

Этап предварительной базовой подготовки. На этом этапе в ДЮСШ должны обучаться 4500 чел. при 4–5 занятиях в неделю. Оптимальное количество групп у одного тренера – 2 (6–8 чел. в группе), количество занимающихся – 12–16 чел. Общее количество тренеров на этом этапе – 300–350 чел.

После окончания четвертого года обучения в ДЮСШ (уровень подготовки отдаленного резерва) значительная часть детей (75 %) должны переводиться на пятый год обучения и следующий этап многолетнего совершенствования – трехлетний этап специализированной базовой подготовки. Большинство детей, оказавшихся на этом этапе многолетней подготовки, отличаются выраженной предрасположенностью к достижению высоких результатов в данном виде спорта, крепким здоровьем, явно выраженной мотивацией. Поэтому процент детей, отчисляемых из ДЮСШ на этом этапе, резко снижается: из 1500 детей, приступивших к выполнению учебного плана пятого года обучения в ДЮСШ, в конце года остается около 80 % детей – 1200 чел., а после окончания программы шестого года – 1000 человек (83,3 %), которые и приступают к освоению учебного плана заключительного года этого этапа многолетней подготовки.

Данный уровень включает два этапа подготовки – специализированный базовый и подготовки к высшим достижениям. На этапе специализированной базовой подготовки рекомендуется обучение и тренировка 3700 спортсменов и планируется 8–10 занятий в неделю. Каждый тренер работает с группой численностью 5–6 чел. Количество тренеров на этом этапе – 600–700 чел. На этапе подготовки к высшим достижениям количество занимающихся остается ориентировочно 1500 спортсменов, которые тренируются по 10–12 занятий в неделю. Каждый тренер работает с одной группой численностью 3–4 чел. Количество тренеров на этом этапе – 350–450 чел.

Главная задача отбора в начале этого уровня – оценка перспектив достижения спортсменами высокого мастерства в конкретных дисциплинах и видах соревнований, а основные критерии – устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства, отсутствие тех отклонений в состоянии здоровья, которые могут воспрепятствовать повышению спортивного мастерства, психологическая и функциональная готовность к перенесению больших нагрузок, резервы дальнейшей адаптации функциональных систем и механизмов, прироста двигательных качеств, совершенствования важнейших элементов техники, составляющих тактической и психологической подготовленности.

Непосредственно при подготовке спортсмена к высшим достижениям при отборе наиболее важным является оценка перспектив достижения спортсменами результатов международного класса, а основными критериями – степень мотивации к достижению вершин мастерства и отсутствие препятствующих этому отклонений в состоянии здоровья, психологическая и функциональная подготовленность к перенесению больших тренировочных и соревновательных нагрузок, в том числе в сложных и непривычных условиях, способность к максимальной реализации подготовленности в условиях жесткой конкуренции на главных соревнованиях и к достижению в таких соревнованиях личных рекордов, способность к адекватному восприятию соревновательной ситуации и соответствующему варьированию различными компонентами технической, физической и других видов подготовленности. Основным принципом этапа подготовки спортсменов к высшим достижениям можно считать применение на данном этапе всего, что может способствовать достижению высот мастерства, с учетом принципиальной важности сохранения здоровья спортсменов.

Заключение. Таким образом, для реализации успешной подготовки и многолетнего отбора спортсменов необходимо, чтобы все организационные структуры были охвачены в равной степени материально-техническим, финансовым, кадровым, научно-методическим и медицинским обеспечением, соблюдались принципы отбора и пополнения команд перспективными спортсменами на всех этапах многолетней подготовки.

1. Платопов, В. Н. Некоторые особенности современной системы детско-юношеского спорта в Украине / В. Н. Платопов, О. А. Шинкарук, Л. А. Драгунов // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 1. – С. 129–132.

2. Шинкарук, О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – К.: Олимп. л-ра, 2011. – 360 с.

МЕТОД ЦЕЛЕВЫХ УСТАНОВОК В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Юсупова Л.А., канд. пед. наук, доцент, Луговая А.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Воспитание гибкости остается одной из актуальных проблем для представителей спортивных видов гимнастики, особенно гимнастов и гимнасток высокой квалификации, так как гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой

амплитудой. Недостаточная гибкость у спортсменов приводит к повышенному травматизму, а также к несовершенной технике исполнения сложно-координационных элементов. Начало развития гибкости приходится на этап начальной подготовки, когда мышцы и связки в наименьшей степени препятствуют достижению больших амплитуд [1].

Наблюдения в условиях тренировочного процесса показывают неоднозначное отношение гимнастов групп начальной подготовки к воспитанию гибкости. Проведенный опрос показывает, что дети сознательно ограничивают амплитуду пассивных движений в связи с опасением возникновения болевых ощущений. Вместе с тем, установка конкретной цели для достижения максимальной амплитуды движения способствует отвлечению от ненужных опасений и может позволить достигнуть более высокой амплитуды в кратчайшие сроки.

Цель работы – совершенствование методики воспитания гибкости у юных гимнасток посредством применения метода целевых установок.

Задачи:

1. Изучить средства и методы развития гибкости у юных гимнастов.
2. Разработать методику целевых установок для развития гибкости у юных гимнасток и определить ее эффективность.

Педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий по различным видам гимнастики показывают многообразие применяемых методов развития гибкости. В спортивной аэробике чаще всего применяются 4 метода:

1. Метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц удлиниться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Начинают упражнения с относительно небольшой амплитуды движений и постепенно увеличивают ее к 8–12 повторениям до максимума или близкого к нему предела [2].

2. Метод статического растягивания. Этот метод основан на взаимосвязи величины растягивания с его продолжительностью. Для растягивания по этому методу сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 5–15 секунд до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и в пассивной форме, с партнером, постепенно преодолевая с его помощью пределы гибкости, достигаемые при самостоятельном растягивании [3].

3. Метод изометрических напряжений предварительно растянутых мышц. При развитии гибкости этим методом используется свойство мышц растягиваться сильнее после предварительного их напряжения. Для этого необходимо сначала выполнить растягивание мышц тренируемого сустава до предела, затем выполнить изометрическое напряжение растягиваемых мышц в течение 5–7 секунд. Последующее расслабление мышц будет более полным и позволит увеличить амплитуду суставного угла [4].

4. Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Этот метод позволяет одновременно совмещать развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений. Здесь необходимо отметить, что совмещенное развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений в большей мере эффективно для совершенствования межмышечной координации в работающих звеньях, чем для достижения углубленных морфологических изменений в опорно-двигательном аппарате с целью увеличения его предельной подвижности [1].

В таком виде спорта, как спортивная аэробика, условия выполнения соревновательных упражнений требуют высокого уровня амплитуды движений в плечевых и тазобедренных суставах. При этом для демонстрации легкости и слитности движения, необходимо обладать определенным запасом гибкости. Амплитуда активной гибкости, проявляемая за счет действия силы мышц-агонистов движения, базируется на показателях пассивной гибкости, определяемых строением суставов, эластичностью связок и вязкостью растягиваемых мышц [2].

Для проведения педагогического эксперимента гимнастам экспериментальной группы был предложен комплекс упражнений для развития гибкости. Методика применения предложенных упражнений основывалась на традиционных подходах с применением 10–12 упражнений в подготовительной и 5–8 упражнений в заключительной части занятия. Обязательным условием было тщательная разминка до выделения пота. Комплекс упражнений для развития гибкости включал упражнения с целевыми установками, имеющие несколько последовательных этапов. Например: 1) сидя, наклоняясь вперед, коснуться лбом коленей; 2) сидя, наклоняясь вперед, коснуться грудью коленей; 3) сидя, ноги врозь, наклоняясь вперед, коснуться грудью пола; 4) сидя, ноги врозь (пятки на опоре высотой 10 см), наклоняясь вперед, коснуться грудью пола; 5) то же, высота опоры равна высоте гимнастической скамейки. Каждое упражнение необходимо выполнять самостоятельно, с удержанием заданной амплитуды в течение 5–15 секунд. Допускалась помощь партнера (тренера) для достижения заданной амплитуды.

Такие последовательные целевые установки были разработаны для развития подвижности в тазобедренных и плечевых суставах.

В результате проведения педагогического эксперимента с применением метода целевых установок удалось добиться существенного прироста показателей гибкости у спортсменов экспериментальной группы (таблица).

Таблица – Результаты формирующего педагогического эксперимента с применением метода целевых ориентаций

Контрольные упражнения, баллы		«Шпагат»	«Выкрут»	«Наклон»	Сумма
До эксперимента $p < 0,1$	ЭГ	5,11+1,82	2,93+1,91	4,57+0,94	12,61+3,88
	КГ	5,25+1,72	3,54+1,59	4,71+0,99	13,50+3,13
После эксперимента $p > 0,05$	ЭГ	8,64+1,17	7,71+0,89	9,14+0,86	25,50+2,40
	КГ	7,86+1,25	7,11+0,84	8,43+0,85	23,39+2,40

Увеличение показателей амплитуды при выполнении контрольных упражнений достигнуто за счет более уверенных действий со стороны испытуемых. Конкретная целевая установка отвлекает от возможных болевых ощущений, требует преодоления тяги мышц, ограничивающих движение. Кроме того, достижение конкретного ориентира всегда проходит в виде соревнований: кто достанет, кто коснется, кто сможет удержать и т. п. Соревновательный мотив оказывает сильное воздействие и на умение терпеть болевые ощущения, если таковые возникают. При этом достигается большая амплитуда движений, заложенная в условиях выполнения заданного упражнения. Многократное достижение предельной амплитуды в свою очередь, повышает эластичность растягиваемых мышц.

Выводы:

1. В процессе изучения данных научно-методической литературы и педагогических наблюдений за работой опытных специалистов в области спортивной аэробики были подобраны наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и составлены специальные комплексы развития гибкости у юных гимнасток с применением метода целевых установок.

2. Эффективность разработанных комплексов экспериментально подтверждена. Прирост показателей гибкости в отдельных контрольных упражнениях у испытуемых гимнасток экспериментальной группы составил от 3,5 до 4,8 балла. При этом значительный прирост произошел и в показателях гибкости у гимнасток контрольной группы. Однако после эксперимента обнаружено достоверное различие (при $p > 0,5$) между показателями экспериментальной и контрольной групп, не имеющее место до начала эксперимента.

1. Апшмарин, Г. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб. пособие / А. Г. Апшмарин. – М.: Просвещение, 1995. – 287 с.

2. Платонов, В. Н. Гибкость спортсмена и методика ее совершенствования / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев: Киев. ин-т физ. культуры, 1992. – 46 с.

3. Сермеев, Б. В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б. В. Сермеев. – М.: ФиС, 1970. – 64 с.

4. Юсупова, Л. А. Эффект изометрических напряжений предварительно-растянутых мышц в процессе развития активно-динамической гибкости в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / Л. А. Юсупова. – Киев: Киев. гос. ун-т физ. культуры, 1984. – 24 с.

ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В ТРЕНИРОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, *Аврутин С.Ю.*, *Костенко И.А.*,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современная концепция управления тренировочным процессом спортсменов предполагает использование таких форм, как целевой и программно-целевой методы, которые базируются на основе системно-структурного подхода (в частности, на позициях целостности). Это хорошо согласуется с современными представлениями о том, что тренировка как основная форма подготовки рассматривается как педагогический процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием). При этом одним из наиболее действенных способов активного использования скрытых резервов человеческого организма для совершенствования спортивного мастерства является индивидуализация тренировочного процесса [1].

Сущность принципа индивидуализации в области физического воспитания и спорта по Н.Г. Озолину [2] заключается в том, «что физические упражнения, их форма, характер, интенсивность и продолжительность, методы выполнения и многие другие составляющие системы подготовки подбираются в соответствии с полом и возрастом занимающегося, уровнем функциональных возможностей его организма, спортивной подготовленностью и состоянием здоровья, с учетом психологических качеств, характера и др.».

Более общую характеристику принципу индивидуализации дает Е.П. Ильин [3]: «Под индивидуализацией понимается такое построение процесса физического воспитания, которое учитывает индивидуальные (физиологические, морфологические и психологические) особенности спортсменов для наибольшего развития у них качеств и приобретения ими знаний, умений и навыков».