тренировке.

Вторая часть разминки – настройка на предстоящую работу – проводится сначала на специально отведенном месте. Затем разминка продолжается уже на месте соревнования, где участники выполняют пробные попытки. Однако их нельзя выполнять с максимальными усилиями, так как это может резко снизить работоспособность в соревновании.

Во время разминки и в соревновании необходимо сосредоточить все внимание и мысли на выступлении. Не следует вести «спортивные» разговоры, ходить к зрителям, надеяться на низкие результаты своих противников.

Во время соревнования никогда не следует падать духом. Нередко неудачное начало мобилизует спортсмена, и он заканчивает соревнование с победой. Нельзя во время соревнования много говорить о своей неудаче, пребывать в мрачном настроении, делиться своими переживаниями с другими спортсменами.

Факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности

Эффективность соревновательной деятельности и уровень спортивных достижений в акробатике зависят от следующих наиболее существенных факторов: уровня владения техникой соревновательного упражнения; уровня развития специфических физических и психических качеств и способностей спортсменов разной квалификации; уровня функциональных возможностей и морфологических показателей применительно к специфике вида спорта.

Существенными факторами выступают возраст и спортивный стаж, эффективное функционирование системы подготовки спортсменов, подготовка и участие в конкретном соревновании.

Исследователи психолого – педагогических проблем спорта, анализируя психические состояния спортсменов во время осуществления соревновательной деятельности, особое внимание уделяют вопросам преодоления экстремальных ситуаций соревновательного характера (ЭССХ), которые также снижают результативность в спортивной деятельности.

При определении экстремальных ситуаций широко используются «объективные» показатели состояния человека, устанавливаемые на основе регистрации физиологических изменений в состоянии спортсмена.

Степень влияния ЭССХ на состояние спортсменов зависит от размеров физических и психических усилий, необходимых для преодоления предстоящих трудностей и от их отношения к реальным возможностям спортсмена.

Известно, что спортсмен, участвующий в соревнованиях, находится в состоянии напряженности и испытывает выраженное возбуждение. Состояние напряженности затрудняет сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние действия. Все это отрицательно сказывается на осуществлении спортивной деятельности.

Для достижения высокого результата в спортивной деятельности у спортсмена должен быть выработан оптимальный уровень психофизиологических реакций, который понадобится только при несколько повышенном нервном возбуждении.

В психологии способность спортсмена сохранять оптимальное эмоциональное состояние называют эмоциональной устойчивостью.

Эмоциональная устойчивость спортсмена выражается не в том, что он перестает переживать сильные эмоции, а в том, что эти эмоции в определенные моменты соревнования достигают оптимальной степени интенсивности, но при этом отличаются стабильностью определенных качественных особенностей.

Таким образом, ЭССХ – это объективные и субъективные трудности, являющиеся следствием изменения внешних условий, сопровождающиеся выходом эмоциональных переживаний спортсменов за пределы оптимального уровня и влияющие отрицательно на соревновательную деятельность, ее результативность.

На современном этапе развития научной мысли можно встретить большое количество разнообразных подходов к классификации экстремальных ситуаций соревновательного характера.

О. А. Черникова и П. А. Рудик предлагают выделить две группы трудностей: объективные и субъективные.

Объективные трудности – это те, что обусловлены специфическими для данного вида деятельности препятствиями, без преодоления которых невозможно осуществление этой деятельности.

К субъективным трудностям относятся те, которые выражают личное отношение человека к объективным особенностям данного вида деятельности.

М. А. Иткис указывает, что на соревнованиях спортсмен попадает в сложную обстановку во многом отличающуюся от условий тренировки. К причинам, характеризующим срывы и значительное снижение результатов на соревнованиях, он относит: 1) различную степень тревожного состояния у спортсменов; 2) разнообразные помехи, создаваемые соперниками, судьями, зрителями; 3) неуверенность в своих возможностях; 4) ожидание срыва после ряда удачных соревновательных действий; 5) утомление; 6) мысли о первом месте, о выполнении определенного норматива.

М. Я. Жилина разделяет все факторы, мешающие спортсмену «показать свою лучшую технику и свой лучший результат», на внутренние и внешние. По ее мнению, внутренние факторы – это «определенные физиологические изменения в работающих мышцах и системах организма». Внешние факторы – «незнакомое место проведения соревнований, присутствие представителей средств массовой информации, судей, зрителей».

Совсем не обязательно, чтобы предшествующие состояния и сбивающие факторы внешней среды брали вверх над состоянием работоспособности и совершаемой деятельностью. Все дело в самом спортсмене, в его умении управлять своими процессами, состоянием и поведением.

Частота соревнований

Система соревнований наряду с системой тренировки, играет решающую роль в подготовке спортсменов и достижении спортивных результатов. Соревнования должны включаться в систему подготовки только в том объеме, в каком они будут способствовать обеспечению готовности спортсмена к высшим достижениям в главных стартах года. Следствием возможности участвовать в необходимом количестве соревнований является недостаточно полная адаптация спортсмена к факторам соревновательной ситуации и в связи с этим закономерное снижение эффективности соревновательной деятельности. Стремление к возможно более широкому использованию соревновательной практики – одна из отличительных черт современного спорта.

В то же время в каждом виде спорта встречаются спортсмены, имеющие как малое, так и большое число стартов по отношению к среднестатистическому показателю.

Количество соревнований и стартов, в которых участвует спортсмен на определенном этапе подготовки, составляют соревновательную нагрузку.

Длительность этапа может быть различной, но наиболее часто особенно у юных спортсменов она равна полугодию или году.

Величина соревновательной нагрузки, измеренная по количеству соревнований и стартов, в значительной степени зависит от успешности выступления спортсменов. Оценивая соревновательную нагрузку, необходимо отдельно учитывать количество главных и подводящих соревнований. Известно, что главные соревнования требуют, помимо всего прочего, больших затрат нервной энергии.

Число главных соревнований в год должно быть небольшим (3 – 4 за год). Главные соревнования должны располагаться друг за другом с нарастающей степенью трудности и чередоваться с менее трудными.

При непродолжительном соревновательном периоде (3 – 4 месяца) можно каждому главному соревнованию подобрать вспомогательные состязания, которые представляют собой серию тренировочных, а затем подводящих соревнований. Более длительный соревновательный период (4 – 6 месяцев) целесообразно разбить на этапы, которые отличались бы друг от друга различной частотой соревнований.

Соревновательный период может состоять из следующих этапов:

1 этап (4 – 8 недель). Постепенный переход к оптимальной частоте соревнований. 1 – 2 главных соревнования в конце этапа, объем нагрузки в тренировке сокращен.

2 этап (около 4 недель). Повышение объема тренировок и нагрузки в них. Вводятся лишь единичные соревнования, которые не требуют ограничения тренировок.

3 этап (около 4 недель). Соревнования с более высокой степенью трудности, переход от вспомогательных соревнований к квалификационным.

4 этап (4 – 5 недель). Специальная подготовка к кульминационному соревнованию.

В принципе частота соревнований зависит от специфики вида спорта, индивидуальной способности спортсмена переносить нагрузки и от индивидуальных особенностей.

Естественно, что у юных спортсменов и новичков количество соревнований меньше, чем у взрослых. Однако им необходимо участие во многих других соревнованиях: по упражнениям общей физической подготовки, упражнениям, способствующих освоению избранного вида спорта, упражнениям, развивающим силу, быстроту и технику применительно к своему виду спорта.

Соревнования оказывают большое влияние на развитие достижений юных спортсменов. Так Тисс Г. выявил, что на I Германской спартакиаде детей и подростков лучшие места заняли участники, имевшие большее число

выступлений. Тисс рекомендует за время от начала годового цикла и до его кульминационного пункта участвовать в 20 – 30 соревнованиях. Например, из числа юных гимнастов, занявших лучшие места, 67% имели до 8 соревнований, 27% - до 20 соревнований, 7% - более 20 соревнований. 81% гимнастов, занявших средние места, имели до 8 соревнований, 19% - до 20 соревнований и 2% - более 23% соревнований.

Подытоживая, относительно участия в соревнованиях частоты соревнований надо сказать следующее:

1) соревнования должны тщательно подбираться и иметь нарастающую степень трудности.

2) в соревнованиях надо встречаться с равным или несколько более сильным противником.

В настоящее время коммерциализация спорта ведет к увеличению в 2 раза физической и психической напряженности из – за значительных экономических стимулов. Произошло резкое увеличение числа стартов на международном уровне и снижение числа стартов внутри страны. Значительное число соревнований и турниров становится причиной большой нестабильности спортивных результатов.

Слишком большое число соревнований не позволяет спортсменам проводить нормальную тренировочную работу, восстанавливая утраченные в ходе напряженных турниров физические качества.

Частые официальные старты, проводящиеся в разных регионах, в различных климатических условиях предъявляют повышенные требования к функциональным системам организма, так как заставляют их все время адаптироваться к новым внешним условиям. В итоге снижается уровень подготовленности, спортивные результаты становятся нестабильными. Отдельные международные федерации пытаются снизить негативное влияние частых стартов, оставляя спортсменам время для тренировки и для необходимой акклиматизации.

Участие в соревнованиях недостаточно подготовленных спортсменов может оказать отрицательное влияние на их здоровье, отношение к занятиям спортом и дальнейший рост спортивных результатов. Если спортсмен начнет участвовать в соревнованиях раньше, чем добьется определенной стабильности техники, ошибки, допущенные им во время соревнований, вновь будут повторяться на последующих соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алаторцева В. А. Готовность спортсмена к соревнованиям. – М., 1970. – С. 7 – 24.
2. Волков В. Н. Тренеру о подростке. – М., 1973. – С. 32 – 39.
3. Волков В. Н., Сиваков В. И. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям // Теория и практика физической культуры. – 2001, № 3. – С. 31 –32.
4. Григорьянс И. А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике. // Теория и практика физической культуры. – 2002, № 6. – С. 22 -26.
5. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980. – С. 31 – 94.
6. Психология физического воспитания и спорта. / Под ред. Е. Н. Гогунова, Б. И. Мартыянова, - М., 2000. – С. 67 –80, 230 – 260.
7. Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М., 2002. – С. 43 – 58, 80 – 82.
8. Журавин М. Л., Загрядская О. В. Гимнастика: Учебное пособие для студентов. – М., 2001. – С.393.
9. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М., 2001. – С. 392 – 397.
10. Ивойлов А. В. Соревнования и тренировка спортсмена. – М., 1982. – С. 13 – 31, 49 – 51.
11. Коркин В. П. Спортивная акробатика. – Л., 1981. – С. 6 – 8, 208 – 220.
12. Спортивная медицина / Под ред. В. Л. Карпмана. – М., 1987. – С. 208.
13. Кухолевский Г. Н. Врачебные наблюдения за спортсменами. – М., 1975. – С. 165 – 179.
14. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. Н. Мельникова. – М., 1987. – С. 212 – 218, 249 – 256.
15. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М., 1982. – С. 127 – 145.
16. Озолин Н. Г. Молодому коллеге. – М., 1988. – С. 253 – 257, 263 –274.
17. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., 2000. – С. 90 – 105.
18. Суслов Ф. П. О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в олимпийские годы // Теория и практика физической культуры. – 2002. № 11 – С. 30 - 33 .
19. Тер – Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – М., 1978. –С. 196.
20. Тихвинский С. Б., Хрущева С. В. Детская спортивная медицина. – М., 1980. – С. 262 – 271.
21. Харре Д. Учение о тренировке. – М., 1971. – С. 58 – 62.
22. Хрущев С. В., Круглый М. М. Тренеру о юном подростке. – М., 1982. – С. 5 – 81, 132 -134.

Корюкин Дмитрий Анатольевич

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

Методические рекомендации

для студентов специальности 032101 «Физическая культура и спорт»

Редактор Н.М. Кокина

Подписано к печати	Усл.печ.л. 1,5	Бумага тип. №1
Формат 60x84 1/16	Тираж 100	Уч.- изд. л: 1,5
Заказ		Цена свободная

Редакционно-издательский центр КГУ

640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25.

Курганский государственный университет