

Дифференцированность подхода к развитию физических качеств.

А.С. Кулагин

ГБУ «СШОР по видам единоборств», Тверь

Аннотация. Рассматриваются вопросы многолетней подготовки спортсменов, развития их физических качеств. Анализируются основания дифференцированности подходов к средствам и методам формирования физических качеств на различных этапах спортивной подготовки.

Ключевые слова: физические качества, закономерности возрастного развития, этапы спортивной подготовки, дифференцированность обучения.

Весь процесс подготовки юного спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса состоит из нескольких важных этапов. Если учитывать, что наиболее активная спортивная деятельность человека в среднем составляет 12-15 лет, то структура и содержание многолетнего процесса подготовки спортсмена должны систематически изменяться, отражая объективную логику спортивного совершенствования, естественные закономерности возрастного развития, влияние внешних условий среды.

Наиболее удачной является классификация многолетней подготовки юных спортсменов, предложенная В.П. Филиным [3], состоящая из четырех этапов:

- 1-й этап - предварительной спортивной подготовки,
- 2-й этап - начальной спортивной специализации,
- 3-й этап - углубленной тренировки в избранном виде спорта,
- 4-й этап - спортивного совершенствования.

Возрастные границы этих этапов, задачи, средства и методы тренировки для различных видов спорта имеют незначительные различия. Первые три этапа данной классификации соответствуют возрасту занимающихся в ДЮСШ, СДЮСШОР. Четвертый этап относится в большей степени к взрослым спортсменам, хотя некоторые его задачи и средства решаются и используются в старшем юношеском и юниорском возрасте.

Для более правильного в терминологическом плане понимания системы подготовки спортсменов

необходимо взаимно увязать название этапов и систему организации занятий, принятую в стране.

Так, 1-й этап - предварительной спортивной подготовки проводится в группах начальной подготовки ДЮСШ, как правило, в циклических видах спорта и единоборствах. Это возраст 9-12 лет.

2-й этап - начальной спортивной специализации проводится в учебно-тренировочных группах 1-2 годов обучения в ДЮСШ, СДЮСШОР, возраст 12-14 лет, в некоторых видах спорта - до 15 лет.

3-й этап - углубленной тренировки в избранном виде спорта проводится в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения, возраст 14-17 лет.

4-й этап - спортивного совершенствования проводится в училищах олимпийского резерва, ЦОП, ШВСМ, возраст 18-22 года.

Таким образом, методика развития основных физических спортсменов на различных этапах спортивной подготовки будет существенно отличаться.

В процессе многолетней подготовки юноши и девушки проходят через ряд возрастных ступеней очень подробно описанных в целом ряде работ: В.Б.Попов, Ф.П.Суслова, Е.И. Ливадо [3, с. 148]. Деление на возрастные группы, этапы подготовки и учебные группы спортивных школ отражает эмпирически сложившуюся и в определенной мере оправдавшую себя на практике систему тренировочного и соревновательного процессов.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Установлено, что у незанимающихся и активно занимающихся отдельными видами спорта возрастная динамика прироста физических качеств имеет существенные различия. Однако и внутри изучаемых групп юных спортсменов, по данным различных авторов, существуют значительные различия в определении возрастных зон наиболее эффективного развития скоростно-силовых качеств и выносливости. Суммируя данные различных исследований, можно считать наиболее плодотворными по темпам прироста следующие возрастные периоды:

- быстрота - показатель темпа движений - 11-13 и 16-17 лет;
- выносливость - аэробные возможности (общая выносливость)-

- 9- 11 и 15-18 лет; скоростная выносливость (спринтерская) - 15-17 лет;
- анаэробные возможности (специальная выносливость) - 9-12 и 15- 18 лет;
- скоростно-силовые качества от 9-10 до 14-17 лет;
- абсолютная сила - 14-17 лет.

Предлагаемая возрастная динамика обуславливает в определенной мере и задачи отдельных этапов многолетней подготовки на протяжении 6-9 лет, и является залогом создания хорошего специального фундамента, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов.

В детском и юношеском спорте весь процесс спортивной тренировки должен быть направлен на развитие разносторонней физической подготовки. В основе разносторонней подготовки лежат взаимообусловленность всех качеств человека: развитие одного из них положительно влияет на развитие других и наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных [1,2,3].

Как указывает В.П.Филин [3, с. 200], для достижения высокого спортивного результата первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности спортсмена, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и сочетание этих качеств в соответствии с особенностями каждого вида спорта.

Материалы многолетних исследований, проведенных в различных видах спорта, показали, что способности, как интегральное проявление личности, характеризуются индивидуальным комплексом морфофункциональных двигательных и психических свойств, проявляющихся в диалектическом единстве. Данные способности обусловлены генетическими факторами, воздействием воспитания и внешней среды. Это всегда нужно учитывать в тренировочном процессе, и прежде всего, в воспитании физических качеств.

Литература:

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов. ; Харьков, Основа, 2005, 244с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.; Москва, Физкультура и спорт, 1990, 200с.
3. Филин В.П. Основы юношеского спорта.; Москва, Физкультура и спорт, 1980, 255с.
4. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания; Москва, Физкультура и спорт, 1992, 176с.
5. Чернов К.Л. Выносливость человека и методика ее развития; Малаховка, 1982, 117с.