

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА И ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

Пивовар И.Е.,
БГУФК (Минск)

Нынешний уровень достижений в различных видах спорта (особенно в легкой атлетике) очень высок, но потенциальные возможности человека так велики, что даже при сегодняшнем положении они еще не раскрыты полностью.

Анализ специальной научно-методической литературы, обобщение передового спортивного опыта, результаты собственных исследований позволяют сделать заключение, что основными направлениями совершенствования процесса подготовки спортсменов высокой квалификации:

Отбор перспективных детей и прогнозирований их возможностей для достижения результатов международного класса.

Рациональная организация многолетнего тренировочного процесса.

Выявление факторов, определяющих спортивный результат в конкретном виде спорта.

Создание модельных характеристик основных видов подготовленности спортсмена.

Определение оптимальных соотношений тренировочных нагрузок различной направленности.

Организация комплексного контроля как инструмента управления тренировочным процессом.

Разработка эффективной технологии предсоревновательной подготовки.

Отбор представляет собой многоплановую проблему, включающую философские, социально-экономические, этические, биологические, психологические и педагогические аспекты. В педагогическом аспекте имеется и практическое направление: как и на основе каких показателей проводить отбор, чтобы его эффективность была максимальной. Прогнозирование – центральная и наиболее сложная проблема отбора. Для ее решения требуется наблюдение за одной и той же группой людей, проходящих путь от новичка до спортсмена высокого класса [1–3].

Рост спортивных достижений зависит от эффективности системы многолетней подготовки, которую можно определить, как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки спортсмена от новичков до мастера спорта международного класса [4].

Проблема отбора формирования резерва в легкой атлетике (спортивная ходьба) очень актуальна, так как применяющая система отбора устарела и требуются новые подходы в формировании олимпийских резервов в данном виде спорта.

В данной статье подробно раскрываются решения конкретных вопросов, касающихся подготовки резерва в спортивной ходьбе на этапе учебно-тренировочных групп [5, 6].

Второй этап отбора считают основным. Его цель – формирование учебно-тренировочных групп школ из числа наиболее способных детей, успешно прошедших этап предварительной подготовки. Основной задачей отбора является разносторонняя оценка различных систем организма.

Этап отбора перспективных детей в учебно-тренировочные группы (далее – УТГ) спортивных школ и училища олимпийского резерва проводится в течение последнего года обучения начальной подготовки в следующем порядке:

- изучение состояния здоровья по данным врачебно-физкультурных диспансеров, выполнение контрольно-переводных нормативов в поурочных программах для спортивных школ;
- изучение темпов прироста физических качеств.

Основная цель – это переход отобранных на предварительном этапе тренировки и изъявивших желание заниматься в специализированных группах спортивной ходьбы мальчиков и девочек к этапу УТГ.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- развитие физических качеств, особенно выносливости как доминирующего качества, дальнейшее овладение навыком спортивной ходьбы, знакомство с основами техники скорохода;
- совершенствование волевых качеств, необходимых будущим скороходам.

К факторам, ограничивающим нагрузку, относятся:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основными средствами тренировки являются:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростной подготовки;

- спортивная ходьба с различной скоростью, специальные упражнения скорохода.

При выполнении упражнений применяются следующие основные методы: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Количество занятий. В первый год подготовки рекомендуется заниматься 4–5 раз в неделю по 2 часа, во второй – 5 раз, в третий – 6–8 раз по 2–2,5 часа.

Основные направления тренировки. Важное значение имеет рациональное нормирование тренировочных нагрузок юных спортсменов. Существенной особенностью динамики тренировочных нагрузок является неуклонное возрастание их общего объема и интенсивности в каждом годичном цикле тренировки, особенно к концу этапа начальной спортивной специализации.

Над чем надо работать. Этап УТГ – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего организма. Дело в том, что у девочек этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все более приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной специализации наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр (как на предыдущем этапе подготовки), следует включать в программу занятий комплексы специально подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта.

Многие физические качества девочек наиболее устойчиво проявляется (с точки зрения прогноза) в 10–14 лет. Этот возраст как раз во многих видах спорта приходится на этап начальной спортивной специализации. А в следующей возрастной группе (13–14 лет) все виды прогноза затруднены. Значит, если мы не увидим самого важного до 13 лет, то не увидим и в 17–18 лет.

Этап начальной спортивной специализации – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в избранном виде спорта. На данном этапе целесообразно учитывать периоды (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап УТГ является своеобразным подготовительным периодом в общей многолетней подготовке юных спортсменов.

Особенности обучения. Двигательные навыки юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в спортивной ходьбе. С самого начала занятий юным спортсменам необходимо овладеть основами техники целостного

упражнения, а не отдельных ее частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий спортом на первом этапе УТГ (в 10–14 лет) является овладение техникой спортивной ходьбы.

Эффективность обучения технике находится в прямой зависимости от уровня физических качеств.

Методика контроля. Контроль на этапе УТГ используется при оценке степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером. При планировании контрольных испытаний рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- этапное медицинское обследование;
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировки и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режима тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых спортсменов.

Определение функционального состояния и работоспособности юных спортсменов выясняется на основе функциональных проб с точным дозированием нагрузок. К ним относятся степ-тест, бег по тредбану, велоэргометрическая нагрузка.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Кроме контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических испытаний и участие в других видах легкой атлетики (кроссах, пробегах, лыжных гонках), юные спортсмены должны соревноваться в своем виде.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к соперникам и уважения к ним, стойкости в спортивной борьбе с соперниками. Многое зависит от местного календаря соревнований, вызовов в оздоровительные лагеря, участие юных спортсменов в длительных туристических походах и т. д.

- 22