

8. Мітова О.О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі. Дніпропетровськ.: Вид. «Інновація», 2015. – 216 с.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – кн. 1. – 680с. практические применения – К.: Олимп. литература, 2013. – 624 с.

10. Л.Ю.Поплавський, В.Г.Окіпняк Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). – К., 1999 –. – 125 с.

11. Тюрін О. Проблеми підготовки індивідуальних та техніко-тактичних дій юних баскетболістів / Тюрін О., Балацька Л. // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» (м. Чернівці, 6–7квітня 2017 року) / за редакцією Я.Б. Зоря. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т., 2017. – С. 37–38.

12. Buceta J.M. Mondoni M., Avakumovic A., Killik L. Basketball for Young players. Guidelines for coaches /. – Madrid: FIBA, 2000, 358 p.

13. Erčulj F., Dežman B., Vučovič G., Perš J., Perše M., Kristan M.. An analysis of basketball players' movements in the slovenian basketball league play-off using the sagit tracing system/ Facta universitatis: Scientific paper. Series: Phisycal Education and Sport –2008 Vol. 6. – № 1. – 2008. – P. 75 – 84.

14. Platonov V. N. Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico– Barcelona: Paidotribo,. 2002 – 686 p.

15. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer – FIBA Mini-Basketball.–2011 .–255 p.

УДК 796.06

Башлакова Г.И., канд. пед. наук

Гайдук С.А., канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ В МНОГОЛЕТНЕМ ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Bashlakova G., Gayduk S.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

PEDAGOGICAL METHODS AND METHODS OF FORMATION OF SKILLS AND ABILITIES IN THE LONG-TERM PROCESS OF TRAINING HIGHLY QUALIFIED ATHLETES

ABSTRACT. The article discusses pedagogical methods and techniques for the formation of skills and abilities of highly qualified athletes, based on the general pedagogical laws of training and education using general pedagogical principles of physical education and sports training, starting from the moment of sports selection and youth sports.

KEYWORD: long-term process; sports selection; young athletes; sports training; psychological preparation.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются педагогические методы и приемы формирования навыков и умений высококвалифицированных спортсменов, основанные на общих педагогических закономерностях обучения и воспитания с использованием общих педагогических принципов физического воспитания и спортивной тренировки, начиная с момента спортивного отбора и юношеского спорта.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: многолетний процесс, спортивный отбор, юные спортсмены, спортивная тренировка, психологическая подготовка.

Весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов основан на общих педагогических закономерностях обучения и воспитания с использованием общих педагогических принципов физического воспитания и спортивной тренировки. Однако у юных спортсменов достижение высших спортивных результатов представляет собой отдаленную цель, они находятся в начале спортивного пути, поэтому основой является «строительство» прочного фундамента – организации и построения базовой подготовки.

По результатам многочисленных исследований, проведенных отечественными и зарубежными специалистами, возможно выделить наиболее актуальные факторы, способствующие эффективности тренировочного процесса в разных видах спорта, особенно в детском и юношеском возрасте [1; 3; 6–13]. Так, наиболее часто выделяют следующие положения:

высокие спортивные результаты достигаются в оптимальные возрастные периоды;

для достижения определяющих спортивных результатов необходимо выявление ведущих факторов, определяющих уровень подготовленности в разные периоды подготовки в системе многолетней подготовки спортсменов;

тренировочная нагрузка должна быть адекватна адаптационным возможностям организма юных спортсменов.

Так, на всем протяжении многолетней спортивной подготовки, самого по себе педагогического процесса, системы, в которую последовательно, органично включены цели, задачи, средства, формы, методы подготовки спортсменов, начиная с детского возраста до уровня высшего спортивного мастерства, на разных уровнях которой решаются разные двигательные задачи, развиваются физические качества, формируются специальные двигательные умения и навыки с обязательным соотношением средств и объемов общей и специальной физической подготовки с учетом возрастных особенностей спортсменов. При этом используются принципы систематичности, последовательности повышения тренировочной и соревновательной нагрузки.

В системе многолетней спортивной тренировки рассматриваются периоды: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный (с различными сроками обучения), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Система многолетней спортивной подготовки включает в себя: отбор, прогнозирование, общую и специальную физическую подготовку, тактическую, техническую, психологическую, идеологическую составляющие спортивной подготовки, соблюдение режима дня, питания, отдыха и восстановления.

Система многолетней подготовки определяется следующими положениями: рост объема тренировочной и соревновательной деятельности, с увеличением составляющей последней с ориентацией на условия конкретных соревнований; соответствие средств и методов тренировки специализации спортсмена (специальная подготовка, ее соотношение с общефизической); спортивный отбор с максимальной направленностью на способности спортсмена в подходящем для него виде спорта; соблюдение режима тренировок и отдыха, восстановления, питания и др.; поиск новых средств и методов спортивной тренировки, разработка и применение оборудования, тренажеров и др.; коррекция системы спортивной тренировки с учетом изменения всего спортивной деятельности (правил соревнований, условий проведения, регламента, применения современных технологий, спортивной формы, оборудования, фармакологических средств) [1, 3, 6–13 и др.].

В процессе спортивной тренировки используются общедидактические и специфические принципы. К дидактическим принципам относятся: принцип научности, доступности, систематичности, последовательности, сознательности и активности, наглядности, прочности, а также принципы гармоничного развития личности, оздоровительной направленности.

Ю.К. Гавердовский [4] также выделяет принципы: целесообразности и практической (соответствие задач тренировки ближней и дальней цели), готовности (тренера, спортсмена), управляемости и подконтрольности (обратная связь, текущий контроль), позитивной мотивации (психологический стимул), смысловой и перцептивной «наглядности» (сенсомоторная информация), планомерности и постепенности, методического динамизма и прогрессирования, функциональной избыточности и надежности (возможность успешного выступления в напряженных условиях, при сбивающих факторах), прочности и пластичности, доступности и стимулирующей трудности, индивидуализированного обучения в коллективе (не только воспитание, но и общение между членами коллектива об особенностях техники и т. д.), формально-эвристического единства (общность классических и инновационных подходов в спортивной тренировке), научно-рационального и интуитивно-эмпирического единства.

К принципам спортивной подготовки возможно отнести: направленность на высокий спортивный результат, углубленность в избранном виде спорта, непрерывность учебно-тренировочного процесса, постепенное увеличение нагрузки, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность и периодизация подготовки, взаимосвязь соревновательной деятельности и уровня подготовленности.

При построении тренировочного процесса необходимо:

1) четко определять периоды и циклы подготовки с установкой на достижение высокого спортивного результата, продолжительность и чередование которых зависит от особенностей вида спорта, закономерностей развития физических качеств и морфофункциональных особенностей спортсмена, адаптационных возможностей организма, уровня подготовленности спортсмена в предыдущем цикле, сезонности вида, климатических особенностей;

2) применять разнообразные средства;

3) варьировать нагрузки;

4) учитывать индивидуальность каждого спортсмена.

К факторам, влияющим на уровень подготовленности спортсменов, относятся методические ошибки тренеров, их низкая педагогическая культура. Это приводит к несоответствию уровня подготовленности спортсменов и целей тренировок, использование однообразных заданий и упражнений, применение большого объема тренировочной нагрузки, не соответствующей уровню подготовленности, развитию и возрасту спортсменов, формальному выполнению своих функциональных обязанностей, самоустранению от контроля за выполнением распорядка дня, спортивного режима спортсменами; не учитывается индивидуальный подход при занятиях в группе (команде), идет форсирование подготовки, однонаправленность учебно-тренировочного процесса, особенно на этапах начальной подготовки и ранней специализации.

Самой главной ошибкой является несоответствие тренировочных нагрузок этапу подготовки и уровню подготовленности детей, что приводит к перенапряжению, снижению мотивации, отказу от тренировок либо нагрузки низкой интенсивности не оказывают тренировочного воздействия. Не концентрируется внимание на технике выполнения упражнений, что приводит к заучиванию ошибок и сказывается впоследствии на спортивном результате, не учитываются сенситивные периоды развития физических качеств. Не всегда осуществляется профилактика спортивного травматизма, соблюдение режима дня, тренировок, питания, восстановления, применяются не педагогические методы восстановления, а фармакологические, что недопустимо в детском и юношеском возрасте. В группах начальной подготовки, как правило, работают начинающие тренеры, не обладающие должным педагогическим опытом, осуществляется не отбор, а набор детей, нередко не соответствующего возраста для занятий определенным видом спорта, в гендерном отношении преобладают мальчики.

Объективными факторами, к сожалению, выступают низкая заинтересованность детей в занятиях спортом, низкий уровень физической подготовленности, ослабленное здоровье в связи с экологическими и другими факторами – малоактивным образом жизни, развитием телевидения, компьютеров и т. д., снижением рождаемости, гиперактивной опекой родителей, а также недостаточная материально-техническая база, финансирование, заработная плата тренеров, что приводит к их оттоку в коммерческие физкультурно-оздоровительные центры, слабое методическое, научное и медицинское обеспечение.

К факторам, которые оказывают влияние на спортивный результат, например, в единоборствах, возможно отнести: материально-технические условия (экипировка спортсмена, место проведения соревнований), соревновательные условия (погодные условия, болельщики, место проведения, формула соревнований, вид и масштаб соревнований, судейство), технико-тактическая подготовленность (дефицит времени и пространства, неизвестность и вариативность действий соперника, ложность намерений соперника), психологическая подготовленность (мотивы, нацеленность на результат, убеждения, мировоззрение, противоположность целей соревнующихся, конфликтность состязаний с учетом этого), идеологическая подготовленность, общая и специальная физическая подготовленность, уровень индивидуальной подготовленности, тип соревновательной деятельности (технический, скоростно-силовой, функциональный), жеребьевка, изменение правил соревнований.

К таким же факторам в спортивных играх относят: физическую подготовленность (общая и специальная выносливость, скоростная выносливость, взрывная

сила, быстрота, координационные способности, гибкость), технико-тактическую подготовку (техника основных двигательных навыков и умений, тактические приемы, тактика командных действий,), психологическую подготовленность (внимание, память, коммуникативные способности, чувство товарищества и коллективизма, восприятие, быстрота и правильность принятия решений, антиципация, дефицит времени на принятие решений, анализ и синтез игровой обстановки, взаимодействие и взаимопонимание), судейство, место проведения, отношение зрителей, погодные условия, экипировку, качества капитана команды, правильность решений тренера, тактику действий тренера, морфологические характеристики своей команды и команды соперника, турнирное положение, рейтинг команд, календарь соревнований, уровень финансового обеспечения турниров, квалификацию тренеров, «скамейку запасных», опыт выступления на соревнованиях различного ранга.

Важную роль при подготовке высококвалифицированных спортсменов играет индивидуальность личности, ее одаренность, оказывающая влияние на спортивный результат. В тренировочном процессе с юными спортсменами следует также применять дифференцированный подход – 1) учитывая их индивидуальные различия (морфологические, психологические, личностные); 2) используя различные формы и способы организации тренировок; 3) соотнося сложность содержания тренировочных заданий с уровнем подготовленности.

Педагогическими задачами подготовки спортивного резерва являются: вовлечение детей в систематические занятия спортом, формирование гармонично развитой личности, формирование устойчивого интереса к дальнейшему занятию спортом, выявив индивидуальные склонности к тому или иному виду спорта, развитие физических, морально-волевых качеств, совершенствование общей и специальной физической подготовленности, технико-технической подготовленности. Анализ материалов исследований свидетельствует о том, что на различных этапах многолетней подготовки в спорте спортивную результативность детерминируют различные факторы, чья значимость меняется в зависимости от этапа подготовки. Так, на этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации на первое место среди факторов, оказывающих влияние на уровень подготовленности и спортивный результат, выходят: 1) морфологические (соматические) факторы (включая уровень биологической зрелости), 2) энергетические (функциональные), 3) технико-тактические, 4) личностные и психические.

В разные периоды подготовки юных спортсменов развитие физических качеств происходит неравномерно – отмечаются сенситивные периоды и периоды замедленного роста. На этапе начальной подготовки на результативность юных спортсменов влияют, в первую очередь, морфологические особенности, затем функциональные, уровень освоения техники соревновательных и тренировочных упражнений, личностные качества. Необходимо учитывать использование принципа соразмерности развития физических качеств, особенно в начальных периодах подготовки, обеспечивая взаимосвязь общефизической и специальной подготовки, уделяя внимание, в первую очередь, общей подготовке. Для совершенствования физической подготовки юных спортсменов необходимо применять большие по объему, но доступные нагрузки, что позволит преемственно, с должным уровнем подготовленности подвести юного спортсмена к следующему этапу многолетнего процесса спортивной тренировки.

Важным в подготовке юных спортсменов становится спортивный отбор, в ходе которого необходимо выделить: уровень физического развития в соответствии с возрастом и выбранным видом спорта, состояние здоровья, индивидуальные особенности телосложения, нервной системы, развития физических качеств и перспективы их совершенствования, способности к обучению технике физических упражнений, тактике, восстановлению, мотивацию, целеустремленность, уровень интеллектуального развития, морально-нравственные качества личности, трудолюбие и т. д. При выборе вида спорта в детском и юношеском возрасте следует учитывать антропометрические показатели (рост, масса тела, относительная длина конечностей, соотношение туловища и нижних конечностей), развитие мускулатуры, степень жировотложения, состояние опорно-двигательного аппарата и др. Также важен учет морфологических показателей (развитие мышц, сила мышечных сокращений и др.) и функциональных возможностей (ЖЕЛ, МПК, ЧСС, АД). Особенно важным является учет мотивированности, темперамента, таланта, трудолюбия, волевых качеств юных спортсменов [2; 7; 9; 11; 13].

Высочайшая степень физической и технической подготовленности не всегда обеспечивает успешное выступление – побеждает тот спортсмен, кто лучше подготовлен психологически. Достижение высоких спортивных результатов в современном спорте зависит от уровня психологической подготовленности спортсмена, в первую очередь от уровня развития его волевых качеств, которые обеспечивают успешную подготовку и выступление на соревнованиях различного ранга. Высокому спортивному результату спортсмен подчиняет всего себя, поэтому только воле подвластно «...управлять своим состоянием, телом, мыслями и чувствами». Без проявления волевых качеств невозможно представить ни одного спортсмена, который всю свою жизнь подчиняет поставленной цели – покорению спортивных высот. Для их достижения необходимо постоянно контролировать и управлять своей спортивной и повседневной деятельностью, преодолевая при этом трудности и препятствия.

Таким образом, существует неразрывная связь между успешностью в спорте и степенью сформированности и проявления волевых качеств. Но, это одна из сторон спортивной деятельности, которая прагматично связана лишь с результативностью выступления спортсмена, а не менее важна вторая, связанная с тем, что учебно-тренировочный процесс в любом виде спорта, как педагогический процесс должен быть направлен, в первую очередь, на формирование и развитие личности. В связи с этим В.А. Коледа отмечает, что «...сложность учебно-тренировочного процесса состоит не в том, как найти эффективный путь к стремительному росту спортивного мастерства, а прежде всего, в образовании гармонично развитой личности» [5].

И.М. Сеченов отмечал, что воля – «...деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого, и часто наперекор, даже чувству самосохранения...». Широко известны случаи ведения решающих схваток в борьбе, единоборствах с травмами опорно-двигательного аппарата, завершения победного прохождения дистанции в легкой атлетике, велоспорте, лыжных гонках на пределе, или даже за гранью человеческих возможностей. Являясь важным компонентом психики, воля обеспечивает выполнение двух взаимодополняющих функций человека – побудительной и тормозной. Побудительная функция обеспечивается активностью спортсмена, когда необходимо выполнить что-либо, несмотря на

препятствия (продолжать бег по дистанции, несмотря на нарастающее утомление и неблагоприятные погодные условия в этот момент; проводить приемы, преодолевая сопротивление неудобного соперника и др.). Не менее часто, благодаря воле, приходится удерживаться от выполнения действия или совершения поступка (режим питания при сгонке веса в борьбе и тяжелой атлетике; соблюдение строгого режима дня и т. п.), в чем заключается не менее сложное действие, чем активация – тормозная функция воли.

Для возникновения волевого процесса необходимо наличие препятствий (трудностей), которые авторами рассматриваются как объективные (внешние) и субъективные (внутренние) [5]. К объективным возможно отнести время (остаток игрового времени для того, чтобы сравнять или удержать счет в игровых видах спорта, борьбе), природные факторы (жара, дождь, снег – вне помещений, освещенность, влажность, условия высокогорья и др.), физические свойства спортивных снарядов (тип покрытия, спортивная форма и обувь), особенности соперника (рост, вес), отношение судей и зрителей. Субъективными препятствиями в спорте, основу которых составляет личное отношение спортсмена к объективным трудностям, являются отношения и установки человека, неблагоприятные эмоциональные состояния (усталость, лень, страх), неуверенность в собственных силах, болезненные состояния и т. д. Знание этих объективных и субъективных трудностей позволит тренеру и спортсмену не только правильно преодолевать и избегать их, но и использовать их, в свою очередь, как средства волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе по разным видам спорта. Так, в единоборствах необходимо проведение обусловленных схваток (например, когда один партнер нападает, а другой только обороняется; спарринги с двумя-тремя партнерами и др.); тренировочных поединков с партнерами различного роста, веса, уровня подготовленности, на фоне утомления; продления времени поединка сверх соревновательного; использование неблагоприятных усложненных условий проведения тренировок; применение в учебно-тренировочном процессе соревновательного принципа, специальных комплексов технико-тактических действий, акробатических упражнений. В игровых видах спорта для формирования волевых качеств возможно при проведении спортивных игр поощрять ведение честной борьбы; «подсуживать» одной из команд, следя за тем, чтобы игроки другой команды сдерживали проявление эмоций; варьировать время тренировочных игр и количественный состав команд в зависимости от текущего результата. Важно в учебно-тренировочном процессе спортсменов, особенно циклических видов спорта, содействовать проявлению ими терпеливости – как способности противостоять утомлению, дискомфорту, что достигается регулярными тренировками, неукоснительным выполнением запланированных тренировочных нагрузок, терпеливым и многократным повторением однообразных упражнений; преодолевая при этом состояния усталости, лености, болевые ощущения, плохое настроение. Необходимо также варьировать места проведения тренировок и соревнований; проводить тренировки, прикидки в присутствии зрителей; включать дополнительные самостоятельные занятия на стадии утомления; использовать упражнения, связанные с максимальными физическими усилиями (статическими и динамическими), умелую страховку, подводящие упражнения, мнимые усложнения; проводить определенные соревнования с сильными (слабыми) соперниками; включать в тренировочные задания возникновение неожиданных препятствий

и трудностей. Необходимо помнить о постоянном положительном примере тренера, использовать методы ободрения, убеждения, показа успешного выполнения упражнения товарищами. Особенно важным при подготовке и во время соревнований представляется использование методов саморегуляции, мобилизации, самовоспитания (поставил цель – иди к ней; делай не то, что нравится, а то, что нужно, препятствия для того и существуют, чтобы их преодолевать; не полагайся только на тренера, не жди, когда тебе подскажут).

1. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: ФиС, 1986. – 192 с.
2. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
3. Волков, Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоров'я, 1984.
4. Гавердовский, Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным движениям // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – №8. – С. 12–20.
5. Гайдук, С. А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: монография / С. А. Гайдук, Л. В. Маришук. – Минск: МГВРК, 2007. – 200 с.
6. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
7. Железняк, Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1981. – 48 с.
8. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
9. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
10. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970. – 478 с.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов // Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1982.
12. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
13. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.