

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа №1
г. Волжского Волгоградской области

Утверждена методическим советом
протокол № 2 от 20.01.2015 г.

Директор МБОУ ДОД ДЮСШ №1
Л.А. Толстова



Предмет: «Теория и методика физического воспитания»
Тема: «Организационно – методические основы
тренировки юных спортсменов»

Выполнила:
тренер – преподаватель
высшей квалификационной
категории
Толетенкова Татьяна Романовна

Г. Волжский
Волгоградской области
2015 г.

Содержание

1. Задачи, средства, принципы.
2. Возрастные особенности.
3. Морфологические показатели.
4. Основные методические положения.
5. Программный материал для практических занятий.
6. Литература.

Организационно – методические основы тренировки юных легкоатлетов.

В процессе многолетней спортивной тренировки должны решаться следующие задачи:

1. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
2. Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд города и области.
3. Подготовка инструкторов общественников и судей по легкой атлетике.
4. Теоретическая подготовка.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовка;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера;

Для юных бегунов занимающихся в учебно-тренировочных группах, основными задачами станут:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы средствами общей физической подготовкой, и специальной (СФП) физической подготовкой;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;

- обучение основам спринтерского бега и других видов легкой атлетики;
- приобретение спортивного опыта;
- приобретение теоретических знаний, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- целевой направленности;
- соразмерности и развитие основных физических качеств;
- ведущих факторов определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования которые будут предъявлены в будущем.

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная, динамическая система, где на каждом конкретном этапе спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиною прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки. Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои конкретные возрастные границы, поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей, становление спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы, каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов спортивных разрядов.

Возрастные особенности детей и подростков.

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастной группы:

7 лет – конец периода первого детства;

8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) – второе детство;

Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков;

С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функции систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отличаются высокие темпы роста в длину, увеличивается вес тела, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела – его длина увеличивается на 9-10 см., а с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины резко падают к 16-17 годам. С 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см., а с 16 до 17 лет только на 2-3см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела у юношей обычно заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдается высокий темп увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому при занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями. В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а так же способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения. И так как сердце раньше чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его

функциональных возможностей определяют способность человека к работе большей мощности. Уровень сердечной производительности имеет большее значение в обеспечении энергетических потребностей организма связанных с мышечной работой. В процессе развития человека частота сердечных сокращений уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых.

С 7 лет ЧСС с 85-90 снижается до 70-76 к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд. в мин., т.е. практически не отличается от ЧСС у взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечнососудистой системы.

Особенно значительны темпы развития сердечнососудистой системы на этапе полового созревания, тогда размеры сердца, его вес и объем систематического выброса на протяжении 3-4 лет (с 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отличается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества, в многолетнем плане развивается неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом интенсивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Морфологические показатели

<u>Рост</u>	<p>Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост ростовесовых показателей у детей прослеживается в год полового созревания.</p> <p>Известно, что у девочек половое созревание начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек так и у мальчиков. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.</p>
<u>Сила</u>	<p>Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 ее рост значительно увеличивается. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.</p>
<u>Быстрота</u>	<p>Развитие быстроты наблюдается с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.</p>
<u>Скоростно-силовые качества</u>	<p>Начинает расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 14-15 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.</p>
<u>Выносливость</u>	<p>Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальное потребление кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом</p>

относительное МПК почти не изменится в возрасте от 10 до 17 лет.

- Анаэробная выносливость Большинство специалистов соглашаются с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м чем на 200-800 м. это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительной после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.
- Гибкость Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет и в возрасте 10 лет происходит большой скачек в его развитии. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период (ростового ..), т.е 12-15 лет (пубертатный период)

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

1. Преимущество задач, средств, методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется:
 - с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки, за счет сокращения ОФП.
3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок. В процессе многолетней тренировки юных спортсменов.
6. Одновременное развитие физических качеств на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. При чем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности юных спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки делится на четыре основных этапа. Резких границ между ними не существует. Этапы логики переходят один в другой в соответствии с объективными закономерностями адаптации организма подростка и систематическим тренировочным воздействием.

Этап предварительной подготовки

8

Этап начальной спортивной специализации

Этап углубленной тренировки

Этап спортивного совершенствования

Программный материал для практических занятий

Программный материал для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

В целях глубокого понимания и сходного элемента многолетней структуры тренировки – тренировочного задания – даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих легкоатлетов. Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение в общую последовательность.

Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением тренировочной нагрузки (объема и интенсивности);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (этапов, циклов)

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку юного легкоатлета как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты – относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

1. Тренировочные задания;
2. Тренировочные занятия и их части;
3. Микроциклы;
4. Мезоциклы;
5. Макроциклы (периоды тренировки – годовые, полугодовые);
6. Стадии;

7. Этапы многолетней тренировки

Тренировочное задание – первый блок в структуре многолетней тренировки:

В системе программно – методического обеспечения подготовки юных спортсменов (резервов), тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки.

Нагрузка и задание – два разных понятия.

Нагрузка – это количественная мера воздействия физических упражнений.

Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу (за одно занятие, неделю, месяц)

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание.

Организованная определенным образом работа и отдых – это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретную педагогическую задачу занятия, а тренировочное занятие – это уже определенная последовательность тренировочных заданий.

Тренировочное задание – это часть плана тренировочного занятия, состоящее из одного упражнения или комплекса упражнений, выполняемых с определенными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на легкоатлета. Важное место в тренировке отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

H

Задание можно фиксировать на карточках. В карточках предоставлены наборы тренировочных заданий, включающие реальные упражнения в виде комплексов (обучающих, развитие физических качеств, специальных средств).

Каждая карточка содержит цель, задачи, методические и педагогические рекомендации, дозировку.

При выборе карточек и включении их в тренировочное занятие учитывается:

- а) средний уровень подготовленности групп;
- б) направленность воздействия (единство воспитания и обучения);
- в) оснащенность материальной базой

При разработке тренировочных заданий исходят из физиологической направленности.

В их классификацию входят:

1. Компенсирующие – очень умеренной направленности, используемые в основном, в восстановительных целях;
2. Основные – выполняемые в условиях устойчивого состояния;
3. Повышенные (развивающие) – со значительным возрастанием деятельности анаэробных источников энергообеспечения;
4. Граничные – выполняемые в зоне уровня максимального потребления кислорода (МПК);
5. Предельные – обуславливающие максимальные изменения в анаэробных процессах и предъявляющие предельно высокие требования к мобилизации всех резервов организма.

Построение учебно – тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- а) единообразие методики многообразной тренировки;
- б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;

- 62
- в) применение заданий методом вариативных упражнений – снижения монотонности;
 - г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
 - д) создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;
 - е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные занятия делятся на 3 группы:

1. Аэробного;
2. Смешанного аэробно-анаэробного;
3. Анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов, в которой можно выделить три уровня:

- средний;
- выше среднего;
- ниже среднего.

Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учетом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья и индивидуальной физической подготовленности.

Можно полагать, что отбор и классификация тренерами тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных легкоатлетов, позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки, дает возможность тренеру и спортсмену получить четкую количественную и качественную характеристику проделанной за определенный период времени тренировочной работы, повысить надежность управления тренировочным процессом.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основной для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации учебно-тренировочного процесса.

Исходя из этого, тренировочные задания условно классифицируются на 4 группы:

1. Обучающие;
2. Комплексы, развивающие физические качества;
3. Игры, развивающие физические качества;
4. Специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

Существует большое разнообразие методов тренировки в беге определяемые традициями, климатическими условиями и индивидуальными особенностями бегунов, взглядами и склонностями.

Но существуют некоторые общие тенденции в развитие этих методов, которые характеризуются главными особенностями:

1. Применение длительного бега для выработки не только общей, но и частично специальной выносливости и интенсивного переменного бега.
2. Увеличение количественных показателей в тренировке бегунов.
3. Использование дополнительных средств, таких как бег в гору, с горы, по песку, по воде и снегу, мягкому грунту.
4. Повышение уровня волевой и психологической подготовки бегунов. Умение решать во время бега тактические задачи.

Очень многое в становлении юных легкоатлетов зависит от наиболее оптимальной методики тренировки, умелого отбора способных детей, системы детских соревнований и поощрения лучших спортсменов.

Литература

1. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки» – М: Физкультура и спорт 1977 г.
2. «Основы управления подготовкой юных спортсменов» Под ред. М. Я. Набатниковой. М: Физкультура и спорт, 1982 г.
3. Филин В. П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М: Физкультура и спорт. 1974 г.
4. Филин В.П. «Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры». М: Физкультура и спорт. 1987 г.
5. Филин В.П. Филин Н.А. «Основы юношеского спорта». М: Физкультура и спорт. 1980 г.