

ленное воспроизведение основных характеристик двигательных действий, а также концентрацию внимания на выполнение наиболее значимых конкретных элементов движений, их рациональную последовательность и взаимосвязь.

На тренировке тренер обычно задает нужный ритм или темп голосом, постукиванием, жестом. В сознании спортсмена этот ритм сливается с мышечным впечатлением от выполнения изученного движения, образуя целостный образ приема. Эти темпо-ритмические характеристики переносятся и на идеомоторный образ приема, т. е. сохраняются в процессе его мысленного выполнения, что дает возможность целенаправленно его использовать в идеомоторной тренировке.

На данной концептуальной основе была разработана методика изучения и коррекции темпо-ритмических характеристик идеомоторных образов, реализованная в программе «Ритмик» (В.Г. Сивицкий, 1994), которая предназначена для диагностики и тренировки темпо-ритмических характеристик идеомоторных образов движений от двух независимых источников сигналов. В жизни такими источниками могут быть движения рук, ног, комплекса «рука-нога» и т. п. «Чувство ритма» может выражаться как точность воспроизведения последовательности сигналов, акцентированных различной продолжительностью. Для этого фиксируются моменты начала и завершения каждого сигнала в шаблонном ритме и его воспроизведении. Время формирования идеомоторных образов является информативным показателем быстроты двигательного научения, которое, как отмечают многие специалисты, тесно связано с общей обучаемостью. Программа может использоваться для диагностики и развития рецепторной антиципации, т. е. оценки промежутков времени различной длительности и предвидения сигналов, которые следуют с определенной частотой.

Суть методики изучения и развития чувства ритма состоит в том, что спортсмен представляет выполнение приема и нажимает на клавиши в соответствии с мысленным выполнением движения, преобразуя тем самым внутренний ритм во внешнюю форму, которая может быть визуализирована и озвучена. Полученный ритм является индивидуальным для данного спортсмена, но в сравнении с его же ритмом накануне хороших выступлений является показателем готовности спортсмена к соревнованию.

Как показала практика использования компьютерных программ «Ритмик» и «Ритмик 2» (2008), адаптация своего текущего ритма под свой же «шаблонный» ритм, активизируя сенсорные и перцептивные процессы до оптимального уровня, повышает готовность спортсмена к соревнованию непосредственно перед выступлением.

Таким образом, чувство ритма является комплексным специализированным качеством, которое имеет важное значение для успешности спортивной деятельности и которое можно целенаправленно развивать. Быстрота и точность воспроизведения различных ритмов характеризуют способность спортсмена к двигательной адаптации и научению, что открывает широкую сферу применения программы в спортивной деятельности.

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ЗАНЯТИЯХ С ЮНЫМИ БЕГУНАМИ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Гурская О.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Уровень результатов белорусских легкоатлетов за последние несколько лет заметно снизился. Одной из основных причин такого положения вещей является некачественная подготовка юных спортсменов. Речь не только о том, что результаты лидеров юношеских и юниорских сборных также отстают от мировых, но и большинство членов этих команд, одаренные атлеты, подающие большие надежды, не добиваются в дальнейшем по-настоящему высоких результатов или заканчивают занятия спортом, едва достигнув 20–22 лет.

Это объясняется в первую очередь частыми ошибками в работе тренеров, нарушающих принципы постепенности, применяющих форсированные методы тренировки, либо «взрослые» нагрузки в работе с юношами и особенно – с юниорами.

В то же время анализ спортивной практики и литературных данных, касающихся подготовки юных бегунов на короткие дистанции, показывает слабую изученность вопроса. Исследований по этому вопросу явно недостаточно [1, 2]. Данное положение на современном этапе развития бега на короткие дистанции не в состоянии обеспечить должного уровня подготовки бегунов в достижении результатов мирового класса.

В юношеском спорте направленность на достижение высоких результатов является отдаленной целью, а на первое место выдвигается эффективность базовой подготовки. Поэтому спортивный результат не может являться главным критерием в работе с детьми и юношами. В этой связи тренировочные нагрузки в юноше-

ском спорте не должны быть максимальными. И, как указывает Суслов Д.П., каждому уровню спортивных достижений должен соответствовать свой уровень объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. То есть каждому результату должна быть своя «цена в нагрузках» [5].

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность целостной системы подготовки юных спортсменов, так как тренировочное воздействие формирует определенный уровень и соразмерность в развитии физических качеств, их функциональное состояние, от которых зависят спортивные достижения.

Поэтому определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста, уровня подготовленности, а также планируемого спортивного результата представляется очень важным.

Цель. Выявить рациональную структуру тренировочных нагрузок юных бегунов на средние дистанции.

Обсуждение результатов. Анализ научно-методической литературы, учебно-тренировочных планов и дневников спринтеров позволил выявить общие тенденции в организации нагрузки, рассмотреть схему распределения тренировочных средств по малым (недельным) циклам подготовки. Проведенный анализ тренировочных нагрузок позволил получить средние значения объемов основных средств тренировки у легкоатлетов за год. Выявленные объемы основных тренировочных средств – для бегунов на 100 и 200 м. Объемы тренировочных средств представлены в таблице 1. Приведенные данные относятся к этапу углубленной специализации (16–18 лет). Для анализа основных тенденций в распределении нагрузки частные объемы основных тренировочных средств рассчитывались по месячным циклам в процентах к суммарному годовому объему, принятому за 100 % [3].

Таблица 1 – Распределение тренировочных средств (по месяцам) подготовки у легкоатлетов-спринтеров от общего объема за год

Направленность нагрузки	Средства подготовки	Месяцы (в %)											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Скоростная, км	Бег до 80 м со скоростью 100–96 %	–	0,9	2,7	7,8	16,4	12,2	3,3	8,7	20,1	9,5	8,6	9,8
Скоростная, км	Бег 100–300 м со скоростью 100–91 %	–	1,3	0,7	5,0	7,8	6,2	3,6	18,1	24,8	10,1	12,7	9,7
Специальная выносливость, км	Бег 100–300 м со скоростью 90–81 %	–	1,1	11,2	18,2	11,8	7,9	6,9	17,4	8,8	7,7	5,1	4,0
Общая выносливость, км	Бег свыше 300 м со скоростью ниже 80 %	1,2	12,4	21,2	15,1	8,9	3,1	12,1	13,9	3,9	3,4	2,3	2,5
Силовая	Упражнения без отягощений	0,3	0,9	18,9	22,6	14,9	7,9	6,8	12,7	6,3	2,3	3,0	3,4
Скоростно-силовая, т	Упражнения с отягощением	0,2	1,2	18,8	22,7	15,1	7,8	7,1	12,5	6,2	2,2	2,9	3,3
Скоростно-силовая, отт	Прыжковые упр. (отт)	0,7	3,8	11,3	13,8	11,9	8,1	12,7	17,1	9,2	5,3	3,0	3,1

На осенне-зимнем обще-подготовительном этапе спортсмены решают задачи повышения скоростно-силовой и общей физической подготовленности. Продолжительность этапа составляет до восьми недель. Структура годичного цикла подготовки бегунов 16–18 лет представлена в таблице 2. Оптимальная продолжительность выполнения тренировочной нагрузки соответствующей преимущественной направленности прежде всего определяется особенностями адаптации организма к различным тренировочным воздействиям. Показано, что преимущественное использование беговой нагрузки аэробной направленности приводит к повышению показателей аэробной производительности в течение 2–3 месяцев. Для бегунов на короткие дистанции оправданная продолжительность применения беговой нагрузки аэробной направленности составляет 4–8 недель [3].

Осенне-зимний специально-подготовительный этап. Тренировка на данном этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. Основная задача – совершенствование скоростных способностей и технического мастерства спортсмена. Продолжительность этапа составляет 5–6 недель. На данном этапе возрастает удельный вес упражнений специальной подготовки, что выражается в доминировании беговой нагрузки анаэробной направленности. Уровень силовой подготовленности поддерживается за счет выполнения упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемых в среднем и малом объеме за микроцикл. Беговые нагрузки алактатно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности «разводятся» во времени. Это связано с тем обстоятельством, что работа над скоростной выносливостью приводит к значительному накоплению молочной кислоты в организме, требует напряжения энергетических ресурсов и, в конечном итоге, вступает в конкурентные отношения с программой скорости [6]. Ударные микроциклы, где преимущественно выполняются большим объемом упражнения гликолитического характера, располагаются в начале и конце

этапа, тогда как максимум объема беговой нагрузки алактатно-анаэробной направленности приходится на середину этапа (3–4 недели) с последующим его снижением к концу этапа.

Таблица 2 – Структура годового цикла подготовки бегунов

периоды	1-ый подготовительный		Зимний соревновательный	2-й подготовительный		Весенне-летний соревновательный	Переходный
	ОФП	СФП		ОФП	СФП		
мезоциклы							
месяцы	август, сентябрь, октябрь,	ноябрь, декабрь	январь, февраль	февраль, март	апрель, май	май, июнь	июль, август
недели	8–10	8	4–6	6–8	6–8	4–6	6–8

Основными задачами зимнего соревновательного периода являются сохранение и дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полное использование его в соревнованиях. Физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям. Зимний соревновательный период состоит, как правило, из 4–6 микроциклов. Организация процесса специальной физической подготовки в соревновательном периоде осуществляется в соответствии с календарем основных соревнований [4, 8].

Несмотря на то, что объемы тренировочной нагрузки в соревновательном периоде снижаются, целенаправленную работу над совершенствованием стартового ускорения и развитием максимальной скорости бега проводят на протяжении всего периода. Большой объем бега алактатно-анаэробной направленности часто выполняется в первом микроцикле. В остальные недели соревновательного периода бег на отрезках до 80 м со скоростью 100–96 % выполняется «малым объемом». Беговая нагрузка анаэробно-гликолитической направленности также выполняется преимущественно малым и средним объемами.

Прыжковые упражнения и упражнения с отягощением выполняются в небольшом объеме на протяжении всего соревновательного периода для поддержания уровня скоростно-силовой подготовленности. Следует отметить, что практически еженедельное выступление в соревнованиях является сильным тренирующим воздействием, часто превосходящим по величине нагрузки в условиях тренировки [2, 4, 6].

Продолжительность весенне-летнего общеподготовительного этапа составляет около шести недель. Большое внимание уделяется повышению уровня скоростно-силовой подготовленности и функциональных возможностей организма. Планомерно или скачкообразно увеличивается объем прыжковых упражнений и упражнений с отягощением. Ударные микроциклы с большим объемом средств скоростно-силовой направленности располагаются обычно в середине или конце этапа. После ударного микроцикла объем скоростно-силовой нагрузки, как правило, снижается до величины малой нагрузки.

На весенне-летнем общеподготовительном этапе доминирует беговая нагрузка смешанной (аэробно-анаэробной) направленности. Объем нагрузки аэробной направленности по сравнению с зимним общеподготовительным этапом существенно снижается (как и в осенне-зимнем цикле). Динамика беговой нагрузки аэробно-анаэробной (смешанной) направленности повторяет кривую распределения нагрузки скоростно-силового характера с большим объемом нагрузки в середине или конце этапа; работа аэробной направленности выполняется большим объемом, как правило, в начале мезоцикла. Целенаправленное совершенствование скоростных способностей начинается примерно с середины мезоцикла [1, 6].

При подготовке к летнему соревновательному сезону бегуны высокой квалификации планируют этот этап продолжительностью до шести недель. В тренировочном процессе решаются задачи по совершенствованию техники старта, стартового разгона (ускорения) и бега по дистанции, повышению максимальной скорости бега, улучшению показателей скоростной выносливости. Преимущество отдается беговой нагрузке анаэробной направленности. Бег на отрезках до 80 м со скоростью 100–96 % выполняется в больших объемах в середине или конце этапа. Большие объемы анаэробно-гликолитической нагрузки выполняются обычно в начале и конце специально-подготовительного периода. Скоростно-силовая работа ведется в поддерживающем режиме, большие объемы нагрузки силовой направленности, как правило, не используются [1, 2, 4].

На протяжении всего летнего соревновательного периода основными задачами тренировочного процесса является создание наиболее благоприятных условий для реализации приобретенной спортивной формы в высокие спортивные результаты. Вся тренировка направлена на совершенствование спринтерских способностей – максимальной скорости бега и специальной выносливости. В тренировке наибольшее предпочтение отдается беговой нагрузке алактатно-анаэробной и гликолитической направленности. Скоростно-силовая нагрузка выполняется в небольшом объеме в течение всего соревновательного периода [4].

Заклучение. Как показал анализ научно-методической литературы, учебно-тренировочных планов и дневников спринтеров рост спортивных результатов в легкой атлетике и в частности спринтерском беге, во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки. В исследованиях последних лет одним из рациональных способов организации тренировочной нагрузки в годичном цикле признается подход, связанный с концентрацией, сосредоточением тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности на определенных этапах. Такая форма организации тренировочного процесса предъявляет новые требования к построению мезоцикла, где необходимо рационально распределить по микроциклам объем тренировочной нагрузки при оптимальном объединении этих микроциклов в единую систему с учетом квалификации спортсменов и периода подготовки.

В соответствии с современными требованиями, тренировка во всех периодах годичного цикла носит комплексный характер, обеспечивающий рост технического мастерства и повышение специальной физической подготовленности спортсменов. Однако, поскольку на каждом этапе годичного цикла в тренировке внимание акцентируется на решении определенных задач подготовки, характерной чертой динамики нагрузок спринтеров является неравномерное распределение частных объемов основных тренировочных средств по этапам. Такое распределение объемов средств различной направленности позволяет говорить о доминировании нагрузки определенной направленности в каждом мезоцикле подготовки.

1. Аракелян, Е.Е. Планирование и организация подготовки бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: метод. разработки / Е.Е. Аракелян, А.В. Левченко, Н.Н. Романова. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 30 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Левченко, А.В. Программирование тренировочного процесса в годичном цикле в скоростно-силовых видах легкой атлетики: метод. разработки / А.В. Левченко. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 67 с.
4. Мирзоев, О.М. Построение годичного цикла подготовки бегунов на короткие дистанции высокой квалификации при комплексном использовании средств восстановления: дис. ... канд. нед. наук / О.М. Мирзоев. – М.: РГАФК, 1993. – 186 с.
5. Сулов, Ф. Воспитать бегуна / Ф. Сулов // Легкая атлетика. – 1989. – № 9. – С. 14–16.
6. Петровский, В.В. Тренировка и управление / В.В. Петровский // Легкая атлетика. – 1973. – № 5. – С. 8–10.
7. Петровский, В.В. Бег на короткие дистанции / В.В. Петровский. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 96 с.
8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5–6 ЛЕТ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

Давидович Т.Н., Лапухина Э.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди детей. Баскетбол как важное средство физического воспитания и оздоровления детей включен в общеобразовательные программы дошкольных учреждений. Элементарные действия игры в баскетбол могут широко использоваться в старших и подготовительных группах детского сада. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с баскетболом в доступной форме для создания общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе [1, 3].

Работа выполнена с целью изучения особенностей обучения детей 5–6 лет на дополнительных занятиях элементам игры в баскетбол.

Непосредственно в процессе педагогического эксперимента исследовательскими задачами стали: 1) раскрыть теоретические основы методики обучения детей элементам спортивных игр; 2) провести оценку уровня развития физических качеств дошкольников, необходимых для успешного обучения элементам игры в баскетбол на дополнительных занятиях; 3) разработать систему физических упражнений и подвижных игр для обучения детей 5–6 лет элементам игры в баскетбол на дополнительных занятиях, проверить ее эффективность.