

Овладеть базовой техникой и тактикой борьбы – значит научиться правильно ставить перед собой цель и реализовывать ее в последовательности обязательных операций и действий в их целостной динамике. Базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представлений об основных требованиях и организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательной задачи базовые действия структурируются в сознании обучаемого, превращаясь из предмета преподавания в предмет обучения, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности. Моделирование различных ситуаций единоборства позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки юного борца на основе закономерностей овладения техникой борьбы как видом деятельности и, во-вторых, выработать «коронные» приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Рождение «коронного» приема обусловлено сложной взаимосвязью между физическими, морфологическими и техническими особенностями спортсмена, с одной стороны, и технической структурой приемов и методикой обучения этим приемам – с другой, то есть, связью между внутренними и внешними факторами. Такой подход в обучении обеспечивает взаимосвязь начального обучения и высшего спортивного мастерства [1, 6].

Таким образом, анализ полученных результатов до и после эксперимента позволил нам определить эффективность предложенного метода моделирования различных сторон единоборства в методике обучения базовой технике борьбы на начальном этапе тренировочного процесса у юных борцов. Данная методика обучения призвана активизировать тренировочный процесс, сделать его более продуктивным, а также формировать и далее развивать процесс обучения.

1. Алексеенко, Ю.Г. Коронный прием / Ю.Г. Алексеенко // Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1975.
2. Коблев, Я.К. Базовая техника дзюдо в стойке / Я.К. Коблев [и др.]. – Майкоп, 1995.
3. Туманян, Г.С. Отбор и планирование / Г.С. Туманян // Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1984.
4. Шахмурадов, Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов: автореф. дис.... д-ра пед. наук / Ю.А. Шахмурадов. – М.: РГАФК, 1999.
5. Шахмурадов, Ю.А. Методика обучения спортивной борьбе / Ю.А. Шахмурадов // Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: 1998.
6. Шахмурадов, Ю.А. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе / Ю.А. Шахмурадов, Г.Б. Бардамов, В.Л. Дементьев // Метод. разработки. – М.: ГЦОЛИФК, 1992.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Курак Е.В., Булатов П.П., доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических др.)

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора [1].

Задача: на основании анализа литературных источников и результатов тестов выявить направления спортивного отбора велосипедистов 15–16 лет.

Методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование спортсменов по общей физической подготовленности.

Полученные результаты. Отбор должен проводиться по определенным параметрам или критериям. На сегодняшний день специалистами предложено достаточно большое число таких критериев, объединенных в несколько групп.

Спортивный отбор требует наличия нормативных показателей, которые характерны для сильнейших спортсменов, специализирующихся в одном из видов велосипедных гонок. Кроме того, необходимо располагать знаниями о пути развития спортивного идеала, какими параметрами он характеризовался на каждом этапе спортивного совершенствования [2].

Педагогическое наблюдение и тестирование спортсменов по общей физической подготовленности проходило на базе СДЮШОР-2 БФСО «Динамо» в 2008 г. В нем приняли участие девушки из учебно-тренировочной группы третьего года обучения, в возрасте 15–16 лет, в количестве 5 человек, для дальнейшей подготовки в группе спортивного совершенствования (таблица).

Таблица – Нормативы по общей физической подготовленности (девушки 15–16 лет)

Ф.И.О.	Нормативы				
	Бег 10 м, с	Бег 5 мин, м	Прыжок в длину с места, см	Отжимания, кол-во раз	Наклон вперед, см
Бодак Евгения	2,9	1100	180	15	18
Евтух Анастасия	2,2	1300	190	20	21
Говор Татьяна	2,3	1300	210	15	20
Козлова Анна	2,4	1200	180	13	15
Лобатая Анастасия	2,5	1200	175	12	16
Ср. значение	2,46	1220	187	15	18

Для зачисления и перевода спортсменов в группу спортивного совершенствования, следует ориентироваться на тех, кто набирает большое количество баллов.

По таблице оценки нормативов по общей физической подготовленности подсчитываем количество баллов, набранные за сдачу нормативов.

Из этого следует, что самый высокий балл составил 14, низкий – 8 баллов. По полученным данным в группу спортивного совершенствования могут быть зачислены только 2 спортсменки, это составляет всего 40 % [3].

Состояние тренированности спортсменов еще довольно часто оценивается в основном по данным физического развития и врачебного контроля. При оценке степени тренированности необходимо пользоваться объективными методами, характеризующими особенности психических состояний спортсменов. С этой целью широко используются тесты как объективные показатели степени готовности спортсмена к соревнованию, которая предполагает наиболее оптимальную структуру и успешное протекание психических процессов в целостной деятельности спортсмена.

В практике спорта мы часто встречаемся с такими понятиями, как прикидки и отборочные соревнования, которые являются одними из средств определения спортивной формы тренирующегося спортсмена. Однако эти методы не всегда раскрывают настоящую картину, так как к отборочным соревнованиям спортсмен специально готовится и часто, добившись успеха, он устает, изматывается и выступает гораздо хуже на основных соревнованиях. Это говорит о том, что уровень подготовленности спортсмена должен определяться комплексным методом.

Как известно, выполнение тренировочной и соревновательной работы проходит на фоне утомления, и такие показатели вариативности психических процессов, как быстрота принятия решения, точность выполнения движений, высокая степень сосредоточенности, устойчивость процессов реакции, концентрация внимания и др., могут существенно дополнить наши представления о степени тренированности спортсмена.

После соревнований спортсмен переживает очень сложные психические состояния, особенности которых зависят от полученного результата, уровня притязаний спортсмена, а также от остроты соревновательной борьбы.

Послесоревновательные психические состояния можно рассматривать при успехе и неуспехе. То, как спортсмен переживает результаты своего участия в соревновании, как относится к успеху или неуспеху, имеет большое практическое значение, ведь это оказывает значительное влияние на дальнейшую подготовку спортсмена к последующим соревнованиям.

Различают следующие послесоревновательные состояния.

Радость победы характеризуется положительной эмоциональной реакцией: устойчивым чувством удовлетворенности собой, гордостью за свою команду, жизнерадостным настроением, уверенностью в своих силах, желанием тренироваться. Однако если победа достигнута легко, то может возникнуть переоценка своих спортивных способностей, зазнайство, излишняя самоуверенность, беспечность, пренебрежение тренировочной работой.

Горечь поражения возникает в ситуации, когда спортсмен не сумел реализовать свои возможности или столкнулся с несправедливостью в оценке результата. Она проявляется в разочаровании, неуверенности в своих силах, нежелании тренироваться и может вызвать депрессию, а также привести к отказу от занятий спортом [4].

Тренировки в велосипедном спорте имеют довольно монотонный характер, и это приводит к развитию состояния монотонии, которое может характеризоваться потерей интереса, развитием скуки и апатии, сонливости и нежелания тренироваться в предложенном режиме задолго до наступления истинного утомления.

Немаловажное значение имеет изучение и эмоционального состояния спортсменов, одним из показателей является тремор, который дает точную информацию о влиянии на организм тренировочных нагрузок, акклиматизаций и т. д.

Заключение. В целом изучению связи психических особенностей спортсменов со спортивными результатами уделяется пристальное внимание, однако следует признать, что в спортивной психологии не изучены еще многие проблемы, от своевременного решения которых может зависеть переход на новый, более высокий уровень готовности наших спортсменов к борьбе за победу на соревнованиях. В частности, почти отсутствуют исследо-

вания, которые дали бы ответ на следующие вопросы: из чего складывается деятельность спортсмена и как ее осуществить, каково в это время психическое состояние спортсмена, и какое состояние необходимо создать для успешного выполнения намеченной программы действий.

К перспективным и недостаточно разработанным проблемам психологии спорта можно отнести и проблему отбора спортсменов. В спорте бытует концепция, устанавливающая зависимость уровня спортивного мастерства от индивидуально-психологических особенностей спортсмена. Однако такой подход является общим, так как любая особенность личности спортсмена, его психическая сфера и другие показатели не статичны, а динамичны, что вынуждает сделать вывод о том, что не всякий психологический тест пригоден для оценки психических процессов.

Таким образом, практика работы тренеров свидетельствует о том, что из поля зрения специалистов часто выпадают одаренные спортсмены, а в тренировочных группах на ранних этапах подготовки преимущество отдается детям посредственных способностей, которые в силу определенных обстоятельств показывают относительно высокие результаты в детском или подростковом возрасте.

Из этого следует, что общая физическая подготовка не всегда свидетельствует об одаренности и способностях спортсмена в выбранном виде спорта. Для достижения наивысших спортивных результатов необходимо правильно выбрать время начала максимальной реализации его индивидуальных возможностей.

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 2-е изд. испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 480 с.
2. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 342 с.
3. Велосипедный спорт: учебн. программа для ДЮСШ, СДЮШОР / П.П. Кутас, М.И. Дворяков. – Минск, 2005. – 101 с.
4. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах: учеб. пособие / Е.В. Мельник [и др.]; под ред. Л.В. Маришук. – Минск: БГУФК, 2006. – 95 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОСТИ И НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ 7–9 ЛЕТ

Литманович А.В., канд. пед. наук, доцент, Волохов С.Н.,

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск,
Российская Федерация

Рост спортивного мастерства юных спортсменов, занимающихся каратэ-до, во многом определяется качеством управления тренировочным процессом, специализированностью и направленностью нагрузки и других ее компонентов.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить отсутствие целостных, законченных исследований по вопросу управления спортивной тренировкой юных каратистов на начальных этапах спортивной подготовки. Подобные исследования проведены в основном в циклических видах спорта или на более поздних этапах многолетней подготовки спортсменов в единоборствах и игровых видах спорта [С.Ф. Матвеев, 1983; А.В. Литманович, 1987; Г.С. Лалаков, 1984, 1986, 2000; А. Прокудин, 2000].

С целью изучения особенностей построения тренировочного процесса на предварительном этапе подготовки в группах юных каратистов нами были опрошены 45 тренеров, специализирующихся в этом виде спорта. В составе опрошенных – 15 тренеров высшей ка-