

Основные закономерности учебно-тренировочного процесса спортсмена

Деминский А.Ц.

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

Аннотации:

Основные закономерности учебно-тренировочного процесса спортсмена. Учебно-тренировочный процесс включает в себя три основных компонента: физическая, техническая и тактическая подготовленность. Развитие и совершенствование данных компонентов формирует мастерство спортсмена и его умение максимально концентрировать усилия в соревновательный период. Ведущая роль в тренировочном процессе принадлежит тренеру, который должен использовать методы педагогического воздействия на спортивную готовность и личность спортсмена. Для успешного построения спортивной тренировки, также, необходимо учитывать и использовать принципы, способствующие оптимизации тренировочного процесса.

Ключевые слова:

спортсмен, тренер, тренировка, техника, тактика, оптимизация, соревнования.

Демінський О.Ц. Основні закономірності учбово-тренувального процесу спортсмена. Учбово-тренувальний процес включає три основні компоненти: фізична, технічна і тактична підготовленість. Розвиток і вдосконалення даних компонентів формує майстерність спортсмена і його вміння максимально концентрувати зусилля в період змагання. Провідна роль в тренувальному процесі належить тренеру, який повинен використовувати методи педагогічної дії на спортивну готовність і особистість спортсмена. Для успішної побудови спортивного тренування, також, необхідно враховувати і використовувати принципи, сприяючі оптимізації тренувального процесу.

спортсмен, тренер, тренування, техника, тактика, оптимізація, змагання.

Deminskiy A.T. Basic legalities of teaching-training process of sportsman. A teaching-training process includes three basic components: physical, technical and tactical preparation. Development and perfection of these components is formed the sportsman skills and his ability to concentrate maximum in a competition period. A leading role in a training process belongs to the trainer which must utilize the methods of the pedagogical affecting on sporting readiness and personality of sportsman. For the successful construction of the sporting training, also, it is necessary to take into account and utilize principles, which promote the optimization of training process.

sportsman, trainer, training, technique, tactic, optimization, competitions.

Введение.

Тренировочный период спортивной деятельности, его успешное построение и выполнение основных задач зависят от четкого понимания тренером и спортсменом основных закономерностей учебно-тренировочного процесса.

Данные закономерности являются общими для любого вида спорта и заключаются в грамотном выполнении физической, технической и тактической подготовки спортсмена. Все три составляющие тренировочного процесса должны найти свое отражение в занятиях, их соотношение должно быть гармонично в соответствии с выбранным видом спорта.

Учебно-тренировочный процесс подразумевает активное участие тренера в формировании личности спортсмена и его спортивного мастерства. Педагогическое воздействие является необходимым в ходе развития и совершенствования техники и тактики спортсмена [2, 3, 5].

Данная работа связана с учебным планом подготовки будущих тренеров в Донецком государственном институте здоровья, физического воспитания и спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью данной статьи является изложение основных закономерностей учебно-тренировочного процесса.

Задачи:

- 1) Показать основные положения содержания физической, технической и тактической подготовки спортсмена.
- 2) Проанализировать роль тренера в учебно-тренировочном процессе.
- 3) Рассмотреть основы оптимизации тренировочного процесса.

Результаты исследований.

Методическая организация тренировочного про-

цесса подразумевает использование физической, технической и тактической подготовки спортсмена. Данные три составляющие процесса тренировки являются неким универсальным механизмом развития физических и личностных качеств спортсмена.

Каждый вид спорта использует свои, специальные методы совершенствования спортивного мастерства.

Тем не менее, можно говорить и о неких общих методических принципах.

Одним из них является совокупность тренировочных занятий, направленных на **развитие общей физической подготовленности.**

Физическое развитие спортсмена затрагивает активную физическую деятельность и рассматривается как единство общей и специальной физической подготовки. Физическое развитие начинается в детском возрасте и в «детском» спорте.

В детском спорте, где осуществляется приобщение детей к занятиям физическими упражнениями, очень важно заложить фундамент двигательного потенциала ребенка, вооружить его разнообразными двигательными умениями и навыками. Двигательный багаж в дальнейшем поможет ребенку эффективно и поступательно восходить по лестнице спортивного совершенствования, осваивать новые формы движений и преобразовывать ранее приобретенные [2, 4].

В младшем школьном возрасте необходимо укрепить здоровье детей, содействовать общему физическому развитию и на этой основе воспитывать двигательные качества и способности.

Учебно-тренировочный процесс в детском спорте строится с привлечением широкого арсенала средств, направленных не только на развитие двигательных умений и навыков, но и на всестороннее физическое развитие, укрепление и совершенствование здоровья [1].

Прежде чем перейти к вопросу о технической

и тактической подготовке спортсмена, необходимо остановиться на таком вопросе, как **начальная специализация**.

На этапе начальной специализации, с одной стороны, необходимо оптимальное соотношение средств по различным видам спортивной подготовки в году, а с другой — необходима концентрация их во времени на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса по конкретным видам подготовки [2,3].

Этап начальной специализации характеризуется постепенным нарастанием все большей специализированности в учебно-тренировочном процессе по отношению к конкретному виду спорта. Вводятся новые разделы спортивной подготовки. Многообразие сторон подготовки требует оптимального соотношения средств с учетом значимости видов подготовки на данном этапе. Кроме того, педагогический опыт показывает, что в детском возрасте лучшая обучаемость наблюдается в тех случаях, когда занятия по одному или двум видам подготовки концентрируются во времени на определенном этапе [6].

Концентрируя средства по одной или двум сторонам подготовки, тренер и спортсмен добиваются конкретных запланированных ближайших результатов. По другим сторонам спортивной подготовки проводится работа поддерживающего характера, что позволяет не утратить ранее достигнутое.

В дальнейшем состав средств меняется, большее время и внимание уделяется другим видам (виду) спортивной подготовки, а предыдущие переводятся в разряд вторичных, тех, которые поддерживают полученный уровень. Аналогичная работа проводится и по разделам общей и специальной физической подготовки.

Такой подход приемлем в работе с детьми и подростками, поскольку мобилизует юных спортсменов на достижение ближайших конкретных целей, позволяет ощутить плоды своей работы [2,4].

Техническая подготовка спортсмена, как двигательный навык, формируется на базе поэтапного развития физических и двигательных качеств. Используемые специальные упражнения оказывают воздействие на мышечную систему спортсмена и формируют умение концентрировать максимальные усилия в наиболее важных фазах технического действия. Насколько успешно будет выполнена техническая подготовка, определяется тем, насколько тренировочные упражнения, по своим параметрам, соответствуют технике изучаемых действий [5].

В технической подготовке немалую роль играют нервная система и высшая нервная деятельности спортсмена. Двигательный навык, как некий условный рефлекс, более успешно формируется на основании уже имеющихся в мышечной памяти двигательных актов.

Повышению эффективности спортивной технике способствует целенаправленное воздействие на специальные группы мышц спортсмена. А процесс формирования технического мастерства становится более эффективным при использовании упражнений с узконаправленным действием на те группы мышц,

которые принимают участие в освоении новых движений. Узконаправленные, специальные упражнения должны включать точные элементы того движения, которое ляжет в основу тактической подготовки [6].

Тактическая подготовка спортсмена. Немаловажную роль в данной подготовке играет правильный подбор специальных упражнений. Упражнения должны быть разнообразны и включать в себя ситуации приближенные к ситуациям в соревновательном процессе.

Специальные упражнения должны модифицироваться для создания стрессовых соревновательных ситуаций. Стресс, новизна и элемент соревнований способствуют повышению активности спортсмена и его мотивации в выполнении упражнений [5].

Говоря о технической и тактической подготовке, следует остановиться и на таком виде упражнений, как идеомоторные упражнения. Идеомоторная подготовка основана на регулирующей функции представления движений и заключается в использовании умственных действий, направленных на мысленное, обязательное совершенное выполнение технических приемов и тактических действий в борьбе. Идеомоторные упражнения осуществляются в процессе учебно-тренировочных занятий и включаются в разминку непосредственно перед соревновательными поединками [6].

Техническая и тактическая подготовка спортсмена направлена на успешное выполнение соревновательного процесса. К началу любого уровня соревнований происходит формирование спортивной формы, то есть такого состояния всего организма спортсмена, которое готово к проявлению всего спортивного мастерства.

Состояние спортивной формы не может быть и не должно находиться на одном постоянном уровне. Спортивная форма должна приобретаться, поддерживаться на определенном уровне, в зависимости от длительности и значимости соревнований. Также, спортивная форма может частично утрачиваться. Всего различных состояний спортивной формы может быть до 8 – 10 в год. Следовательно, фазы развития спортивной формы должны распределяться во времени. Спортивная форма приобретает свое наилучшее состояние к каждому соревнованию [6].

Невозможно улучшать тактическую подготовку без совершенствования личности самого спортсмена. Спортсмен должен точно представлять смысл каждого упражнения и его роль в последующей соревновательной деятельности. Необходимо сознательное участие спортсмена в планировании тренировок и в подборе специальных упражнений.

Учебно-тренировочный процесс - это совокупность деятельности спортсмена и тренера. Формирование спортивного мастерства включает в себя и формирование личности спортсмена, его моральных и волевых качеств. К средствам педагогического воздействия на деятельность спортсмена относятся и технические средства, направленные на оптимизацию процессов формирования и совершенствования двигательных навыков. Значительная часть технических

средств применяется с целью обеспечить строго направленное «прочувствование» движений в специально созданных условиях и способствовать формированию рациональных двигательных навыков [4].

Существует множество педагогических средств технической и тактической подготовки, используемых тренером.

Например:

- показ тренером двигательных действий, представляющих собой предмет изучения и совершенствования;
- демонстрация наглядных аналогов, отображающих те или иные стороны действия и условия его выполнения;
- демонстрация графических наглядных пособий (рисунков, схем, фотографий) на которых элементы техники и общий способ выполнения действий иллюстрируются в статичном отображении;
- предметно-модельная и макетная демонстрация (демонстрация элементов техники физических упражнений с помощью муляжей-моделей человеческого тела, демонстрация тактических комбинаций и ситуаций, возникающих при выполнении физических упражнений, на макете игровой площадки и т.д.);
- видеодемонстрация (просмотр специальных учебных кинофильмов и т.п.);
- введение в обстановку действия наглядных ориентиров (мячей на подвесках, флажков, мишеней, щитов с разметкой, разграничительных линий), которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движений и точки приложения усилий;
- применение сигнальных и предметных лидеров, задающих темп и другие параметры движений.

Наглядность помогает сформировать предварительные представления о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, уточнить и углубить представления, полученные во время непосредственных восприятий.

Таким образом, целевая подготовка спортсмена к каждому соревнованию, нацеливает тренера так строить свою работу, чтобы оптимально учитывать степень подготовленности спортсмена, календарь соревнований и их значимость. Тренеру необходимо использовать весь состав специализированных средств, обеспечивающих эффективность и качество соревновательной деятельности [6].

Следует обратить внимание и на процессе оптимизации учебно-тренировочного процесса. Под оптимизацией учебно-тренировочного процесса следует понимать выбор и реализацию средств, методов и форм работы, которые позволят получить максимально возможные, для конкретных условий, результаты спортсмена.

Можно сказать, что оптимизация учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности организуется на всестороннем учете закономерностей, современных средств и методов, особенностей самой системы подготовки, ее внешних и внутренних условий и факторов с целью достижения наиболее эффективного (в пределах оптимального) функционирования учебно-тренировочного процесса.

Выводы:

1. Физическая подготовленность спортсмена начинается в детском возрасте и направлена на общее физическое развитие ребенка, а также на развитие основных двигательных навыков. Техническая подготовка представляет собой совокупность занятий, направленных на четкое понимание и правильное выполнение движения. На основе физической и технической подготовленности формируется подготовленность тактическая, которая основана на умении использовать полученные теоретические знания и практические умения в конкретных ситуациях соревновательного характера.
2. Роль тренера заключается в развитии личности спортсмена и в использовании в учебно-тренировочном процессе педагогических методов формирования спортивного мастерства.
3. Основа оптимизации учебно-тренировочного процесса заключается в правильном подборе методов и средств достижения максимального результата спортсменом, с учетом его индивидуальных и спортивных качеств.

Дальнейшая перспектива изучения данного вопроса заключается в более подробном изложении основных закономерностей учебно-воспитательного процесса, а также в изучении роли личности спортсмена в его спортивной карьере.

Литература

1. Астранд Р.О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена / Р.О. Астранд // Наука в олимпийском спорте. – 1994. - №1. – С. 43-46.
2. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания/ В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 4. – С. 21 – 40.
3. Вовк С.И. Особенности долговременной динамики тренированности / С.И. Вовк //Теория и практика физической культуры, 2001. - № 2. – С.28 – 31.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296с.
5. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.
6. Юшкевич Т.П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера / Юшкевич Т.П.: Автореф. Дисс. ...докт.пед наук. – М., 1991. – 48 с.

Поступила в редакцию 24.10.2009г.
Деминский Алексей Цезариевич
dgizfvs-nayka@mail.ru