



Approaches to increasing the efficiency of the initial stage of long-term training of athletes

Aleksander DYROV¹

Academy Of The Ministry Of Internal Affairs

ARTICLE INFO

Article history:

Received October 2021

Received in revised form

15 November 2021

Accepted 20 December 2021

Available online

15 January 2021

Keywords:

long-term sports training,
the initial stage of long-term
training,
health-improving
orientation,
the principle of equal
opportunities,
comprehensiveness,
adaptation process,
young athletes,
healthy sports lifestyle.

ABSTRACT

Approaches to improving the effectiveness of the initial stage of long-term training of an athlete are presented. To date, not all trainers pay due attention to the initial stage of training. In an effort to get record sports results, they forget about such important concepts as the health of the younger generation. Sometimes, neglecting the basic provisions of the initial stage of preparation. These mandatory provisions, in our opinion, include the wellness orientation and the principle of equal opportunities for training athletes.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol2-iss11/S-pp155-160>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Sportchilarning uzoq muddatli mashg'ulotlarning boshlash bosqichi samaradorligini orttirishga yondashuvlar

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

uzoq muddatli sport
mashg'ulotlari,
uzoq muddatli
mashg'ulotlarning
boshlang'ich bosqichi,
sog'lomlashtirish yo'nalishi,
teng imkoniyatlar prinsipi,
komplekslik,
moslashish jarayoni,

Maqolada sportchining uzoq muddatli tayyorgarligining boshlang'ich bosqichi samaradorligini oshirishga qaratilgan yondashuvlar keltirilgan. Bugungi kunga qadar barcha murabbiylar mashg'ulotlarning dastlabki bosqichiga yetarlicha e'tibor berishmaydi. Rekord sport natijalariga erishish uchun ular yosh avlod salomatligi kabi muhim tushunchalarni unutishadi. Ba'zan tayyorgarlikning dastlabki bosqichining asosiy qoidalarini e'tiborsiz qoldirishadi. Ushbu majburiy qoidalar, bizning fikri-

¹ deputy head of the department of combat and physical training, Academy of the ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan, Tashkent, Uzbekistan E-mail: mr.dirov@mail.ru

yosh sportchilar,
sog'lom sport turmush tarzi.

mizcha, sog'lomlashtirish yo'nalishi va sportchilarni tayyorlash uchun teng imkoniyatlar tamoyilini o'z ichiga oladi.

Подходы к повышению эффективности начального этапа многолетней подготовки спортсменов

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

спортивная многолетняя подготовка, начальный этап многолетней подготовки, оздоровительная направленность, принцип равных возможностей, всесторонность, процесс адаптации, юные спортсмены, здоровый спортивный образ жизни.

Представлены подходы к повышению эффективности начального этапа многолетней подготовки спортсмена. На сегодняшний день, не все тренеры уделяют должное внимание начальному этапу подготовки. Стремясь получить рекордные спортивные результаты, они забывают о таких важных понятиях, как здоровье подрастающего поколения. Порой, пренебрегая основными положениями начального этапа подготовки. К этим обязательным положениям, на наш взгляд, относятся оздоровительная направленность и принцип равных возможностей подготовки спортсменов.

ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ» И ЕГО СОСТОЯНИЕ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.

В последнее время, в методике спортивной подготовки наблюдаются радикальные изменения, связанные с возросшей конкуренцией на крупнейших соревнованиях. А также, выдвиганием на первый план постоянно повышающихся параметров тренировочных программ, выполнение которых значительно превышает адаптационные возможности организма человека. Практическая неспособность «переварить» тренировочные и соревновательные нагрузки без дополнительных средств стимуляции работоспособности определила необходимость широкого применения разрушающих здоровье, технологий спортивной подготовки.

В данных условиях, возникает острая необходимость разработки новых, прогрессивных, берегающих здоровье, методик многолетней подготовки. Которые, обеспечивают непротиворечивое и продуктивное развитие выявленных спортивных талантов. Их, эффективную их реализацию в соревновательной деятельности на этапе высших спортивных достижений.

Реальностью последних лет, стало сверххранное (в 5–7 лет) начало занятий спортом. При всей дискуссионности вопроса о методике, нагрузках, двигательных программах данных занятий. Применительно, в строгом научном смысле можно зафиксировать досадное опоздание. В процессе ожидания этих 5–7 лет, пока ребёнок подрастает и осваивается в области слов, понятий и чувств, во многом утрачивается тот двигательный потенциал, которым, по праву рождения владеют (вернее, могли бы владеть) многие из детей.

Между тем, о двигательной активности ребёнка следует начинать заботиться еще до его появления на свет. Так, согласно экспериментальным данным, в живом организме в период беременности определенным дефицитом пищи, кислорода и удобств является не негативным. А порой, благоприятным фактором для развития плода, поскольку данные отклонения, в свою очередь, являются тем стимулом, физиологическим стрессом, который заставляет плод двигаться, а весь организм – активно функционировать, интенсивно включать резервы, развиваться. Отклонения

и вызванная ими двигательная активность становится фактором, «запускающим» генетическую программу всего организма.

Дефицит движения, не говоря уже об отсутствии фактора подвижности, резко повреждает любую живую систему, в том числе и человеческий организм. Оптимальная же двигательная активность для растущего ребёнка, является универсальным фактором управления здоровьем и расширения сферы жизнедеятельности. Биологическое значение движения в раннем онтогенезе, не ограничивается только освоением более широкого диапазона двигательных навыков и умений. Дети, которым с момента рождения обеспечена необходимая двигательная свобода, не только быстрее пополняют арсенал динамических стереотипов, но и целесообразнее реагируют на изменяющуюся обстановку и гораздо, органичнее вписываются в окружающий мир, значительно превосходят сверстников, как в психическом, так и в интеллектуальном развитии.

В структуре многолетней подготовки, важное значение имеет начальный этап спортивного совершенствования. Основными задачами, которого являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Подготовка юных спортсменов, характеризуется многообразием средств и методик. Широким применением методического материала различных видов спорта и подвижных игр, а также, использованием игрового метода. На этапе начальной подготовки, не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного материала.

В области технического совершенствования, следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений. В процессе технического совершенствования ни в коем случае, не следует пытаться стабилизировать технику движений. Попыток добиваться стойкого двигательного навыка, позволяющего достичь определенных спортивных результатов. В это время, у юных спортсменов закладывается техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий.

Такой подход – основа для последующего технического совершенствования, что особо должно учитываться на этапе начальной подготовки. Тренировочные занятия на данном этапе, как правило, должны проводиться не чаще 2–3 раз в неделю. Продолжительность каждого из них – 30–60 мин. Эти занятия, необходимо органично сочетать с занятиями физической культурой в школе, и они должны иметь преимущественно игровой характер.

Годовой объем нагрузок, юных спортсменов на этапе начальной подготовки невелик и обычно колеблется в пределах 100–150 ч. Годовой объём в значительной мере зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, который, в свою очередь, связан со временем начала занятий спортом. Если, например, ребенок начал заниматься спортом рано, в возрасте 6–7 лет, то продолжительность этапа может составить 3 года. С относительно небольшим объёмом нагрузок, в течение каждого из них (например, первый год – 80 ч, второй – 100, третий – 120). Если же будущие спортсмены приступили к занятиям позднее, например, в 9–10 лет, то этап начальной подготовки часто сокращается до 1,5–2 лет, а годовой объем нагрузок, с

учетом эффекта предыдущих занятий физической культурой в школе, может сразу достигать 200–250 ч.

Подводить начинающих спортсменов, к параметрам тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для последующих этапов многолетней подготовки, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. К сожалению, это правило игнорируется на практике. Стремление многих тренеров, функционеров и организаторов спорта любыми путями добиться высоких результатов у юных спортсменов в угоду решения частных задач (выполнение классификационных нормативов, участие в юношеских соревнованиях и тому подобное) приводит к тому, что спортсмены, начиная с 11–15 лет, постоянно, по несколько раз в год, выступают на соревнованиях, требующих специальной подготовки. Такой подход к «физике» юных спортсменов, глубоко ошибочен. Так как, приводит к эксплуатации наиболее мощных средств воздействия на организм спортсменов. Задолго до достижения оптимальной возрастной зоны для демонстрации наивысших результатов, юные спортсмены начинают копировать методику подготовки сильнейших спортсменов мира. С характерным, для нее арсеналом средств и методов. Итогом, форсированной подготовки является бурный рост достижений в подростковом и юношеском возрасте, спортсмены в короткий срок выполняют нормативы мастера спорта, добиваются определённых успехов на крупных соревнованиях внутри страны. Иногда, успешно выступают на международных юношеских соревнованиях. Вместе с тем, их результаты, по вполне естественным причинам, связанным с морфофункциональными особенностями юного организма, далеки от мировых достижений, и они не в состоянии успешно конкурировать со взрослыми спортсменами, сформировавшимися в морфологическом, функциональном и психическом отношениях.

Применение в подготовке юных спортсменов очень напряженных, наиболее мощных тренирующих стимулов приводит к быстрой адаптации к данным средствам и к исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого, уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году, спортсмены слабо реагируют на такие же воздействия. Но, главное, они перестают реагировать и на более легкие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренеры ранее самых жёстких режимов подготовки спортсменов.

Проблема взаимосвязи спорта и здоровья, на наш взгляд, намного сложнее, глубже и многограннее. Применительно, к начальной подготовке необходимо установить следующие ключевые положения.

Оздоровительная направленность. В основе занятий спортом лежит стремление к постоянному достижению, все более высоких результатов. Последнее, должно быть следствием повышения состояния здоровья. Спортом следует заниматься только здоровым, и задача состоит в том, чтобы отобрать для этих занятий именно здоровых. В условиях, постоянного снижения уровня здоровья современного человека данная задача несколько меняется: необходимо подготовить детей и подростков для занятий спортом, придать начальным этапам спортивной подготовки оздоровительную направленность.

Занятия физическими упражнениями, и тем более спортивная подготовка, тогда несут здоровье, когда они проводятся рационально, с оптимальными воздействиями, в соответствующей экологической и гигиенической обстановке.

При отсутствии физических и эмоциональных перегрузок, при наличии строгой индивидуализации двигательных режимов.

Организация и нормирование двигательной активности детей и подростков, должны предусматривать её повышение относительно текущего уровня, перевод в зону «умеренного напряжения» функциональных систем. Поскольку, задаваемые нагрузки, не вызывающие напряжения физических функций, не обеспечивают достаточных тренировочных и оздоровительных эффектов.

В процессе занятий увеличиваются функциональные возможности организма, формируются и совершенствуются навыки и умения выполнения различных упражнений. Вместе с этим, изменяется и мера доступности – то, что было недоступно на начальных занятиях, становится доступным на последующих. Поэтому с ростом функциональных возможностей организма занимающихся расширяются решаемые задачи, возрастает сложность выполняемых упражнений и величина задаваемых нагрузок. Это несёт в себе и воспитательную ценность, способствует увеличению физических, психических и интеллектуальных возможностей, если предполагаемая сложность упражнений и величина нагрузок разумно повышают наличные возможности организма по принципу зоны ближайшего развития. При которой, и происходит развитие. Ведущим фактором успешности физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения является специально организованный процесс адаптации к задаваемым нагрузкам, параметры которых определяются закономерностями тренировки и согласуются с состоянием организма юных спортсменов, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.

Принцип равных возможностей. Опыт развития детско-юношеского спорта убедительно свидетельствует о высоком уровне стабильности положительного отношения детей и подростков, к систематическим занятиям физическими упражнениями. Огромную позитивную роль в воспитании личности играют корпоративные традиции команды, клуба, любой разновидности спортивного коллектива.

ВЫВОДЫ

В завершение статьи, необходимо подвести итоги: было рассмотрено понятие «здоровье» и его состояние у подрастающего поколения. Многолетняя спортивная подготовка включает пять этапов: начальной подготовки; предварительной базовой подготовки; специализированной базовой подготовки; максимальной реализации индивидуальных возможностей (подготовки к высшим достижениям); сохранения высших достижений. Особое внимание в статье, было уделено начальной подготовке и подходам к её совершенствованию. Были выделены главные положения начального этапа спортивной подготовки, на которые необходимо обращать внимание при создании стратегии многолетней подготовки спортсменов.

Основные положения начального этапа подготовки – это оздоровительная направленность, а также принцип равных возможностей. Первоочередной задачей тренеров, сегодня является подготовка здоровых спортсменов, организация тренировочного процесса таким образом, чтобы физические и психические способности развивались у подрастающего поколения не на предельных возможностях для достижения результата, а постепенно, с целью плавного и

безболезненного перехода юных спортсменов, на новые этапы подготовки. С сохранением при этом, их физического и психического здоровья. Путём правильной стратегии многолетней подготовки спортсмены, смогут не только сохранить здоровье, но и достигать высоких спортивных показателей не только в юном возрасте, но и на протяжении всей спортивной карьеры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:

1. Новиков А.А. Стратегия и тактика управления спортивной подготовкой в единоборствах с помощью современной системы научно-методического обеспечения / А.А. Новиков, Г.Ф. Васильев, А.О. Новиков, Р.С. Соляник, Е.Я. Крупник // Вестн. спортив. науки. – 2016. – № 1. – С. 19–23.

2. Пустовалова М.С. Техническая подготовка дзюдоистов учебно-тренировочной группы на этапе начальной специализации / М.С. Пустовалова, Г.И. Дерябина // Гаудеамус. – 2016. – № 2. – С. 127–129.

3. Хромина С.И. Физкультурно-спортивная подготовка специалистов: социально-педагогические аспекты / С.И. Хромина, А.А. Тоболов // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сб. ст. 6-й Междунар. науч. практ. конф. – Екатеринбург, 2016. – С. 156–159.

4. Черкасов И.Ф. Методологические аспекты физкультурного образования / И.Ф. Черкасов, Д.В. Викторов, С.А. Ярушин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. – 2015. – № 10. – С. 87–91.

5. Ярушин С.А. Новое в проведении разминки перед физической нагрузкой: типичные ошибки и меры их предупреждения / С.А. Ярушин, В.Д. Иванов // Вестн. Челяб. гос. ун-та. Образование и здравоохранение. – 2014. – № 2 (2). – С. 84–89.