

**ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных игр

ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Учебно-методическое пособие

Тирасполь 2016

УДК 796 (075.8)
ББК 455, 1я73
О75

Составители:

Ю.Н. Емельянова, к.п.н., доцент кафедры спортивных игр

Т.Н. Тимуш, доцент кафедры спортивных игр

Рецензенты:

И. А. Галынин, директор МОУ ДО СДЮСШОР №2

О.И. Рачук, Заслуженный деятель физической культуры, доцент кафедры спортивных игр

Особенности начального этапа подготовки в спортивных играх / Учебно-методическое пособие / *Сост. Ю.Н. Емельянова, Т.Н. Тимуш* – Тирасполь, 2016. – 100 с.

В учебно-методическом пособии представлено примерное содержание начального этапа подготовки в спортивных играх. Пособие отражает современные тенденции подготовки в спортивных играх, раскрывает особенности теоретической, физической, технико-тактической подготовки с учетом возрастных особенностей детей, систематизирует данные о средствах и методах обучения в спортивных играх. В пособии также дается материал для организации системы отбора в спортивных играх, методические рекомендации к планированию учебно-тренировочной нагрузки на начальном этапе подготовки.

Учебное пособие предназначено для студентов факультета физической культуры, учителей физической культуры, тренеров.

УДК 796 (075.8)
ББК 455, 1я73

Утверждено Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Емельянова Ю.Н., Тимуш Т.Н.,
составление 2015
© ГОУ ВО ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2015

ВВЕДЕНИЕ

Качество подготовки в условиях детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва существенно зависят от содержания и структуры планирования учебного материала. Организация учебно-тренировочной работы на начальном этапе подготовки должно быть направленно как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений.

Данное пособие предназначено для работы в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Направленно на решение проблемы повышения качества учебно-тренировочного процесса, его обеспечение учебной и научно-методической литературой.

Пособие составлено на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Закон «Об образовании» с изменениями от 02.12.2011г. N 225-ЗИ-V;
- Закон «О физической культуре и спорте в ПМР» от 10.07.2012 г. N133-3-V;
- приказ Государственной службы по спорту ПМР «Об утверждении Типового положения о спортивной школе (детско-юношеской спортивной школе, специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва)» от 24.03.2014 г. № 29.
- плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)» от 28 июня 2001г. №390;
- Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ);
- с учетом законодательных актов, постановлений и распоряжений Президента ПМР и Правительства ПМР, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ.

I. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

1.1. Общие положения

Основная цель деятельности спортивных школ заключается в популяризации спортивных игр, физическом воспитании спортсменов и организации работы по подготовке спортивного резерва для сборных команд страны по спортивным играм различных возрастных групп.

Многолетняя подготовка в спортивных играх строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Организация учебно-тренировочной работы в спортивных школах должна строиться на принципах:

- соответствия деятельности учреждения принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личности обучающегося;
- стабилизации форм и принципов обучения в системе многолетней подготовки юных спортсменов;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения спортивных результатов в подготовке игроков для команд мастеров, основного и молодежного составов сборных команд ПМР;

- сохранности контингента учащихся;
- возрастания популярности занятий спортом у детей и молодежи республики.

Спортивная тренировка направлена на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Уровень спортивных достижений в современном баскетболе постоянно повышается. Это требует от тренера глубоких и всесторонних знаний об особенностях спортивной тренировки как педагогического явления, средствах, методах и формах организации занятий с юными баскетболистами.

Под **спортивной тренировкой** подразумевается специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спорта (Л.П. Матвеев)¹. Спортивная тренировка организуется в рамках системного использования физических упражнений с одной стороны, и сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности – с другой.

Тренированность – это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а, в конечном счете – в росте спортивных достижений.

Подготовленность – понятие более емкое, чем «тренированность» и включает в себя все то, что дает спортсмену подготовка, а именно: физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность.

Основными наиболее важными компонентами системы многолетнего процесса подготовки являются:

- 1) система отбора и спортивной ориентации;
- 2) система соревнований;
- 3) система спортивной тренировки;
- 4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: а) подготовка кадров; б) научно-методическое и информационное обеспечение; в) медико-биологическое обеспечение; г) материально-техническое

¹ Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – М.: Олимпийская литература, 1999.

обеспечение; д) финансирование; е) организационно-управленческие факторы; ж) факторы внешней среды².

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, функционирования и развития ее. Так, например, эффективность функционирования системы соревнований, т.е. достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Подготовка спортсменов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

1.2. Средства спортивной тренировки в спортивных играх

Средством называется то, что используется для решения поставленных задач. Комплекс средств спортивной тренировки составляют:

- ✓ физические и идеомоторные упражнения;
- ✓ оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- ✓ технические средства обучения и тренажеры.

² Теория и методика спортивных игр : учебник для студ. учреждений высш. образования / [Ю.Д. Железняк и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Физические упражнения – это двигательные действия, используемые для решения определенных задач, являются основным и специфическим средством спортивной тренировки. Различают соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения³.

Соревновательные упражнения в спортивных играх представляют собой комплекс двигательных действий, которые являются предметом специфическими для конкретного вида. Общими для всех спортивных игр, но отличающимися по способам выполнения и структуре являются перемещения. Специфическими являются: ведение мяча (баскетбол, гандбол, футбол); передачи, броски (баскетбол, гандбол) и удары по мячу (регби, футбол); подачи (волейбол, теннис, настольный теннис и бадминтон); приемы защиты и т.д. Соревновательные (специальные) упражнения начинают применять в спортивных играх уже на начальном этапе подготовки, при условии соблюдения принципа «от простого к сложному».

Специально-подготовительные упражнения – двигательные действия сходные с соревновательными упражнениями, как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств, включают связи соревновательных действий и их вариации. В спортивных играх к специально-подготовительным упражнениям относятся игровые действия и комбинации.

Понятие «специально-подготовительные упражнения» является собирательным, так как объединяет целую группу упражнений⁴:

1) подводящие упражнения – двигательные действия, облегчающие освоение основного физического упражнения благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений (например, метания малого (теннисного) мяча являются подводящими к обучению технике подачи в волейболе);

2) подготовительные упражнения – двигательные действия, способствующие развитию тех двигательных качеств, которые необходимы для успешного изучения основного физического упражнения (например, различные прыжковые упражнения являются подготовительными к изучению техник броска в прыжке в баскетболе и т.п.);

³ Л.П. Матвеев. Теория и методика физического воспитания. – М.: Олимпийская литература, 1999.

⁴ <https://fkis.ru>

3) упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения (игровые комбинации в командных спортивных играх);

4) имитационные упражнения, приближенно воссоздающие в иных условиях соревновательное упражнение (имитация броска, удара по мячу и т.д.).

Общеподготовительные упражнения используются в качестве средств общей физической подготовки спортсмена (ОФП). В качестве общеподготовительных упражнений могут использоваться самые разнообразные упражнения как приближенные по особенностям своего воздействия к специально-подготовительным, так и существенно отличные от них. Влияние общеподготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально-подготовительные упражнения) с одной стороны оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом общеподготовительных упражнений в тренировке спортсмена, особенно на ее ранних этапах.

При выборе общеподготовительных упражнений для групп начальной подготовки следует учитывать, что общая физическая подготовка на этом этапе должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития. Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Состав средств общей физической подготовки должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора в конкретном виде спортивных игр и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

В процессе тренировки общеподготовительные упражнения выполняют в основном две функции:

1) они используются как развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств, для повышения общего уровня работоспособности или поддержания его;

2) они используются как фактор активного отдыха, содействия восстановительным процессам после значительных специфических нагрузок, противодействия монотонности тренировки.

Идеомоторные упражнения – мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением (например, представление траектории движения мяча перед выполнением штрафного броска).

Также в тренировочном процессе широко применяются общепедагогические и специальные средства словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. Как и во всяком педагогическом процессе, ведущая роль в спортивной тренировке принадлежит педагогу-тренеру. Для руководства тренировочной деятельностью спортсмена, его обучения и воспитания тренер использует в первую очередь *методически разработанные формы речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления*. Хорошо известно, что роль слова в качестве педагогического средства и метода исключительно велика и многогранна. С его помощью тренер влияет фактически на все стороны деятельности спортсмена в процессе тренировки. К этим методам относятся инструктирование перед выполнением заданий, сопроводительные пояснения, вводимые по ходу упражнений и в интервалах между ними, указания и команды, замечания и словесные оценки поощрительного или коррекционного характера.

Для обеспечения необходимой наглядности и достоверности восприятий при постановке, выполнении заданий и анализе фактических результатов их выполнения наряду с традиционными средствами и методами наглядного обучения (натуральный показ, демонстрация наглядных пособий и т. д.) в современной практике спорта используются специализированные средства и методы. Они направлены не только на формирование зрительных восприятий, но и обеспечивают наглядность в самом широком смысле этого слова (как направленное воздействие на все органы чувства, участвующие в управлении движениями), дают объективную информацию о параметрах выполняемых действий и способствуют их исправлению по ходу выполнения. Так, решая задачи технической, тактической и физической подготовки, в частности, применяют:

- *средства киноциклографической и видеоманитофонной демонстрации* (демонстрация типовых кинокольцовок с записью техники спортивных движений, анализ видеоманитофонных записей упражнения, только что выполненного спортсменом, и т. п.);

- *специальные тренажерные устройства и приспособления* (например, подвешенный мяч).

1.3. Методы спортивной тренировки в спортивных играх

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. *методом*.

В учебно-тренировочном процессе в спортивных играх используются три основных группы методов:

1) словесные; 2) наглядные; 3) практические.

К *словесным методам* относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся. К ним, прежде всего, относятся: *показ* упражнений или их элементов.

К *вспомогательным* наглядным методам относятся: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов, информационных технологий.

Определенное значение имеют *методы ориентирования* (предметные или условные ориентиры – линии разметки, стойки, мячи, зрительные или звуковые сигналы и т.д.).

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. К *практическим методам строго регламентированного упражнения* относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, *направленных преимущественно на освоение спортивной техники*, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции

в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, *направленных преимущественно на совершенствование физических качеств*, выделяют две основные группы методов – непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном-варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

В учебно-тренировочном процессе в спортивных играх используются все известные методы спортивной тренировки:

➤ *Равномерный метод* – непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе. Применяется в спортивных играх при воспитании общей выносливости, в подготовительном периоде (кросс, ОРУ циклического характера с участием большого количества мышечных групп). ЧСС – 140-150 уд/мин, продолжительность работы 40-90 мин.

➤ *Переменный метод* – чередование нагрузок различной интенсивности. Применяется на этапе общей и специальной физической подготовки. Непрерывное выполнение различных упражнений, где основным переменным фактором является структура движения (например, броски в баскетболе с различной дистанции или различными способами).

➤ *Повторный метод* – заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины и характера нагрузки (например, многократное пробегание с одинаковой скоростью отрезков, соответствующих игровому

расстоянию, выполнение бросков, ударов с одной и той же точки определенном образом). ЧСС перед повторением не должна снижаться ниже 120-130 уд/мин. Данный метод позволяет в течение одной тренировки выполнять большой объем работы, способствует совершенствованию функциональных возможностей формированию и упрочению двигательных навыков, используют при воспитании быстроты, выносливости, гибкости, в технико-тактической подготовке.

➤ При воспитании силовых способностей баскетболистов используют метод выполнения упражнений *«до отказа»*, основу которого составляет повторное выполнение упражнений сходных по структуре с элементами игры с непредельными отягощениями (до 60-70% от максимальной). Другим методом воспитания силы является *метод максимальных усилий* – предполагающий использование с предельно высокими отягощениями. Не более одного занятия в неделю.

➤ *Повторно-переменный метод* – разновидность повторного метода. Характеризуется изменением нагрузки при повторении в сторону увеличения или уменьшения, с общей тенденцией к повышению.

➤ *Интервальный метод* – предполагает многократное повторение кратковременной работы при строгой регламентации продолжительности упражнений и пауз отдыха между повторениями. Интенсивность работы контролируется по ЧСС – в пределах 180-190 уд/мин. Упражнения циклического характера – 1,5-2 мин. Специальные упражнения – 2-3 мин. Паузы отдыха могут быть пассивными и активными (ЧСС до 120-130 уд/мин.). Количество повторений от 10 до 20. Данный метод способствует развитию сердечной мышцы, увеличение объема сердца и улучшению. Показателей аэробного обмена.

➤ *Игровой метод* – позволяет частично моделировать условия соревнований. Характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Требуется комплексное проявление физических качеств, двигательных действий, самостоятельности, инициативности и взаимопонимания между игроками. Включает в себя использование разнообразных подвижных и учебных игр, игровых упражнений и заданий. Применяется для избирательного воздействия на отдельные

способности и комплексного совершенствования двигательной деятельности в спортивных играх.

➤ *Соревновательный метод* – это специально организованные состязания, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод позволяет создать наиболее благоприятные условия для максимальных функциональных сдвигов, особый эмоциональный фон, психологическую напряженность, близкую к собственно соревновательным условиям. Применяется этот метод при решении отдельных задач подготовки: при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, тактических взаимодействий, для стимулирования интереса и активизации занимающихся.

При использовании соревновательного метода в группах начальной подготовки следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными. В качестве примеров соревнований для групп начальной подготовки можно привести следующие:

- соревнования на полях и площадках меньших размеров, при большей численности игроков в команде;
- соревнования с уменьшением времени периодов;
- соревнования по упрощенным правилам;
- соревнования с уменьшением высоты сетки в волейболе, высоты кольца в баскетболе;
- соревнования с применением «гандикапа», при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество в очках и т.п.

Следует отметить, что все вышеперечисленные методы спортивной тренировки применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности,

общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки.

➤ *Метод сопряженных воздействий* – основан на взаимосвязи развития физических качеств и двигательных навыков. Для этого используют специальные упражнения, направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной деятельности в конкретном виде спортивных игр. Здесь учитывается не только состав работающих мышц, но и величина усилий и характер изменения этих усилий в различных фазах движения, что позволяет симулировать работу нервно-мышечного аппарата и обеспечивает высокую эффективность двигательных действий.

Метод сопряженных воздействий применяют в подготовительном и предсоревновательном периодах подготовки, а также в соревновательном периоде. Когда необходимо тесное увязывание задач физической, технической и тактической подготовки в условиях дефицита времени на физическую подготовку.

1.4. Принципы спортивной тренировки и их реализация в спортивных играх

Принципы спортивной подготовки построены на основе общепедагогических принципов, определяющих процесс воспитания и обучения. Однако в связи с особенностями процесса физической, технической, тактической, психологической подготовки в спорте (значительные нервные и физические нагрузки, необходимость обучения технике сложных движений, постоянное повышение функциональных возможностей организма спортсмена), принципы спортивной подготовки получили особое содержание. Возникли новые принципы, связанные с особенностями спортивной подготовки.

Современные принципы спортивной тренировки отражают такие закономерности, как целостность организма человека и его единство с внешней средой, соответствие нагрузок функциональным и адаптивным возможностям спортсмена, регулярность и вариативность тренировки, органическую взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса, гиперкомпенсацию в восстановительных процессах и многое другое. Каждый тренер учитывает в своей работе

те принципы, которые соответствуют особенностям его вида спорта, однако существуют основные принципы, соблюдение которых обязательно для любого вида спорта. К ним относятся следующие принципы: сознательности и активности, специализации и всесторонности, возрастающих нагрузок, повторности, наглядности и индивидуализации.

1. Принципы сознательности и активности – определяют важнейшую роль спортсмена в практической реализации им системы подготовки на пути к поставленной цели. Принцип сознательности определяет сознательное отношение спортсменов к своей подготовке и дает возможность каждому спортсмену знать что, почему и зачем он делает. В спортивных играх данный принцип обеспечивает успешное освоение спортивной техники и тактики игры, влияет на эффективность физической подготовки. Реализуется принцип сознательности через углубленное изучение теории и методики избранного вида спорта, а так же смежных научных дисциплин, что дает спортсмену большой запас знаний и опыта, позволяет ему более эффективно совершенствовать спортивное мастерство.

Принцип сознательности так же способствует овладению огромными потенциальными ресурсами нервно-психических сил и реализуется через процесс воспитания и самовоспитания таких способностей как умение концентрироваться, усиливать и направлять мысли и сознание на волевые усилия и физические действия при выполнении физических упражнений, особенно в процессе соревновательной деятельности.

Принцип активности неразрывно связан с принципом сознательности и определяет роль самостоятельной практической реализации спортсменом системы спортивной тренировки. Активное отношение к тренировочному процессу контролируется и направляется тренером, который должен так организовать тренировку, чтобы побуждать спортсменов к активности, к стремлению достичь цели, к творчеству, к приобретению знаний. Для реализации этого принципа необходимо учитывать возрастные особенности спортсменов, их индивидуальные и личностные интересы, психические особенности личности каждого ученика. В спортивных играх, которые являются в основном командными видами спорта, очень важно так же учитывать внутригрупповые межличностные отношения.

При реализации принципов сознательности и активности в учебно-тренировочном процессе необходимо:

- ✓ Формировать у спортсменов осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям спортом (цели ближайшие и отдаленные в жизни и спорте, воздействие спортивных игр на организм, их прикладное значение, структура техники, тактики и т.д.);

- ✓ Стимулировать сознательный анализ (самоанализ), самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении упражнений (обратная связь – срочная и отставленная, наблюдение, анализ ошибок, действие);

- ✓ Воспитывать инициативность, самостоятельность, творческое отношение к заданиям;

- ✓ Стимулировать активность посредством подбора увлекательного материала (средств, методов, организации занятий), достижения реального результата;

- ✓ Формировать простейшие методические умения и навыки самоконтроля, формировать физическую активность как основу здорового образа жизни.

2. Принцип специализации является основой в достижении высоких спортивных результатов. «Этот принцип указывает, что объективно необходимым условием для высших достижений является сосредоточие времени и сил на каком-либо избранном предмете спортивных занятий»⁵. Только посредством специфически направленных упражнений и воздействий можно получить и специфические изменения в органах и системах организма спортсмена применительно к требованиям избранного вида спорта. Таковую же специализированную направленность можно придать и овладению техникой и тактикой, воспитанию волевых качеств, приобретению общего физического развития, достижению любой другой цели обучения и воспитания.

Однако спортивная специализация может достигаться посредством применения разнообразных средств и методов, а так же через реализацию принципа всесторонности. Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создается возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов,

⁵ Спортивные игры: техника, тактика и методика обучения / [Ю.Д. Железняк и др.] ; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

обеспечивается органическая взаимосвязь между общей и специальной подготовкой.

Особое значение принцип специализации имеет в занятиях с детьми. В спортивных играх, где набор осуществляется с 7-9 лет важное значение имеет единство общей (ОП) и специальной подготовки (СП). В связи с этим планирование ОП и СП происходит с учетом особенностей конкретного вида спорта, в группах начальной подготовки ОП отводится большее количество времени, постепенно увеличивая соотношение ОП и СП в сторону последней. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки закономерно изменяется как в многолетнем процессе подготовки спортсменов, так и на различных этапах спортивного совершенствования.

Преимущество систематических занятий избранным видом спорта или его элементами с раннего возраста заключается в приобретении правильной по своей основе спортивной техники, в воспитании специальных физических и волевых качеств. Регулярные спортивные тренировки юных спортсменов, соответствующие их возрастным особенностям (по технике, инвентарю, нагрузкам и т.д.) способствуют возникновению специфических приспособительных реакций органов и систем применительно к избранному виду спорта, что создает важные предпосылки к специализированной тренировке в более старшем возрасте.

Таким образом, принцип специализации в занятиях с юными спортсменами в спортивных играх реализуется как построение прочного фундамента, позволяющего достичь через специальную тренировку высоких результатов в избранном виде спорта.

3. Принцип всесторонности основан на понятиях целостности организма и требует от спортсмена всестороннего развития, в том числе морального и культурного.

Из принципа всесторонности следуют такие положения:

✓ Всестороннее, функционально гармоничное развитие организма спортсмена обеспечивает ему наибольшую жизнедеятельность, отличное состояние ЦНС, лучшую восприимчивость нагрузок и адаптацию к ним, устойчивость против неблагоприятных влияний, другими словами – отличное здоровье, как условие высокой жизнедеятельности организма.

✓ Всестороннее развитие, общая физическая, психологическая и моральная подготовленность являются

необходимым условием для реализации принципа специализации (т.е. для дальнейшей углубленной специализации в избранном виде спорта).

✓ Всесторонняя подготовка спортсменов позволяет избежать односторонности в подходах к тренировкам, когда увеличивается какая-либо часть подготовки в ущерб другим. Например, «сила важнее стиля» – 1938-40 гг.; «техника решает все» – 1945-50 гг.; «изометрия – лучший метод» – 1962-64 гг.; «все дело в тренажерах» – 1972-80 гг.

Широкое исследование проблемы разнообразия в специальной тренировке, проведенное М. Бочаровым (Болгария, 1986), показало с большой достоверностью, любая спортивная специализация опирается на всестороннюю подготовленность спортсмена, имея в этом глубокие физиологические, морфологические и психологические корни⁶.

4. Принцип возрастающих нагрузок основан на правильном использовании нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов. Этот принцип определяет 4 пути возрастания нагрузки.

■ Постепенный путь – основан на положении о том, что морфологические и физиологические перестроения и изменения в органах и системах и улучшение их функций под влиянием нагрузок происходит постепенно на протяжении длительного времени. Попытки форсировать нарастание нагрузок всегда ведут к срыву адаптационных возможностей, к перегрузке нервной системы и могут быть вредными для здоровья.

Постепенность определяет подходы к любым нагрузкам в тренировочных занятиях и соревнованиях. Однако крутизна постепенного нарастания нагрузок неодинакова и зависит от состояния спортсменов, его самочувствия и работоспособности, что требует от тренера увеличения или уменьшения крутизны постепенного нарастания нагрузки, изменение ее характера.

■ Скачкообразное возрастание нагрузок неразрывно сочетается с постепенностью возрастания нагрузок. Скачкообразность осуществляется на фоне относительного непрерывного нарастания функциональных проявлений организма. Следовательно, от одной скачкообразно повышенной нагрузки (увеличение дистанции, количества повторений и т.п.) до другой и

⁶ Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.

т.д. физиологические и другие адаптационные процессы развиваются постепенно. Каждое скачкообразное повышение нагрузки должно соответствовать функциональным возможностям организма спортсмена и задачам его подготовки. Увеличение нагрузки резким и большим скачком возможно лишь в случаях, когда она до этого была заведомо занижена или спортсмены в занятии переходят к выполнению ранее освоенных упражнений и достигнутых рубежей.

■ Ступенчатообразность в повышении нагрузок является основным фактором приобретения спортивной подготовленности. В спортивной практике тренировочные нагрузки повышаются ступенчатообразно от одного микроцикла к другому. Внутри микроцикла сохраняются примерно одинаковые интенсивность и продолжительность упражнений, их сложность и психическая напряженность. Нередко приходится повторять два и более микроциклов с одинаковыми уровнями нагрузок, чтобы закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике.

Существует прямая связь между длиной (число дней) и высотой (степень нагрузки) «ступенек»: чем меньше занятий в избранных упражнениях с одинаковой нагрузкой, тем меньше высота подъема нагрузки в следующей ступеньке. И наоборот, удлинение «ступени» позволяет переходить к более высоким нагрузкам в последующих микроциклах. В спортивных играх при овладении техникой и совершенствовании в ней, при образовании специального функционального фундамента длина ступени составляет 3-4 недели при относительно небольшой высоте. При необходимости увеличения мышечного объема – длина «ступени» составляет 1 неделю, а прирост нагрузки более значительный, чем в предыдущем случае. После дней активного отдыха или разгрузочного микроцикла «ступеньку» можно значительно увеличить, то же можно сделать после цикла совершенствования техники при средних условиях.

■ Волнообразность – достигается изменением учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок и включением интервалов активного отдыха на протяжении занятия, тренировочного дня, микроцикла, этапа, периода, года, и лет. Во всех этих структурах возрастание нагрузки сменяется относительной стабилизацией на уровне значительных или повышенных требований; затем следует снижение нагрузки и отдых. Волна имеет различную длину (продолжительность) и высоту (степень нагрузки) в

зависимости от задач подготовки, применяемых тренировочных упражнений и воздействий, условий проведения тренировочного процесса и средств восстановления. Наибольшей высоты волны достигают в соревновательном периоде. Так как в спортивных играх соревновательный период зачастую длится 8-10 месяцев эффективными являются волны с достаточно высокой нагрузкой на протяжении 1,5-2 месяцев с последующим снижением нагрузки в 2 неделях.

В процессе спортивной подготовки на многолетнюю волну накладывается волны годичного цикла, на них, в свою очередь накладываются периодные и этапные волны, включающие в себя волны микроцикла, тренировочного дня, занятия и отдельной тренировочной работы. В каждом конкретном случае необходимо построение своей волновой структуры. С волнообразностью связан и постепенный переход от нагрузки к покою в конце занятия или дня, после тренировочного микроцикла и участия в соревновании, при переходе к активному отдыху в конце годового цикла и по окончании занятий спортом в связи с возрастом. Резкий переход от больших тренировочных нагрузок к бездействию ведет к нарушению сбалансированности работы всего организма и как следствие к ухудшению состояния здоровья.

Итак, кривая постепенно возрастающих нагрузок будет неравномерно восходящей, скачкообразной, ступенчатообразной и волнообразной. Общая тенденция постепенного и неуклонного повышения тренировочных воздействий и требований на протяжении длительного времени должна сохраняться.

Основные положения применения принципов спортивной тренировки на начальном этапе подготовки в спортивных играх:

- придерживаться тенденции к постепенному увеличению нагрузок;
- соблюдать усложнение заданий и форм повышения нагрузок (для избегания отрицательного влияния адаптации к однообразным нагрузкам);
- по мере усвоения технико-тактических действий следует постоянно варьировать условия их выполнения;
- совершенствование техники сочетать с специальной физической подготовкой, способствовать повышению двигательного потенциала.

5. Принцип повторности (систематичности) – реализуется в повторном выполнении упражнений, действий, заданий и тренировочных работ и занятий, соревнований и т.д. Базируется на важнейших положениях о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, для возникновения соответствующих адаптационных изменений в органах и системах организма спортсмена.

Оптимальность реализации данного принципа достигается правильным сочетанием работы и отдыха, утомления и восстановления. Повторение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами в организме спортсмена. Число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов конкретного вида спорта, уровня подготовленности спортсменов и внешних условий.

Основные положения принципа повторности:

✓ Количество повторений одного упражнения, одной тренировочной работы определяется их продолжительностью и качеством. Если упражнения кратковременны и легки в выполнении, то число повторений будет больше, по сравнению с упражнениями высокой интенсивности, координационной сложности и психической напряженности.

✓ Начинать выполнение упражнения или тренировочной работы необходимо в состоянии, соответствующем задачам подготовки. Число повторений должно соответствовать психическим и физическим возможностям спортсмена.

✓ Интервалы между повторными нагрузками должны создавать условия для отдыха и восстановления, тем самым, обеспечивая дальнейшее выполнение повторной работы на необходимом уровне.

Интервалы могут быть:

- а) до полного восстановления;
- б) восстановление в рамках отдельного тренировочного занятия или дня;
- в) неполное восстановление – способствует повышенной адаптации при повторных возросших нагрузках;
- г) полное восстановление функциональных возможностей отдельного органа или системы, того или иного компонента подготовленности, с учетом гетерохронности восстановительных

процессов в различных системах (СС – минуты, мышечная система – часы, НС – дни, недели);

д) в спортивных играх кратковременный нерегламентированный отдых;

е) кратковременный отдых, регламентированный правилами проведения соревнований.

По характеру интервалы различаются следующим образом: пассивный отдых лежа, сидя или стоя (исключается после выполнения напряженной тренировочной работы, связанной с проявлением силы, быстроты и выносливости на протяжении более 30 секунд); активный отдых в виде ходьбы, медленного бега, упражнений на расслабление и т.д. (особую роль играет в интервальном методе развития выносливости); тренировочный режим с использованием сниженных нагрузок, подготавливающих к повторному выполнению упражнения и т.д.; самовнушенный и внушенный отдых (в перерывах между таймами в спортивных играх); с применением восстановительных средств и мероприятий; реабилитация (после значительных тренировочных или соревновательных нагрузок); комплексный отдых с использованием 2 и более средств из перечисленных выше.

Продолжительность интервалов определяется, исходя из задач и методов тренировки, состояния спортсмена и особенностей вида спорта, внешних условий и характера интервала. Увеличение нагрузки обычно требует удлинение интервала, и наоборот.

Непрерывность и преемственность процесса обучения обеспечивается оптимальным чередованием нагрузок и отдыха. Повторяемость необходима для формирования технико-тактических умений на уровне двигательного навыка, вариативность – обеспечивает эффективность приемов игры в различных условиях соревновательной деятельности.

Последовательность занятий, средств и методов важна в спортивных играх, где имеет место обширный арсенал технико-тактических действий и рассматривается в следующих аспектах:

✓ локальная последовательность – относительно способов отдельного приема игры или тактического действия;

✓ региональная последовательность – отдельно для всей технической подготовки и всей тактической подготовки;

✓ общая последовательность – для технико-тактической подготовки в динамике многолетней подготовки;

✓ последовательность в воспитании физических качеств: нагрузки скоростного характера должны предшествовать нагрузкам на выносливость, хорошо сочетаются скоростные и силовые нагрузки и т. д.⁷

6. Принцип разнообразия и новизны подразумевает включение в подготовку спортсменов кроме обычно используемых упражнений и воздействий. Еще и такие, которые отличаются по форме и содержанию, сохраняя вместе с тем направленность на решение задач общей и специальной подготовки в конкретном виде спорта. Чаще всего применяется в подготовке спортсменов высших разрядов и достигается различными путями:

✓ применение вместо одного точно направленного упражнения, комплекса разных по форме, но так же точно направленных упражнений;

✓ применение разных и новых упражнений для целей ОФП (например, из других видов спорта);

✓ применение «специализированного разнообразия» (например, упражнения с двумя мячами в спортивных играх);

✓ применение различных внешних условий, в которых проводятся тренировки, соревнования, восстановительные мероприятия;

✓ принцип разнообразия и новизны отрицает возможность повторения одного большого цикла с одинаковым содержанием тренировки. Практика показывает, что подобное повторение в лучшем случае возможно лишь дважды, далее идет снижение работоспособности и результатов.

7. Принцип наглядности не должен сводиться к одному лишь показу. Этот принцип очень важен в обучении технике и тактике в спортивных играх. Реализация принципа наглядности в спортивных играх осуществляется через демонстрацию наглядных пособий (видеозаписей, кино, фото, таблиц, рисунков, моделей) с целью создания у спортсменов правильного представления на основании конкретных образов.

Наглядность – средство создания в процессе обучения приемам игры и развития физических качеств зрительных, слуховых, мышечных ощущений, формирования более полного и точного

⁷ Спортивные игры: техника, тактика и методика обучения / [Ю.Д. Железняк и др.] ; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

чувственного образа техники и тактики, физических способностей, условий выполнения технико-тактических действий и их результатов.

В спортивных играх выделяют комплексный анализатор, например, «чувство мяча». Для формирования чувственного образа необходима взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности. Непосредственная – зрительный (показ, демонстрация различных пособий), двигательный анализаторы (облегчающие тренажеры и приспособления). Опосредованная – слово, сочетание зрения и слуха (с помощью аудиовизуальных средств).

8. Принцип индивидуализации – является развитием педагогического принципа доступности, определяющего такое осуществление учебного процесса, которое бы возможно полнее соответствовало силам и знаниям учащихся.

Учитывает особенности занимающихся и посильность предлагаемых им заданий, обеспечивает оздоровительный эффект обучения.

Определяющие меры доступного:

- а) возрастно-половой аспект (многолетний);
- б) индивидуальные особенности (на любом уровне).

Методические условия доступности:

- оптимальная преемственность содержания занятий и постепенность нарастания трудностей (развитие специальных физических качеств, подводящие упражнения и т.д.)

- переход от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному; чем богаче двигательный опыт спортсменов, тем эффективнее процесс освоения сложных двигательных действий, характерных для спортивных игр.

Особое значение в реализации принципа доступности и индивидуализации имеют подводящие и подготовительные упражнения. Индивидуализация предполагает учитывать индивидуальные особенности спортсменов (при выборе игрового амплуа, определении величины нагрузки и характера выполняемых специальных упражнений).

1.5. Характеристика начального этапа подготовки

Основной принцип работы в этих группах – универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого, на занятиях групп начальной подготовки первого и второго годов решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыкам игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

4. Обучение основам техники.

5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.

6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

7. Привитие навыков к соревновательности в соответствии с правилами и стойкого интереса к занятиям спортивными играми.

8. Первичный отбор способных к занятиям спортивными играми детей.

В соответствии с этими задачами происходит распределение времени по видам подготовки. На 1 и 2 году обучения особое внимание уделяется общей и специальной физической и технической подготовке спортсмена. Во второй половине года на техническую и тактическую подготовку уделяется большее количество времени, чем на физическую.

В группах начальной подготовки количество тренировочных занятий и их продолжительность одинаковы в недельном цикле. Рекомендуется одноразовые тренировки, четыре раза в неделю, продолжительностью 2 (академических) часа.

В таблице 1 представлены нормы количества часов и наполняемости групп начальной подготовки⁸.

Таблица 1. Нормы часов для групп НП

Группа	Часы	Кол-во человек
НП-1 года обучения / СОГ	6	14
НП -2,3 года обучения	9	12

Основная направленность программы начальной подготовки – обучающая. Заключается она в создании предпосылок для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической

⁸ Приводятся примерные нормы, которые могут изменяться в зависимости от конкретного вида спортивных игр.

подготовленности. Основной показатель работы спортивных школ – выполнение в конце каждого года программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности занимающихся.

Физическая подготовка в первый год, основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками.

Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма. Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства нужно широко варьировать. Большое внимание следует уделять акробатическим и гимнастическим упражнениям, легкой атлетике, разнообразным играм и т.п.

Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их – не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности спортивного ребенка эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В основе *технической* подготовки воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании друг с другом и различными способами перемещения (бег, приставные шаги, прыжки и т.д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Основные задачи *тактической* подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После

соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Применяются различные игры со звуковой и зрительной сигнализацией, передача мяча в различных перестроениях (в кругу треугольника). Кроме того, применяют упражнения в передаче мяча, где направление движения игрока не совпадает с направлением движения мяча, а также введение в упражнения пассивного сопротивления.

Главное в тактической подготовке на начальном этапе – это усвоение индивидуальных и частично групповых действий овладение командными действиями сводятся к знакомству с расстановкой игроков на площадке. Дети выступают в игре во всех амплуа поочередно.

Также необходимо знакомить учеников с простейшими системами передвижений, изображенных на плакатах, просматривать игры старших ребят и мастеров.

Морально-волевая подготовка. К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость. Восприятие окружающего мира младших школьников имеет предметно-образный характер. Отсутствие устойчивого внимания и сосредоточенности требует при проведении занятий разнообразного учебного материала, частой смены заданий. При объяснении заданий полезно использовать сравнения с образами животных, птиц.

Наряду с образным объяснением необходим неоднократный показ упражнений. На детей 7-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Детей на тренировке приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной. Для этого юных спортсменов необходимо специально готовить к встрече со зрителями, сначала под шум болельщиков, записанный на магнитофон.

Задача *игровой* подготовки на этом этапе – сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных спортсменов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам.

Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. Однако на второй год несколько

увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку, увеличивается количество игр.

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям спортивных игр. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься спортивными играми.

Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. При этом воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для избранного вида спортивных игр.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 10-11 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в спортивных играх. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего технико-тактического мастерства и проводится отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель тренировки:

➤ утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи:

➤ укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

➤ постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

➤ обучение основам техники избранного вида;

➤ повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;

➤ отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий избранным видом;

➤ привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

➤ недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

➤ возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

1.7. Планирование учебно-тренировочной нагрузки на начальном этапе

Программный материал состоит из нескольких разделов: теоретического и практического. Практический состоит из физической подготовки (ОФП и СФП) и специальной (техническая,

тактическая, интегральная, соревновательная подготовка) контрольного, восстановительных мероприятий, охватывающих все виды спортивной подготовки в спортивных играх.

Многолетняя подготовка в спортивных играх строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями спортивными играми главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок (см табл. 2). Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

В спортивных играх мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Таблица 2. Показатели соревновательной нагрузке в годичном цикле (количество соревнований /количество игр)

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		
	До года	Свыше года	
Контрольные	1-3/12	1-3/12	1-3/12
Отборочные	-	-	-
Основные	1/8	1/8	2/14
Главные	1/8	1/8	1/8

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в спортивных играх присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (табл. 3). Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей (см. табл. 3).

Таблица 3. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШОР

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		
	до года	свыше года	
	1-й	2-й	3-й
Теоретическая	8	8	18
Общая физическая	115	118	108
Специальная физическая	66	67	58
Техническая	90	93	93-
Тактическая	30	38	49
Игровая	38	60	60
Контрольные и календарные игры	-	30	30
Восстановительные мероприятия	-	-	-
Контрольные испытания	12	12	12
Медицинское обследование	-	-	4
В спортивном лагере	72	148	108
Всего часов за 52 недели	437	534	540

Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить, но время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные спортсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых (см табл.4).

Таблица 4. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Вид подготовки	Этапы подготовки НП		
	До года	Свыше года	
ОФП	30	25	25
СФП	15	26	16
Техническая подготовка	20	21	21
Тактическая подготовка	15	15	15
Игровая подготовка	15	17	17
Соревнования	5	6	6

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество спортсменов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Особая сложность поиска одаренных детей для специализированных занятий спортивными играми обуславливается спецификой игровой деятельности, требующей многостороннего проявления целого комплекса специальных качеств, от которых зависит возможность успеха в избранном виде спорта. Она выражается в особенностях морфофункциональных, психофизиологических, технико-тактических и личностных характеристик.

Большинством авторов (Зельдович Т.А., 1968, 1970; Грошенков С.С., 1972, 1973; Мартиросов Э. Г., 1978; Бальсевич В.К., 1980; Бриль М. С., 1980; Филин В.П., 1983; Николич А., Параносич В., 1984 и др.) представляют отбор как длительный процесс. Они считают, что нельзя моментально оценить спортивную пригодность, какими бы совершенными ни были методы оценки. Если учесть динамический характер пригодности и лабильность многих важнейших для спортивной деятельности характеристик, становится ясной необходимость систематического дополнения и уточнения первоначальных оценок. Если исходить из определения отбора, продолжительность его равна длительности спортивной жизни, поэтому имеет смысл говорить о различных этапах отбора.

Первым этапом отбора можно назвать организацию групп подготовки к ДЮСШ. В них должны приниматься все желающие, имеющие медицинское освидетельствование и желание. Такие группы призваны решать две главные задачи: массовое привлечение детей к занятиям спорта и подбор наиболее перспективных для приема в ДЮСШ⁹.

Здесь следует заметить, что современная система отбора, сопутствующая многолетнему процессу тренировки, подразделяется на три этапа. Первый из них относится к начальному отбору для занятий спортом вообще. Его можно назвать всесторонним. Его цель – определение уровня двигательной подготовки всех здоровых детей, желающих заниматься спортом, и показателей строения их тела, в том числе определение отклонений от нормы. Занятия, проводимые в его рамках, должны быть направлены на всестороннее развитие всех двигательных способностей с обращением особого внимания на

⁹ Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. — М.: Физкультура и спорт, 1980.

координационные способности (КС); заботу о всестороннем физическом развитии; улучшение здоровья и ограничение или устранение отклонений от нормы.

Второй этап отбора – отбор в учебно-тренировочные группы начальной спортивной подготовки ДЮСШ и СДЮШОР. Начальная спортивная подготовка призвана воспитывать качества и свойства индивида для создания возможностей спортивного совершенствования. Поэтому цель отбора для начальной спортивной подготовки – определение пригодности к спортивному совершенствованию.

Цель второго этапа – обеспечение отбора самых талантливых в двигательном отношении детей для соответствующих групп спортивных дисциплин на основе выявленных во время занятий (тренировок) различных способностей: двигательных (координационных и кондиционных), соматических, функциональных, психических и состояния здоровья. На этом этапе занятия должны быть направлены на дальнейшее развитие всех двигательных способностей, необходимых в данной группе спортивных дисциплин, с акцентом на КС.

Третий этап отбора – отбор в группы спортивного совершенствования. Задача этого этапа – целенаправленная подготовка смены командам мастеров. Цель отбора на этом этапе состоит в оценке перспективности юных спортсменов. Здесь, как и на предыдущем этапе не может быть какой-то кратковременности, тем более однократной диагностики. Необходим комплекс оценок целого ряда характеристик, связанных с успешностью обучения и реализацией способностей в конкретной игровой обстановке различной степени напряженности. На этом этапе осуществляется специализированный отбор. Его цель – определение специфических предрасположенностей, необходимых для конкретного вида спорта.

Четвертый этап отбора – комплектование команды мастеров. На этом этапе более жесткое понимание пригодности. Тренер команды мастеров ищет не просто сильного игрока, но и подходящего по стилю, нужного амплуа, совместимого с игровым коллективом. Частным случаем комплектования команд мастеров является отбор в сборные команды.

Выделенные выше четыре этапа отбора определяют последовательность и целевую направленность процесса отбора в спортивных играх.

Различают три стороны **системы отбора**:

- **критерии отбора,**
- **методы отбора,**
- **организацию отбора.**

К **критериям отбора** относят качественно-количественные характеристики специальных способностей.

Среди применяемых **методов отбора** распространены экспертиза (экспертные оценки), аппаратный метод и метод тестов.

Под **организацией отбора** понимается комплекс мероприятий, направленных на наиболее эффективное и рациональное использование методов отбора.

Метод экспертизы обычно применяют для выявления медицинских противопоказаний, оценки перспективности при комплектовании команд или игровых звеньев.

Аппаратный метод стал широко использоваться сравнительно недавно в связи с необходимостью точного количественного анализа, который другим путем осуществить невозможно. Применение аппаратуры, без сомнения, поднимает систему отбора на более высокую ступень. Однако следует учитывать некоторую ограниченность этого метода. С помощью даже совершенной аппаратуры чрезвычайно трудно моделировать специфические условия спортивной деятельности, хотя существуют более или менее удачные попытки.

Тестовый метод, как правило, менее точный. Используемые тесты классифицируются на бланковые, манипуляционные, моторные и модельные.

Бланковые тесты обычно связаны с набором заданий, заключающихся в зачеркивании цифр (шкала самооценки Спилберга–Ханина), подсчете колец с разрывом в различных местах (кольца Ландольта) и т. д.

Манипуляционные тесты предусматривают использование несложных приспособлений («тройка» – для исследования оперативного мышления).

Моторные тесты используются с целью измерения двигательных качеств (прыжок вверх по Абалакову) и т. д.

Модельные тесты требуют реакции на комплекс условий, характерных для спортивной деятельности.

Игры – наиболее подходящая форма исследования индивидуальных особенностей детей при отборе для занятий

баскетболом, так как способствуют проявлению функций в тех сочетаниях, которые, видимо, и составляют структуру одаренности. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют того оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности тестовых оценок.

Еще один метод диагностики способностей – анкетирование (опрос). При отборе анкетирование используется в основном для изучения интересов и самооценки.

Выбор адекватного вида спорта, отвечающего интересам и возможностям ребенка, еще не гарантирует его высоких спортивных достижений. Значительную роль в росте спортивного мастерства играет так называемая тренируемость или обучаемость спортсмена. В школе дифференциальной психологии Б.М. Теплова было выдвинуто представление о свойстве динамичности или обучаемости как о первичном свойстве нервной системы – одном из важнейших врожденных свойств наряду с силой, подвижностью и лабильностью нервных процессов. Обучаемость понималась как скорость образования условных рефлексов¹⁰.

В свою очередь эффективность тренировочных воздействий существенно определяется адекватностью физических упражнений для данного индивидуума, его врожденным и приобретенным особенностям, что необходимо учитывать в процессе спортивного отбора.

В подавляющем большинстве случаев инструментом для проявления комплексной подготовленности спортсмена служит уровень развития его физических качеств. Видимо именно этим руководствуются тренеры, отбирая новичков по их результатам в специально подобранных контрольных упражнениях. При этом наиболее способными, как правило, признаются те дети, у которых исходный уровень развития основных физических качеств значительно выше, чем у сверстников. Однако практика показывает, что нередко наиболее способные на первый взгляд новички впоследствии не оправдывают возлагавшихся на них надежд. Ребята со средним или даже низким исходным уровнем развития физических качеств через несколько лет успешно овладевают спортивным мастерством. Возможно дело тут в том, что мы пытаемся путем

¹⁰ Теплов Б.М. Новыеданные по изучению свойств нервной системы и их психологических проявлениях/Отв. Ред. Э.А. Голубева, Е.П. Гусева.-М.: Наука, 2004.

кратковременного (чаще одноразового) тестирования, определить потенциальные возможности спортсмена на много лет вперед, забывая при этом, что исходный уровень развития физических качеств говорит нам не столько о будущих возможностях новичка, сколько о его сегодняшней готовности.

В то же время некоторые авторы считают, что для определения потенциальных возможностей наряду с исходным уровнем готовности существенное значение имеет и темп (интенсивность) прироста тех качеств, от которых, прежде всего и в большей мере зависит успешность избранной спортивной деятельности. К.М. Гуревич отмечает, что, по крайней мере, часть из тех, кто заслужил низкий балл при исходном тестировании, может в короткий срок подняться до уровня тех, кто набирал большее количество баллов¹¹. Таким образом, на начальном этапе подготовки тесты необходимо использовать (в процессе отбора), в первую очередь, для стимулирования достижений, и лишь во вторую очередь – для прогнозирования

По мнению специалистов нельзя судить о способностях детей к тому или иному виду спорта по результатам на первых контрольных испытаниях и тем более по этим результатам отсеивать слабых. Такая практика привела бы к безусловным потерям одаренных детей, особенно среди младшего возраста, а также детей с замедленными темпами роста.

Следует помнить, что для надежного прогнозирования потенциальных возможностей наибольшее значение имеет не исходный уровень развития физических качеств, а соотношение между этим уровнем и темпами (интенсивностью) прироста физических качеств. Из выше сказанного следует, что при прочих равных условиях ведущая роль в прогнозировании потенциальных возможностей спортсмена принадлежит темпам прироста физических качеств – тренируемости. Между высокотренируемыми и низкотренируемыми спортсменами возможны значительные различия по времени достижения одних и тех же уровней спортивного мастерства.

Высокая тренируемость впоследствии, сокращая время подготовки высококвалифицированного спортсмена, обеспечивает не только выполнение биологической задачи (сохранения его здоровья)

¹¹ Психологическая диагностика. Учебное пособие – М.: УРАО, 1997.

и социальной задачи (победы на соревнованиях), но и позволяет достичь высокого экономического эффекта тренировочного процесса.

Неадекватный выбор вида спортивной специализации или стиля соревновательной деятельности, как показывают современные исследования, резко замедляет рост спортивного мастерства и ограничивает уровень спортивных достижений, а также является фактором риска для здоровья¹².

Отбор можно определить, как процесс, сочетающий в себе установление определенных критических уровней выполнения действий спортсменом и наблюдения за его поведением. Целью процесса отбора является предсказание успеха. Первоначальная оценка исследуемых позволяет установить определенную категорию предвидения (наличие качества, которое в своем развитии обеспечит высокий уровень конкретной специальной способности), а повторное обследование, проводимое через определенный промежуток времени дает категорию различия (кто есть кто). Предсказание заключается в установлении отношения между этими двумя категориями. Следовательно, суть процесса состоит в необходимости выяснения: сохранят ли свое преимущество те, кто обладал им в начале первичного отбора.

Определение способности к обучению решения тактических задач возможно при использовании информативных психологических критериев¹³. Общепринятым является положение, что способности детей, подростков и юношей могут быть исследованы более глубоко и результативно, если их изучать одновременно с позиций теорий отбора и обучения.

При обсуждении вопроса о соотношении способностей со знаниями, умениями и навыками В.И. Лях (1991) подчеркивает несводимость одних с другими. Иначе говоря, к примеру, координационные способности (КС) не сводятся к знаниям, умениям и двигательным навыкам, которые выработаны у человека в данный момент. Почти всегда необходимо решать вопрос о том, в какой степени определенное достижение в моторном тесте основывается на способностях, а в какой – на умениях. Часто предполагается, что тестовое задание, которое индивид выполняет первый раз, выражает его способности. На самом деле тестовый результат зависит от

¹² Сологуб Е.Б., Таймазов В. А. Спортивная генетика: Учебное пособие. - М.: Терра - Спорт, 2000.

¹³ Сологуб Е.Б. Физиологические основы направленной адаптации мозга спортсменов к решению тактических задач/ Е.Б. Сологуб, З.Ю. Бедрина //Теория и практика физической культуры.- 1990.-№5.- с.6-8.

многих факторов, в первую очередь, от умений и навыков в момент тестирования, от установок проводящего тест, эмоционального состояния и отношения испытуемого к данному тесту, от ряда его психических способностей (объема и скорости восприятия зрительной памяти; концентрации, распределения и переключения внимания) и др., а не только от одной или нескольких координационных способностей (Лях В, И. 1984,1987,1989, 1995).

Говорить о потенциальных способностях индивидов на основе первоначальных и однократных измерений (тестов, наблюдений) нельзя. Это подчеркивают и экспериментально доказывают многие отечественные и зарубежные исследователи, которые в данном вопросе достаточно единодушны. Кравец А. Г. (1981) считает, что невозможно оценить потенциальные двигательные и психические способности и тем самым спортивную пригодность к определенному виду спорта (прежде всего, разумеется, на самых ранних этапах отбора) какими бы совершенными ни были методы оценки. Это связано с тем, что большинство человеческих характеристик важнейших для спортивной деятельности, весьма лабильно в течение детского и юношеского возраста и в силу этого не обладает достаточной прогностичностью. Поэтому сделать правильный отбор кандидатов для занятий конкретным видом спорта и оценить потенциально необходимые для этого способности индивида можно лишь в результате достаточно длительного наблюдения.

Однако справедливо и то, что некоторые способности отличаются высокой стабильностью и обладают достаточной прогностичностью на всех этапах отбора. К числу этих характеристик, как показали Кожевникова З.Я. (1971), Бриль М.С. (1980), Корженевский А.Н., Квашук П.В, (1993); Лях В.И. (1991, 1995) относятся данные психомоторики, координационные способности и технической подготовленности детей и подростков.

Все эти факторы говорят о том, что достаточно точный прогноз развития потенциальных способностей индивида можно получить лишь в результате длительного наблюдения. Однако на сегодняшний день имеются научно обоснованные данные по модельным характеристикам в различных видах спорта, выделены наиболее информативные, наследственно обусловленные факторы, которые при определении спортивной пригодности детей следует учитывать в первую очередь (Семенов Л.А., Исаков С.В., 1998). Важно, чтобы эти данные дошли до детских тренеров в виде конкретных рекомендаций.

Следует также предусмотреть возможность создания в ДЮСШ некоего консультативного совета по определению спортивной пригодности детей с возможным привлечением специалистов кафедр академий, факультетов физической культуры.

Организация и методика начального отбора.

Требования при отборе на том или ином этапе многолетней подготовки основываются на цели всего процесса подготовки и промежуточных целях и определяются, исходя из модельных характеристик сильнейших спортсменов для различных этапов многолетней подготовки, содержания соревновательной деятельности, специфики игровой деятельности и функций, возрастных особенностей и их возможностей на соответствующих этапах. Процесс начального отбора в организационном отношении самый сложный. Он проводится в три этапа.

На п е р в о м этапе ведется большая агитационная работа среди школьников. Кандидатуры учащихся, изъявивших желание заниматься спортивными играми, тщательно изучают. Длится первый этап примерно месяц, лучшее время для него начало учебного года.

Для того, чтобы заинтересовать школьников занятиями спортивными играми, используют различные средства и методы беседы с учащимися о выдающихся спортсменах, командах, о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм занимающихся, демонстрации кинофильмов на спортивную тематику, выступление знаменитых спортсменов, тренеров, показательные тренировочные занятия, соревнования, встречи с ведущими спортсменами города, воспитанниками своей школы, спортивные вечера, показательные выступления, коллективные посещения соревнований и тренировочных занятий сильнейших команд города; создание фотомонтажей, стендов, показывающих успехи в избранном виде спортивных игр. Стенды и фотомонтажи устанавливают в школах, по месту жительства детей и т.д. Проводятся также массовые соревнования для детей по мини-волейболу, футболу, баскетболу и т.д. Соревнования во многом способствуют пробуждению интереса к систематическим занятиям спортом.

Большое значение имеет предварительное изучение кандидатур учащихся, желающих заниматься спортивными играми. Учитывают состояние здоровья школьников (нет ли противопоказаний и ограничений для занятий конкретным видом спортивных игр)

выясняют круг интересов каждого учащегося, знакомятся с условиями жизни, выясняют отношение родителей к занятиям спортом их детей, получают данные о физическом развитии родителей (ростовые данные и др.). Много полезных сведений дают беседы с учителем физической культуры, с классным руководителем, которые могут довольно полно охарактеризовать учащегося, его отношение к занятиям физической культурой, трудолюбие, волевые качества и т.д. Кропотливая работа на первом этапе во многом помогает избежать большой текучести занимающихся в дальнейшем.

На втором этапе начального отбора с помощью испытаний (тестов) и специальных наблюдений получают данные, по которым можно судить о способностях детей успешно овладевать навыками и умениями игры. Это уровень развития физических способностей применительно к специфике конкретной игры, способность овладеть техникой (тактическое мышление), антропометрические данные. Все показатели дифференцируют по значимости, разрабатывают таблицу оценки, где они находят количественное выражение в очках. Количество очков может соответствовать месту, занятому отдельным абитуриентом в каждом виде испытаний (первое место – одно очко, пятое – пять и т.д.). В этом случае меньшая сумма всех очков может соответствовать более высоким показателям.

Ведущий принцип при оценке результатов тестирования – комплексный учет всех показателей. Если в комплексе учащийся показывает высокий результат, значит, заниматься спортом он будет успешно. Большое значение имеют наблюдения за учащимися в играх, определения и оценка так называемых бойцовских качеств. На втором этапе последовательно выявляют способности, анатомо-физиологические особенности, особенности строения организма и его функциональные возможности, применительно к конкретному виду спортивных игр. Этот этап может длиться (в зависимости от количества желающих заниматься) от недели до месяца.

На втором этапе контрольные испытания и наблюдения проводят в три дня (для каждой группы испытуемых): первый день – по физической подготовке; второй – по технической подготовке и психологические тесты; третий день – наблюдения за действиями в играх.

Третий этап. В полной мере судить о способностях детей к спортивным играм можно только начав их обучать специальным умениям и качествам (навыкам). Главным здесь является то, как

быстро учащиеся овладевают техникой игры, как относятся к занятиям, насколько трудолюбивы и т. д. Это самый продолжительный этап начального отбора. Он может длиться от 6 месяцев до 1 года.

Варианты отбора могут быть различными в зависимости от конкретных условий.

Испытания по физической подготовке. Отбор проводят с помощью контрольных испытаний (тестов), а также с помощью антропометрических и других измерений. В каждом виде спортивных игр имеется набор контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

Испытания по «технике игры».

Речь идет не о технике так называемой, а о специальных координационных способностях (способность овладения техникой). Для этого проводят наблюдения за первоначальными попытками детей выполнить тот или иной технический прием в облегченных условиях (с помощью подводящих упражнений). Оценку дают по пятибалльной системе. За критерий оценки можно принять степень отклонения при выполнении приема от принятой рациональной техники: чем ближе выполнение к рациональной технике, тем выше оценка. Однако более полное суждение о степени владения навыками можно получить, учитывая количественную сторону (результативность) при многократном его повторении.

На последующих этапах отбора целесообразно учитывать интегральный показатель, сочетающий количественный результат и качество выполнения в баллах. При первоначальном отборе в каждом виде спортивных игр используют специальные упражнения, которые изложены в программах. Также надо учитывать, обучали ли ранее испытуемого технике игры. Большое значение при овладении техникой является точность и быстрота мышечно-двигательных ощущений. Суть испытаний сводится к воспроизведению первоначального задания.

Оценка психических качеств.

На всех этапах отбора проводят наблюдения в играх (подвижных, учебных, контрольных, календарных). Их цель – получить данные для оценки психических качеств занимающихся, особенностей их характера и прогнозирования. Воспитания морально-волевых качеств. Выявляют показатели эмоциональной устойчивости и

надежности, инициативности, оперативности мышления. Для этого учитывают следующие факторы:

1. Отсутствие резких эмоциональных спадов в игре после ошибки, особенно если за нее упрекали партнеры игрового действия.
2. Стремление вызвать сочувствие у окружающих, ссылки на объективные трудности после неудачного игрового действия.
3. Болезненная реакция на поражение и на замечания старших.
4. Попытки в агрессивной форме оспорить неблагоприятное решение судьи.
5. Уверенные действия в конце игры, когда налицо угроза проигрыша.
6. Отказ от участия в тестовых испытаниях после неблагоприятных первых оценок.
7. Стремление взять на себя руководящую роль в играх.
8. Уверенные действия в начале игры, когда другие еще не нашли себя.
9. Стремление бороться против наиболее сильного игрока команды противника.
10. Уверенные действия в рискованных ситуациях.

На третьем этапе отбора используют принцип стандартизации, при котором устанавливают одинаковое число упражнений, объем и интенсивность нагрузки для всех испытуемых. Возможность дополнительных неконтролируемых занятий исключается.

После серии учебно-тренировочных занятий (например, 20 и более проводят повторные испытания по тем же техническим приемам). Разность показателей, полученных за выполнение одного и того же испытания в исходном и последующем испытаниях, делят на количество тренировочных занятий. Величина десятичной дроби характеризует средний прирост результата за одну тренировку: чем выше средний прирост за одну тренировку, тем выше способность испытуемого к обучению.

Этот метод пригоден и для оценки психологического развития подростков (например, формирование воли). Сравнивают данные, показанные испытуемым при поступлении в спортивную школу и определенное время спустя.

Для наблюдений заводят специальный журнал. В журнале каждый технический прием расчленяют на составные части, отмечают, сколько времени затратил каждый учащийся на овладение отдельными звеньями технического приема.

III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Задачи физической подготовки на начальном этапе обучения

Основными задачами физической подготовки на начальном этапе в спортивных играх являются:

1. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма

2. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками спортивной игры: координации движений, быстроты, гибкости, ловкости, умения ориентироваться в меняющейся обстановке.

Физическая подготовка в группах первого года обучения основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данный период, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства нужно широко варьировать. Большое внимание следует уделять акробатическим и гимнастическим упражнениям, легкой атлетике, разнообразным играм и т.п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их – не только физическое развитие, но и освоение умений владения мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности спортсмена эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Физическая подготовка на начальном этапе обучения должна создавать фундаментальные предпосылки для дальнейшего развития силовых, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости на последующих этапах. На начальном этапе важно развивать быстроту реакции, быстроту движений, ловкость. Мышцы детей до 13 лет, особенно у не занимавшихся спортом, развиты неравномерно. Мышцы спины, передней поверхности бедра, живота,

косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей развиты слабо. Кроме перечисленных основных, у детей слабо развито множество мелких мышц. Группы мышц, на которые приходится основная нагрузка в спортивных играх, будут работать более эффективно, если их окружает соразмерно развитая мускулатура. Поэтому в первые два, три года занятий в ДЮСШ силовая подготовка должна быть всесторонней направленности. Ведь организм ребенка растет и развивается, поэтому заботиться надо о гармонии развития двигательного аппарата молодого организма.

Функциональные возможности нервно-мышечного аппарата возрастают быстрее опорно-связочного. У более одаренных юных спортсменов нередко появляются ранние травмы, так как они способны проявлять усилия в тренировке и на соревнованиях, к которым их кости, хрящи, связки, суставы еще не подготовлены. Наиболее подвержены травмам высокорослые и сильные от природы дети. Поэтому в первые годы тренировки необходимо особенно щадить и укреплять опорно-связочный аппарат юного игрока, ибо на протяжении всего спортивного пути его возможности определяют величину и характер нагрузки.

Физическая подготовка на начальном этапе обучения — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Она позволяет быстрее овладеть техническими и тактическими приемами, приобрести необходимые прикладные навыки. Без достаточной физической подготовки невозможно успешно овладевать сложными техническими приемами в спортивных играх. Физическая подготовка условно делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка — это начальная ступень подготовки спортсмена. Она направлена на всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства. Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом пола, возраста и специфики избранного вида спортивных игр. Это, прежде, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, тяжелой атлетики, плавания, лыжного спорта и т. д. Установлено, что формирование сложных игровых навыков протекает более успешно у тех занимающихся, которые обладают более широким двигательным

опытом. Поэтому упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для данной спортивной игры. Это обеспечивается соответствующим подбором физических упражнений, их объемом, умелым планированием на протяжении всех годовых циклов тренировки, методикой проведения. Первостепенное значение здесь приобретает методика направленности и последовательности применения упражнений. Должны быть четко разработаны последовательность и дозировка упражнений, определена задача, которую они решают в данном занятии. Ибо можно подобрать такие упражнения, которые будут развивать одно качество и способствовать развитию другого, так же как освоение одного двигательного навыка будет влиять на успешное овладение другим, что решает задачу гармоничного физического развития.

Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстреего овладения конкретными техническими приемами спортивной игры. Ее средствами развивают определенные качества, необходимые в игровых условиях: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умение быстро остановиться после перемещения; развивают прыгучесть, подвижность в суставах, игровую ловкость, силу отдельных групп мышц. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными игровыми действиями. Физические качества наиболее успешно развиваются при проведении тренировки по комплексному методу, т. е. когда применяются разнообразные средства, предусматривающие одновременное развитие не одного качества, а нескольких (например, быстроты, силы и выносливости; прыгучести и выносливости и т. д.).

3.2. Силовая подготовка

Сила является основой для проявления других качеств. От уровня ее развития зависит проявление быстроты, выносливости, ловкости. Она необходима для выполнения всех игровых приемов во всех видах спортивных игр. Мышечная сила зависит от размеров физиологического поперечника и морфологической структуры мышечной ткани. В результате систематического применения

специальных упражнений происходит утолщение мышечных волокон, улучшается капилляризация, увеличивается поперечник мышцы.

В зависимости от режима деятельности мышц упражнения делят на динамические и статические. При динамических упражнениях тело или его части перемещаются в пространстве так, как это происходит при выполнении беговых или прыжковых движений. При статических упражнениях применяются однообразные движения и положения тела (как при упорах, висах), удержания и отягощения в определенном положении. На начальном этапе подготовки предпочтение отдается динамическим движениям.

Упражнения для развития силы можно рекомендовать с 8-10 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с небольшими отягощениями. Прирост мышечной силы зависит от методов, ее развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы. На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление.

В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Примерные упражнения для развития силы

1. Сгибание и разгибание рук от пола в упоре лежа. Упражнение выполняется в несколько подходов.

2. Ходьба на руках. Игрок принимает положение «упор лежа», его ноги держит стоящий сзади партнер. По команде пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем темпе, на лицевой линии игроки меняются местами.

3. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов.

4. Упражнение для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев. Вырывание мячей, медицинболов, гантелей, из рук партнера.

5. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, в руках гантели. Игрок выполняет сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская и поднимая отягощение над головой.

Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

2. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.

3. Отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

4. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

5. Из упора присев, разгибаясь вперед–вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).

6. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

7. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

8. Вращение набивного мяча вниз–назад–вверх–вперед, держа его двумя руками перед собой.

9. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внимание уделять заключительному движению кистями и пальцами.

10. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнение можно проводить в виде соревнования.

11. Многократные передачи баскетбольного (футбольного, набивного) мяча о стену и ловля.

12. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей; мячи со всех сторон бросают партнеры.

13. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

3.3. Скоростно-силовая подготовка

Для всех спортивных игр очень важно развивать **прыгучесть**, которая зависит от развития мышц нижних конечностей, быстроты их сокращений и от общей координации в выполняемом движении. Для ее развития используют прыжки в высоту, в длину, через гимнастическую скамейку, другие препятствия, прыжки с отягощениями.

Примерные упражнения для развития прыгучести в баскетболе.

1. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами.

2. Прыжок в длину с места без остановки по прямой.

3. Выполнение беговых и прыжковых упражнений на матах.

4. Прыжки на скакалке: на двух ногах; на одной

5. Беговые и прыжковые упражнения по прямой (в горку, по воде, по песку).

6. Запрыгивание на возвышенность толчком двумя и одной ногами

7. Выпрыгивание из положения полуприседа с доставанием предмета толчком с двух ног.

Примерные упражнения для развития прыгучести в волейболе

1. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.

2. Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед – назад.

3. Прыжки в длину, тройной прыжок.

4. Прыжки с уступающее-преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.

5.Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча вперед – назад, лицом, боком.

6.Прыжки через обычную скакалку на 1 или 2 ногах до 5 мин.

7. Запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой 50 см толчком голенистопопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23 – 30 прыжков подряд.

8.Серийные прыжки – «ножницы». В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны.

9.Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки.

10.Прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 50 см. Упражнение выполняется как соревнования на время: кто сделает больше прыжков за 1 мин.

Воспитание скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки

- 1 станция – прыжки двумя ногами через гимнастическую скамейку с продвижением вперед.

- 2 станция – прыжки через скакалку на месте на левой и правой ноге, два оборота скакалки на один прыжок.

- 3 станция – прыжки вверх с разбега, доставая щит.

- 4 станция – передача мяча в стену на скорость с места.

- 5 станция – прыжки в длину с места с выпрыгиванием вверх.

- 6 станция – бег через скакалку с продвижением вперед, на каждый шаг оборот скакалки.

- 7 станция – повторное пробегание отрезков 10 м, 20 м.

- 8 станция – прыжки через несколько гимнастических скамеек двумя ногами.

Развитие скоростных способностей

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она характеризуется тремя факторами: быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель, быстротой одиночного движения и частотой движений в единицу времени. Все эти факторы проявляются комплексно.

В игровой деятельности быстрота проявляется в реакции на движущийся предмет (мяч, шайбу и.т.д.), на изменение положения партнера, в перемещениях и выполнениях игрового приема, в анализе и принятии решения на конкретное игровое действие и т. д. Между формами проявления быстроты нет прямой зависимости. Можно

обладать хорошей стартовой скоростью, но медленно анализировать и принимать решение или хорошо и быстро выполнять игровой прием, но медленно реагировать на перемещение партнера.

Основным средством развития быстроты являются упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Выполняются они быстро, по неожиданному (желательно зрительному) сигналу. Это связано с тем, что в играх преобладает зрительный раздражитель. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц, способствовать повышению координационных способностей занимающихся.

Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать. Начинают его развитие с младшего школьного возраста. Для этого подбираются специальные подвижные игры с элементами выполнения игровых приемов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями, мячами и т. д. Упражнения выполняются в максимально быстром темпе. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 13 лет. Упражнения для развития быстроты не следует давать на фоне утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность к скоростным действиям. Упражнения для развития быстроты даются систематически в начале каждого тренировочного занятия.

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты

1. И.П.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. И.П.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.

3. И.П.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.

4. И.П.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.

5. И.П.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

6. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе

7. Ускорения на 5-10 м из различных исходных положений

Развитие быстроты с помощью Ladderagilitydrills (лестница быстроты) – именно так называется ряд упражнений с веревочной лестницей, расположенной на полу, представляют собой отличный способ улучшить скорость работы ног, ловкость, координацию движений и общую скорость передвижения по площадке. Эти упражнения дополняют разнообразные тренировочные комплексы во многих видах спорта. Лучше всего начинать выполнение этих упражнений в самом начале тренировки, сразу после разогрева и растяжки, потому что мышцы должны быть свежими, для того чтобы обеспечить хорошие, качественные движения.

Упражнение №1 – «Классики». Это – одно из самых простых упражнений для развития ловкости и быстроты, которое подходит абсолютно всем.

Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч. Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу. Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги. Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу. Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это – 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.

Упражнение №2 – «Внутри-наружу». Это еще одно базовое упражнение, тем не менее, оно очень эффективно.

Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы. Шагните (не прыгните, а именно шагните) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой. После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем – правую ногу – справа от лестницы. Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как-бы вернитесь в предыдущее положение). Повторяйте эту схему перемещение до тех пор, пока лестница не закончится.

Упражнение №3 – «Шаг в сторону». Это упражнение потребует большей концентрации и координации движений. Сделайте несколько пробных попыток на небольшой скорости, а уже после этого начинайте работать на полную мощность.

Начните упражнение, расположившись возле левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь по центру, а теперь нужно немного сместиться влево). Шагните на

первую секцию левой ногой, и не останавливаясь, сразу шагайте туда правой (как будто выполняете напрыжку, или остановку прыжком; в оригинале это движение называется «1-2 motion», минимизируйте время между каждым шагом). Теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу. Теперь шагните по диагонали влево-вверх, опять используя сначала левую, а затем и правую ногу. Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой. Вот мы и оказались в исходном положении.

Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Если Вы решили выполнить это упражнение несколько раз, то каждый раз начинайте движение с противоположной стороны лестницы, таким образом, ваша ведущая нога (в примере это левая нога) будет регулярно меняться.

Упражнение №4 – «Танго». Это упражнение было названо в честь одного известного танца, и как только Вы его выполните – то сразу поймете, почему.

Начните это упражнение став слева-внизу от лестницы (как и предыдущее упражнение). Переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину первой секции. Дальше, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой. Это упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце. Из этого положения, правая нога переступает через левую, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога.

Упражнение №5 – «Пять шагов». Это самое сложное упражнение, из всех представленных здесь, для его выполнения понадобится очень высокий уровень подготовки и врожденная ловкость.

Стартовая позиция – ноги на ширине плеч, стоим перед лестницей по центру. Правой ногой становимся справа от первой секции лестницы, практически одновременно с этим поставьте левую ногу в первую секцию лестницы. Правая нога перемещается к левой, после чего левая переходит во вторую секцию (т.е. шагает вперед), а за ней отправляется правая. Движение состоит из 5 шагов – это первая фаза. Вторая практически аналогичная этой, но движение начинается в левой ноге. Упражнение необходимо повторять на всей длине лестницы.

3.4. Развитие ловкости (координационных способностей)

Ловкость – это способность к быстрому осуществлению сложных координационных двигательных актов в условиях изменяющейся обстановки. Степень развития ловкости определяют по точности, экономичности и рациональности движений. Ловкость имеет первостепенное значение во всех игровых приемах, где предъявляются высокие требования к координации движений. О ее развитии можно судить по тому, как быстро учащийся сможет овладеть сложным игровым приемом; по степени точности выполнения его в изменяющейся игровой обстановке. Основной задачей развития ловкости должно быть овладение новыми многогранными двигательными навыками. Ловкость является комплексным физическим качеством и включает в себя не только работу проприорецепторов, но и работу зрительной системы. Качество ловкости органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

При развитии **ловкости** на начальном этапе подготовки необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- разнообразить занятия,
- систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания;
- варьировать, применяя усилия и условия, сопутствующие занятиям;
- регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;
- определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Развитие ловкости следует начинать с раннего детства, так как в возрасте 7–10 лет развитие этого качества протекает наиболее интенсивно. Младшие школьники довольно легко схватывают технику сложных физических упражнений, быстро и точно усваивают сложные по координации двигательные действия.

Для развития ловкости у детей используются всевозможные физические упражнения, подвижные игры, требующие быстрых переходов от одного двигательного действия к другому и взаимодействия с играющими, упражнения в технике и тактике игры в различных изменяющихся ситуациях. Особое значение для развития ловкости имеют гимнастические и акробатические упражнения,

требующие решения координационных и пространственных задач, развивающие навык всевозможных приземлений. Упражнения, направленные на развитие этого качества, даются в небольшом объеме в начале основной части урока. Они должны нести в себе элементы новизны, так как упражнения уже усвоенные и часто повторяющиеся перестают способствовать развитию ловкости. В период полового созревания происходит замедление, и даже ухудшение показателей развития качества ловкости.

Для развития ловкости на начальном этапе обучения рекомендуются следующие упражнения: кувырки вперед, назад, с места, с разбега и прыжка, прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке или бревне, жонглирование двумя теннисными мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную мишень, метание после кувырков поворотов. Также можно использовать упражнения типа «полосы препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (например 4-х мячей), ловлей и метанием мячей.

Для развития игровой ловкости используются следующие специальные подготовительные упражнения:

- жонглирование мячом;
- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после кувырков;
- ловля мяча после кувырка с попаданием в цель;
- метание теннисного, гандбольного, баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель;
- броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей;
- ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка;
- ведение мяча с ударом о скамейку;
- ведение мяча с обеганием и перепрыгиванием препятствий;
- ведение мяча правой левой рукой (ногой) со сменой рук (ног);
- ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнеров;
- бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметке с точной постановкой ступни;
- эстафеты с прыжками, ловлей, передачей, бросками (ударами) мяча.

Примерный комплекс упражнений по воспитанию ловкости методом круговой тренировки (баскетбол, гандбол, футбол)

1 станция – передача мяча двумя мячами.

2 станция – передача двух мячей в парах различными способами.

3 станция – жонглирование мячом.

4 станция – ведение мяча с обводкой.

5 станция – ведение одновременно двух мячей, продвигаясь вперед.

6 станция – салки в парах, салить только в стопу.

7 станция – бег с поворотом на 180° и 360°.

8 станция – ведение мяча, прыгая на двух ногах.

3.5. Развитие гибкости

Гибкость – это способность к движениям с большой амплитудой она зависит от строения суставов, эластичности связок и мышц, Подвижность увеличивается при повышении температуры мышц, т. е. при их работе, при эмоциональном возбуждении. Мерой определения гибкости служит максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение.

Различают активную и пассивную формы гибкости. Активная — это способность достигать большого размаха движений в отдельных соединениях тела за счет сокращения мышечных групп, проходящих через данное соединение. Пассивная — это способность достигать большого размаха в определенных соединениях тела за счет приложения дополнительных усилий, создаваемых партнером, снарядом или отягощения

Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями. Возрастные особенности суставов необходимо принимать во внимание в процессе развития и гибкости.

Специальное воздействие физическими упражнениями на подвижность в суставах должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма.

По мере развития организма гибкость также изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет, в

более старшем возрасте прирост гибкости снижается. Подвижность позвоночника при сгибании значительно возрастает у мальчиков 7-10 лет, а затем в 11-13 лет уменьшается.

На начальном этапе подготовки можно использовать следующие подвижные игры, направленные на развитие гибкости: «Вертуны», «Белка в колесе», «Акробатический мост», «Мостик и кошка».

Упражнения для развития гибкости методом круговой тренировки

Упражнения выполняются в парах с мячами, с гимнастическими палками и резиновым жгутом.

1 станция – упражнение с гимнастической палкой. И.П. стойка ноги врозь, палка внизу хватом за края. Выкрут назад и вперед прямыми руками.

2 станция – упражнение с гимнастической палкой в парах. И.П. друг напротив друга, палка перед грудью хватом за края. Повороты на 360°, не отрывая рук от палки.

3 станция – упражнение с мячами. И.П. сидя, мяч зажат между стоп. После переката назад мяч оставить на полу за головой, наклон туловища вперед, коснуться стоп, перекат, захват мяча ногами.

4 станция – упражнение с мячом. И.П. лежа на животе, передача мяча в парах из-за головы.

5 станция – упражнение с резиновым жгутом. И.П. спиной к стене, руки вверх, хват за жгут, наклоны туловища вперед.

6 станция – упражнение с резиновым жгутом. И.П. стойка ноги врозь, лицом к стенке, хват за концы жгута левой и правой рукой, движение назад-вверх.

7 станция – И.П. лежа на спине на гимнастической скамейке продольно, хват руками за края над головой. Сгибая туловище, достать ногами скамейку за головой.

8 станция – И.П. лежа на животе на гимнастической скамейке, партнер удерживает ноги горизонтально. Прогибание туловища, лежа на животе в бедрах, руки за головой.

Стрейчинг как средство воспитания гибкости

Основными средствами для развития гибкости будут гимнастические упражнения, выполняемые с последовательно увеличивающейся амплитудой, повторные пружинящие движения, упражнения с помощью партнера и с небольшим отягощением.

Наиболее простыми упражнениями на расслабление считаются те, при выполнении которых используется вес отдельных частей тела,

находящихся в более высоком положении по отношению к площадке. Сознательным расслаблением мышц они пассивно «бросаются» вниз. Более сложными являются такие упражнения, выполнение которых связано с пассивным раскачиванием какой-нибудь части тела путем перемещения центра тяжести.

Умение расслаблять основные группы участвующих в игре мышц формируется у баскетболистов при помощи следующих примерных упражнений:

1. Встряхивание кистей в различных исходных положениях рук.
2. Размахивание свободно висящими руками с поворотами туловища направо и налево.
3. Прыжки на месте со свободно висящими руками.
4. Перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую (колени свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола).
5. Поднимание и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены).
6. Прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием другой расслабленной ногой.
7. Из стойки с поднятыми вверх руками последовательное расслабление и опускание рук, головы, плеч, туловища, затем переход в полный присед.

Приведем два типовых сочетания упражнений, созданных по условной формуле «сила – расслабление – гибкость – расслабление»: быстрые приседания (предварительно поднимаясь на носки) на двух ногах с отягощением на плечах; расслабленный семенящий бег; глубокие выпады и полушпагаты; прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной другой ноги (со сменой ног).

Упражнения стретчинга

Предложенные упражнения были разделены на две программы: индивидуального статического и динамического растягивания. Использовать эти программы можно как комплекс разминки перед тренировкой, так и перед играми.

Упражнение 1. Наклон вправо (влево), вперед. Растягиваемые мышцы: двуглавая бедра, ягодичная, выпрямляющие позвоночник, приводящие бедра. Положение ноги врозь. Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45°. Медленно согнуться в талии в направлении колена. Держать спину прямо. Сгибаться до появления

напряжения в бицепсе бедра. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды (рис.1).



Рисунок 1. Наклоны вправо, влево, вперед.

Упражнение 2. Выпады (влево, вправо). Растягиваемые мышцы: приводящие бедра, двуглавая бедра. Положение ноги врозь. Слегка подать корпус вперед, медленно совершить выпад влево. Держать спину прямо, носки врозь под углом 45°. Не допускайте смещения левого колена за пределы левой ступни, по вертикали. Пальцы правой ноги должны быть оттянуты вверх. Удерживать 15 с. Поменять ногу. Повторить дважды (рис. 2).

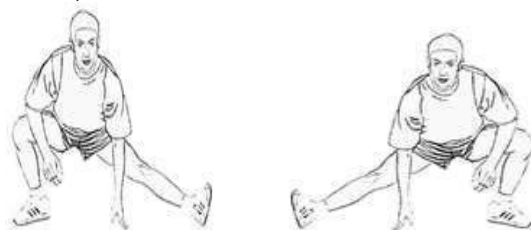


Рисунок 2. Выпады.

Упражнение 3. Наклоны вперед (скрестив ноги). Растягиваемые мышцы: ягодичная, двуглавая бедра, напрягатель широкой фасции, выпрямляющие позвоночник. В положении стоя. Скрестите ноги, правая нога перед левой. Колени слегка согнуты. Сгибайтесь медленно, скользя руками к голеностопному суставу сзади стоящей ноги. Поменяйте ноги и повторите растягивание. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды (рис. 3).



Рисунок 3. Наклон, ноги скрестно



Рисунок 4. «Лотос»

Упражнение 4. «Лотос» – растягивание мышц паховой области (сидя). Растягиваемые мышцы: приводящие бедра. В положении сидя, подошвы ступней вместе, колени врозь. Локтями прижимать

колени к полу. Разводить колени до появления напряжения в паху. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды (рис. 4).

Упражнение 5. Подтягивание колена к груди (лежа на спине). Растягиваемые мышцы: ягодичная, выпрямляющие позвоночник. В положении лежа на спине. Немного согнуть колено выпрямленной ноги. Медленно подтяните колено другой ноги к груди, до ощущения хорошего натяжения. Поменять ногу, повторить растягивание. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды (рис. 5).



Рисунок 5. Подтягивание колена груди



Рисунок 6.

Упражнение 6. Растягивание бицепса бедра (лежа на спине) растягиваемые мышцы: двуглавая бедра, икроножная, ягодичная. В положении лежа на спине. Прижать колено к груди и медленно выпрямить ногу. Пальцы стопы поднятой ноги потянуть на себя, сократив для этого мышцу голени. Удерживать 10 секунд. Отвести пальцы стопы, расслабив мышцу голени. Снова повторить удержание в течение 10 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды (рис. 6).

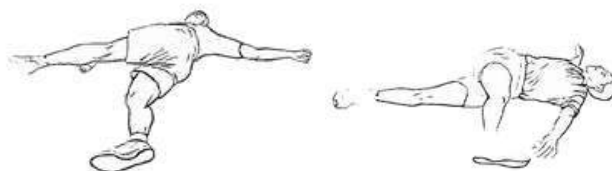


Рисунок 7. Скручивание

Упражнение 8. Перекрестное растягивание (сидя). Растягиваемые мышцы: выпрямляющие позвоночник, ягодичная, брюшного пресса. В положении сидя. Поместить правую руку позади себя и повернуть голову и плечи вправо в сторону руки. Левая нога выпрямлена. Согнуть правую ногу в колене и перекинуть через левую, так чтобы стопа правой ноги оказалась около колена левой. Локтем левой руки упереться, с внешней стороны правого колена, при этом, скручивая туловище вправо, до ощущения натяжение. Удерживать 15 с. □ Поменять ногу. Повторить дважды (рис. 8).



Рисунок 8. Перекрестное растягивание.

Упражнения динамического растягивания

Выполнение упражнения в положении стоя на месте

Упражнение 1. Махи ногой из стороны в сторону (рис. 9).

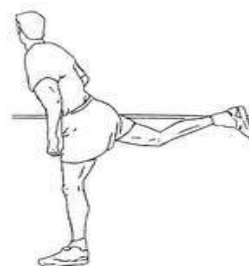
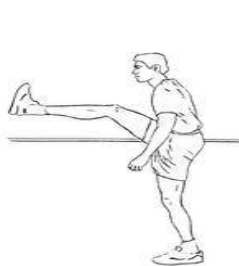
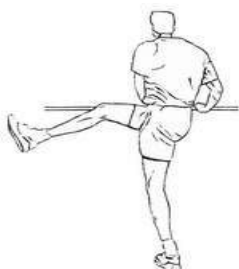


Рисунок 9. Махи в стороны

Рисунок 10. Махи вперед, назад

В положении стоя, на расстоянии вытянутой руки до опоры. Опереться о стену, перила или что ни будь подобное. Колено слегка согнуто. Выполнять махи из стороны в сторону правой ногой, перед левой, при этом вращая тазом. Выполнять взмах ногой до чувства натяжения в мышцах бедра. Сопровождать движение ноги движением головы. Выполнить 10 взмахов. Поменять ногу, повторить упражнение. При чувстве дискомфорта, уменьшить высоту маха.

Упражнение 2. Махи ногой вперед, назад (рис.10). В положении стоя, боком к опоре. Опереться правой рукой о стену, перила или что ни будь подобное. Колено слегка согнуто. Держать правильную осанку. Не допускать сгибания и разгибания спины. Выполнять взмах ногой до чувства натяжения в мышцах бедра. Сопровождать движение ноги движением головы. Выполнить 10 взмахов. Поменять ногу, повторить упражнение. При чувстве дискомфорта, уменьшить высоту маха.

IV. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Методика начального обучения

Овладение игрой начинается с общего ознакомления занимающихся с ее содержанием и основными правилами. Это обычно делается с помощью живого рассказа и непосредственного наблюдения за играющими спортсменами. Красочность, эмоциональность соревнований вызывает заинтересованность у занимающихся и становится определяющим мотивом в их последующей учебно-тренировочной деятельности. Интерес окончательно закрепляется после нескольких занятий.

На этом заканчивается первый этап и начинается следующий, и очень важный, этап овладения игрой — начальное обучение.

Выделение этого этапа необходимо по ряду причин. Во-первых, задачи начального обучения спортивным играм определены как главные в программах физического воспитания в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях.

Во-вторых, этот этап имеет самостоятельное значение, поскольку он непосредственно не связан со спортивной тренировкой, а лишь предшествует ей. По существу, в нем лишь углубляются задачи первого этапа: начальное обучение следует рассматривать как необходимую предпосылку для углубленной спортивной специализации. Задачи этого этапа состоят в следующем:

1. Приобретение разносторонней физической подготовленности.
2. Изучение правил, основ техники и тактики игры.
3. Первичный отбор и комплектование учебно-тренировочных групп и команд для участия в соревнованиях.

На этом этапе предполагается обучить занимающихся основным приемам игры, сообщить им необходимые сведения о значении игры и ее содержании, освоить ее важнейшие правила и научиться использовать изученное в условиях двусторонней игры. Параллельно осуществляется развитие важнейших двигательных качеств и овладение другими видами упражнений, обеспечивающих разностороннее физическое развитие.

В итоге оказывается возможным определить тех, у кого более всего выражен интерес к систематическим занятиям и имеются

определенные предпосылки для последующей специализированной спортивной подготовки. Прошедшие этап начального обучения повышают уровень своей физической подготовленности и получают возможность самостоятельно или организованно заниматься этой спортивной игрой.

Успешное решение задач начального обучения зависит от ряда условий, и в первую очередь от таких, как подготовленность занимающихся и их отношение к обучению, условия проведения занятий, избранная методика обучения.

В соответствии с особенностями контингента занимающихся, направленности этапа и отведенным на него временем отбирают учебный материал, необходимые упражнения, методы и методические приемы. Составляют учебную документацию, распределяют время для решения различных задач и определяют сроки и формы проверки качества учебного процесса.

Осуществляя начальное обучение, важно продумать методику подведения занимающихся к участию в соревнованиях. Сделать это сразу не представляется возможным из-за большой сложности игры и условий игровой деятельности. Поэтому избирается другой путь – последовательное подведение к спортивной игре с помощью все более усложняющихся подвижных игр. Этот путь («игра – обучение – игра») более всего типичен для этапа начального обучения детей. У взрослых он используется меньше, поскольку большинство из них бывает достаточно знакомо со спортивными играми, быстрее понимает их содержание и приспосабливается игровым условиям.

Для детей же важно постепенно усложнять содержание и условия игровой деятельности. Необходимо вначале уменьшить число играющих, ограничить их активность и зоны действия, исключить возможность коллективной борьбы за мяч. Избранные для начала игры могут иметь некомандный характер, который помогает играющим без помех освоиться с мячом (или другим предметом игры). Затем, уже на базе этого навыка, переходят к усвоению действий в более сложных условиях, где обычно предусматривается взаимодействие между небольшими группами играющих. Но опять-таки борьба за мяч здесь еще ограничена.

Следующий шаг – применение игр командных, где имеется общая цель, аналогичная с изучаемой спортивной игрой, но отсутствуют условия непосредственной борьбы с противником. Это

помогает закреплению техники движений, прививает первичные навыки тактического взаимодействия.

В дальнейшем в командные игры вводят отдельные элементы единоборства, но при этом владеющие мячом действуют в численном большинстве, что уменьшает степень активного противоборства и помогает прививать навыки коллективной деятельности в нападении.

Затем включают игры еще более близкие к изучаемой спортивной игре. Та же цель, те же, но более многочисленные команды. Чтобы облегчить овладение игровыми приемами, используют ограничения в передвижениях игроков, создавая вначале условия только для единоборства. Иначе все бросаются к мячу и от техники и тактики почти ничего не остается.

Далее начинают действовать не один, а два-три игрока из разных команд. Это позволяет освоить приемы простейшего взаимодействия.

В дальнейшем появляется возможность перейти к игре в ее полном виде. Однако вначале лучше строго ограничить зоны передвижения участников, приучая их к игре на определенном месте в команде.

Такой путь предпочтительнее при обучении баскетболу, гандболу, футболу, т. е. всем сложным играм с командной борьбой за мяч. В других играх этот путь может быть проще. Так, при обучении теннису практикуется доступная детям игра с небольшими деревянными ракетками и облегченным мячом.

После того как занимающиеся овладели комплексом подводящих подвижных игр, целесообразно перейти к упрощенным вариантам спортивных игр (мини-футбол, мини-баскетбол, мини-гандбол и т. д.). Меньшее количество участников, сокращенные размеры площадки, облегченный и уменьшенный инвентарь, облегченные правила позволяют успешно продолжать процесс овладения техникой и тактикой спортивных игр в этих упрощенных вариантах, по которым, кстати, проводятся массовые соревнования на протяжении всего года.

Начальное обучение игровым приемам преимущественно ведется на базе игрового метода. Это означает, что после ознакомления с разучиваемым приемом и непродолжительным освоением в упрощенных условиях переходят к закреплению его в условиях игровых. Для этого применяют подвижные игры. Вначале берут игры, в которых дети соревнуются в правильности выполнения (без какого-либо противоборства с противником). Затем переходят к

соревнованиям в точности и правильности движений, и только после того, как движения выполняются без существенных ошибок, появляется возможность проводить соревнование на скорость. Обычно это разнообразные эстафеты.

Следующий шаг – включение противодействия противника. Вначале один, и скорее условный, противник. Но по мере улучшения выполнения движений в реальной игровой обстановке степень активности возрастает: против каждого игрока одной команды действует игрок из другой соревнующейся команды.

Далее используют игры, в которых моделируются типичные игровые ситуации, а предлагаемые задачи решаются с помощью согласованных действий игроков (вначале – двух против одного). Затем соотношение сил с обеих сторон выравнивается, а позже соперник действует уже в численном большинстве.

Таким образом, освоение спортивных игр на начальном этапе обучения осуществляется на базе игрового метода обучения и широкого использования разнообразных подвижных игр.

Развитие физических качеств – неперенное условие каждого занятия. Без постоянного развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости усвоение протекает медленно и особенно страдают возможности эффективного их использования в соревнованиях. Поэтому на решение задач физического развития выделяется до 50% времени занятий.

Главное требование – постоянство и разносторонность оказываемого влияния. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения включают во все части урока. Отдельные занятия целиком посвящают решению этих задач. Изучают помимо игр и другие виды физических упражнений.

Нельзя не отметить и важность воспитательной работы с начинающими. Главную заботу педагога должно составлять воспитание прочного интереса к занятиям, дисциплинированности, настойчивости и трудолюбия. Много сил приходится расходовать и на привитие настоящего коллективизма, сплоченности в командах. Но без этих качеств дальнейшее участие в учебно-тренировочном процессе бесперспективно.

Наилучший возраст для обучения двигательным действиям – 8-12 лет. В эти годы легко осваиваются новые, ранее неизвестные занимающимся движения. Достаточно показа и объяснения, чтобы новое упражнение было ими выполнено.

На этом этапе необходимо обучить основам техники. Основные задачи обучения состоят в том, чтобы:

- а) создать общее представление о двигательном действии и дать установку на овладение им;
- б) сформулировать общий ритм двигательного акта;
- в) предупредить ошибки;
- г) устранять только грубые ошибки.

Овладевая техникой на данном этапе, спортсмену достаточно освоить правильную структуру движения, выполнять прием без напряжения. Задачей начального этапа технической подготовки является приобретение «школы» техники движений. Главное в постановке «школы» – это формирование структуры движения с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов.

Юные спортсмены должны осваивать биодинамическую структуру двигательных навыков в режиме, который требуется в будущей соревновательной деятельности. Для решения этой задачи на занятиях с юными спортсменами необходимо пользоваться специальным инвентарем и оборудованием. Размер мяча должен соответствовать развитию антропометрических и силовых характеристик юного спортсмена. Это позволит с самого начал формировать структуру движения, так что ее не нужно будет менять.

4.2. Методические приемы обучения технике на начальном этапе подготовки в спортивных играх

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Для построения процесса обучения технике в спортивных играх решающее значение имеет структура обучения специфическим двигательным действиям и составленная на ее основе систематизация средств технической подготовки.

Техническая подготовка начинается с этапа *обучения базовым элементам техники*. На начальном этапе необходимо обучить технике перемещений и простейшим способам владения мячом. Основными задачами на данном этапе выступают формирование

логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению.

Для формирования представления традиционно применяется объяснительно-иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод. Для формирования двигательного представления о техническом приеме ввиду малого возраста занимающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения, т. к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы технического действия. При этом подбираются одноцелевые упражнения, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без сопротивлений и т. д., благодаря чему формируются прочные навыки в стабильных условиях. Внимание занимающихся акцентируется на правильности выполнения технического приема, а не на его результативности.

Для детей необходимо подобрать посильные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок. Данные подводящие упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения.

Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения, представляющие собой **«методические лесенки»**, с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом – его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. На основе простейших движений с мячом в дальнейшем будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципам от простого к сложному.

Упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения по кинетическим (пространственным, временным, пространственно-временным) и динамическим (величина мышечных усилий, распределение их во времени и пространстве) характеристикам, обеспечивая высокий

уровень развития проприоцептивной чувствительности. Благодаря освоению двигательной структуры технических приемов через многократное выполнение положительных эффективных действий в упражнениях на «чувство мяча», игрок осваивает большое количество двигательных моделей, на основе которых в дальнейшем строится выполнение более сложных технических действий с мячом.

Почти все современные тренеры используют упражнения на «чувство мяча» в технической подготовке, однако чаще всего выполнение данных упражнений происходит при отсутствии логической связи с выполнением технических приемов в условиях игры. Поэтому основной задачей обучения является построение системы подводящих упражнений, направленных на освоение двигательной структуры базовых технических приемов в соответствии с требованиями для минимального возраста начального набора в спортивные школы.

4.3. Тактическая подготовка

Основная задача на этапе начальной подготовки – воспитание игрового мышления. Оно заключается в умении реагировать на смену обстановки, выбирать наиболее рациональное решение несложной задачи, ориентироваться на сигнал. Применяются различные игры со звуковыми и зрительными сигналами, с выбором вариантов решения простейших игровых задач. Передача мяча в различных перестроениях (по кругу, в треугольнике, встречном) помогает воспитывать необходимую спортсменам ориентировку. Включение в упражнения нескольких мячей одновременно значительно усложняет решение задачи. Кроме того, применяют упражнения в передаче мяча, где направление движения игрока не совпадает с направлением полета мяча. Введение пассивного и активного сопротивления условного противника усложняет упражнения и делает их более эффективными.

На этапе начальной подготовки необходимо вводить и специально-подготовительные средства – знакомить спортсменов с простейшими схемами перестроений, изображенными на плакатах; просматривать вместе с ними игры старших ребят и мастеров спорта, заостряя внимание на слаженности действий игроков.

Мышление детей 10-12 лет отличается конкретностью. Им еще недоступно решение задач на базе широкой информации. Поэтому

тактическая подготовка ребят этого возраста должна носить конкретный характер. Целесообразно ставить задачу выбора не более чем из двух вариантов.

Главное в тактической подготовке на начальном этапе – это усвоение индивидуальных и частично групповых действий. Причем групповые действия нужно доводить до такой степени, чтобы в игре дети узнавали изученные ситуации и решали их автоматически. Сначала нужно освоить поточные упражнения по тактике групповых действий, а затем выполнять их на различных позициях и меняться ролями.

Овладение командными действиями сводится к знакомству с расстановкой на площадке, для проведения двусторонней игры. Дети выступают в игре во всех амплуа поочередно. Двусторонняя игра проводится с целью применения в ней индивидуальных и групповых действий.

На этом этапе в основном решаются вопросы соединения физической технической и индивидуальной тактической подготовленности. Основными средствами являются игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями на начальном этапе будут поточные упражнения в передаче мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в простейшей двусторонней игре.

Хорошим средством тактической подготовки могут считаться упражнения группового характера, невысокой интенсивности, проводимые на ограниченном участке поля и направленные на отработку взаимодействия игроков, например, при групповом отборе мяча. Игровые упражнения, требующие больших затрат психоэмоциональной и физической энергии, необходимо строго дозировать и чередовать с паузами отдыха, в которых можно проводить разбор упражнения. Наиболее эффективным средством тактической подготовки, сточки зрения учета физиологических и психологических особенностей развития детей являются подвижные игры, в которых с успехом сочетаются задачи технической, тактической и физической подготовки.

На этапе начальной подготовки тренировочный процесс не связан с большими нагрузками. Особое место в подготовке юных спортсменов должно быть отведено воспитанию тактической грамотности. Умелая тактика наряду с совершенной техникой создает предпосылки для достижения высоких результатов. Высокий уровень тактической

подготовленности создает предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала команды и индивидуальных особенностей каждого ее члена. Содержание тактики спортивных игр составляют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Любое тактическое действие реализуется при помощи технических приемов и способов их выполнения.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение максимального эффекта во владении техникой на фоне непрерывно меняющихся игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности спортсмена в игре для обеспечения победы над соперником.

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка на начальном этапе имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (способствовать развитию соответствующих способностей и качеств).
2. В процессе обучения техническим приемам формировать тактические умения.
3. Обеспечить высокую степень надежности выполнения технических приемов в сложной игровой обстановке.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Формировать умения эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
6. Развивать способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
7. Способствовать формированию игрового мышления, изучая тактику ведущих команд.

Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики, на формирование определенных навыков и умений правильного ведения спортивной борьбы, а так же их применения против конкретного противника в конкретных условиях состязаний для достижения победы.

Значительное место в освоении тактики спортивных играх принадлежит **теоретическим занятиям**. Далеко не всегда достаточно ограничиться изложением задач. Надо убедить игроков в правильности тактических принципов. Практика показывает: успех в освоении тактических навыков приходит к тем, кто предварительно получает хорошую подготовку в теории. Теоретические знания помогают правильно ориентироваться в сложных игровых ситуациях, оценивать и анализировать возможные решения, выбирать из них самое эффективное в конкретной игровой ситуации. Теоретическая подготовленность в тактике игры означает знание правил игры и владение индивидуальными средствами тактики. Спортсмену необходимо знать основные системы игры и их варианты, функции игроков определенных амплуа в команде, взаимодействие звеньев в разных фазах матча, характер воздействия объективных условий на ход игры и возможность использования внешних факторов в интересах команды.

За теоретическим обучением обязателен **показ**. Теоретический материал обязательно должен быть наглядным. Этой цели может служить, как и обыкновенная школьная доска, на которой тренер изображает различные игровые схемы, расположение и перемещение игроков в том или ином взаимодействии. Так же наглядным пособием служат рисунки, схемы. Лучшим учебным пособием, конечно, является учебный фильм, или просмотр игр. Они помогают игроку непосредственно ощутить огрехи в технике. Тактические ошибки непосредственным наблюдением или с помощью памяти познать труднее. После изложения материала, убеждение обучающегося в правильности основных принципов, наглядного показа того, что именно требуется освоить, должно следовать и **практическое обучение**, один из методов которого - отработка в упражнениях

В отношении очередности обучения тактическим элементам тоже следует придерживаться постепенности. Неправильно, следовательно, начав прививать индивидуальные тактические знания, переходить к тактике подразделений или всей команды (как и разрывать изучение приемов нападения и защиты). Большинство элементов тактики – наступательной и оборонительной – необходимо излагать и показывать в двустороннем аспекте. Такой подход к тактической подготовке позволит готовиться игрокам к возможным контрмерам противника всесторонне и многопланово, что, в свою

очередь, становится надежной гарантией готовности команды к любым неожиданностям.

Для решения задач тактической подготовки необходимы самые разнообразные средства. Основные методы обучения тактике и совершенствования в ней: *упражнения; демонстрации и показа; слова; целостного и расчлененного упражнения* (см 1.3.).

Ведущее место в тактической подготовке занимают, естественно, упражнения (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние игры (контрольные, учебные и календарные), изучение теоретических основ тактики избранного вида спорта. Кроме того, большое значение имеют специальные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие. В группах начальной подготовке особое место занимают подвижные игры, специальные эстафеты и другие виды спортивных игр.

Большое значение для тактической подготовки имеет интегральная подготовка, которая выражается во взаимосвязи с другими видами подготовки.

Таким образом, основные направления тактической подготовки на начальном этапе – развитие специальных способностей и качеств, определение рациональной последовательности изучения технических приемов, их сочетание и чередование воспитания умения реализовывать развиваемые качества и способности тактического характера в процессе выполнения технических приемов и т.д.

V. ИГРОВАЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Игровая подготовка

Игровая подготовка – одна из сторон тренировочного процесса, входящая в составные разделы подготовки игроков: физической, технической, тактической и других (психологической, теоретической), определяемая упражнениями с игровыми заданиями и отдельными контрольными играми с другими командами.

Подготовка игроков в спортивной игре может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изученные приемы и тактические действия в сложных условиях игры и соревнований. Система заданий, которые ставят обучаемым во время учебной игры, позволяет добиваться того, что все виды приемов игры и тактических действий они целенаправленно воспроизводят в игровой обстановке. С учетом задания «соперник» создает необходимые условия для выполнения того или иного действия в нападении или защите.

Обучение ведется и во время контрольных игр и соревнований с помощью «установок на игру» и последующего разбора игр. Соревнования являются высшей формой интегральной подготовки, опирающейся на сформированные взаимосвязи компонентов тренировки.

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде подвижных игр: «Эстафета у стены» (передачи о стену), «Мяч водящему», «Передал – садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (с учетом специфики спортивной игры).

2. Игры подготовительные к спортивным – в них должна быть отражена специфика конкретной игры.

3. Учебные двусторонние игры с заданиями, которые направлены на то, чтобы обучаемые научились уверенно применять весь объем изученных приемов игры и тактических действий. На начальном этапе в работе с детьми применяется игра «мини».

4. Контрольные игры с заданиями – установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными и календарными играми, официальными соревнованиями.

Учебные игры. Игра по правилам «мини». Игра по правилам спортивной игры с некоторыми отступлениями от правил. Игра при полном соблюдении правил игры. Игра уменьшенными составами, игра полными составами.

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Как правило, для контрольных игр приглашают «чужую» команду. Контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Основная задача таких заданий – «закрепить» в игре изучаемые приемы техники. Обязательное требование

при проведении учебных игр – применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, задания по тактике должны быть обязательно. Они строятся на основе программного материала для данного года обучения: это тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Об эффективности интегральной подготовки судят по следующим показателям: объем («ассортимент») технических приемов и тактических действий, применяемых обучаемыми в игре и соревнованиях (на основе программы для соответствующего возраста) и качество (по числу «своих ошибок»); эффективность игровых действий в игре и соревнованиях (по результатам наблюдений).

5.2. Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка – серия (или турниры) контрольных (подготовительных, подводящих) неофициальных и официальных соревнований, способствующих комплексной подготовке и участию команд в главных соревнованиях года при многолетнем (многоэтапном) тренировочном процессе.

Непосредственно соревновательная подготовка складывается из участия команд в контрольных играх, в подготовительных официальных соревнованиях, различных турнирах, международных встречах, а также первенстве (чемпионате) города, района, страны.

Оценкой соревновательной деятельности являются показатели подготовительных контрольных и этапных календарных игр года, которые служат основанием для корректирования всех сторон подготовки, в том числе соревновательной.

Исследование соревновательной деятельности получило в последние годы достаточно широкое распространение во всех видах спорта в связи с тем, что его результаты используют как критерии, на которые ориентируются, управляя тренировочным процессом¹⁴.

Цель соревновательной подготовки на начальном этапе обучения в спортивных играх заключается в том, что бы юные спортсмены научились в условиях основных соревнований

¹⁴ Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М. : Академия , 2008.

максимально реализовать свои технико-тактические умения и навыки, полученные в ходе тренировочного процесса.

В процессе соревновательной подготовки рекомендуется придерживаться следующих положений:

- соревнования должны по направленности и степени трудности соответствовать уровню подготовленности игроков;
- юные спортсмены должны участвовать в соревнованиях только при условии достаточной готовности к ним;
- планирование соотношения тренировочной и соревновательной деятельности должно способствовать наиболее эффективному осуществлению тренировочного процесса и раскрытию возможностей игроков;
- состав участников и программа соревнований должны обеспечивать необходимую конкуренцию и условия для максимальной реализации функциональных возможностей юных спортсменов.¹⁵

5.3. Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На начальном этапе обучения необходима гуманизация соревновательной деятельности юных спортсменов. Под гуманизацией соревновательной деятельности понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди детей на начальном этапе подготовки по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные нагрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юных спортсменов, как

¹⁵ Теория и методика спортивных игр : учебник для студ. учреждений высш. образования / [Ю.Д. Железняк и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. Важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа, при этом личностные ценности должны быть выработаны спортсменом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юных спортсменов следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

VI. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Требования в современном спорте, вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе «тренер – спортсмен», что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Теоретическая подготовка игроков – это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории спортивных игр и общих закономерностей спортивной тренировки, направленный на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства. Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Специфика спортивных игр предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных спортсменов. Важно не просто вооружить их знаниями, а научить продуктивно использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление спортсменов воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой – осмысливать свои действия на тренировочных занятиях.

Таким образом, теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных спортсменов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны спортсменов.

Учебный материал по разделам теоретической подготовки и количество часов на каждую тему раздела распределяются на весь период обучения юных спортсменов (от 8 до 18 лет) в зависимости от возраста занимающихся и года обучения. Это дает тренерам возможность пользоваться единой тематикой и вырабатывать единое направление в проведении теоретических занятий – от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования (подробно тематика разделов теоретической подготовки изложена в учебном пособии для тренеров ДЮСШ)¹⁶.

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. В плане указывается название тем, содержание теоретических занятий и распределение часов по месяцам, этапам, периодам годичного цикла тренировки.

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

¹⁶ Теоретическая подготовка юных спортсменов. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования юных спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером врачом и самим спортсменом его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Беседа – форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Наиболее привлекательна такая форма работы в группах начальной подготовки (8-10 лет), когда еще не окрепли познавательные процессы учащихся, а также при изучении сложных вопросов. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи. В конце беседы надо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер, а иногда это делают сообща - всей учебной группой (командой).

Лекции читают учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

В лекциях систематически излагается теоретический материал, раскрывающий объективные закономерности спортивной тренировки и особенности подготовки юных футболистов. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. К чтению лекций привлекают наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Для оживления лекционного занятия целесообразно включать в него элементы беседы, что значительно повышает интерес учащихся.

Таким образом, теоретическая подготовка является важной и неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и занимает определенное место в росте спортивного мастерства юного спортсмена, помогает развить его умственные способности, овладеть технико-тактическими приемами, помогает воспитывать сознательное отношение к тренировочному процессу. На этапе начальной подготовки продолжается ознакомление с теоретическим

разделами спортивных игр, который включает в себя название тем, краткое описание, их содержание и объем в часах (см табл. 5).

Таблица 5. Примерный учебный материал по теоретической подготовке на начальном этапе обучения

№	Тема	Год обучения		
		НП-1	НП-2	НП-3
1.	Физическая культура и спорт в России в ПМР	-	-	1
2.	Развитие спортивных игр в России в ПМР	1	-	1
3.	Влияние физических упражнений на организм	1	-	1
4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1
5.	Профилактика травматизма в спорте	1	1	2
6.	Физическая подготовка	1	1	2
7.	Технико-тактическая подготовка		1	2
8.	Правила игры, изменения, дополнения	1	1	2
9.	Морально-волевая подготовка	1	1	2
10.	Врачебно-педагогический контроль	1	1	2
11.	Установка и разбор проведенных игр	-	1	2
	Итого	8	8	18

Тема 1. Физическая культура и спорт в России и ПМР.

Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и ПМР в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоение спортивных разрядов и званий в ПМР.

Тема 2. Развитие спортивных игр в России и ПМР.

История развития спортивных играх (футбол, гандбол, волейбол, баскетбол и др.) в мире и ПМР. Достижение спортсменов России и ПМР в спортивных играх на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных юниорских и молодежных команд на соревнованиях.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины, признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсменом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

Тема 5. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.

Профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Закаливание организма спортсмена, виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятии спортивными играми, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Приемы искусственного дыхания, транспортировка. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 6. Общая физическая подготовка (ОФП). Общая физическая подготовленность – фундамент спортивного мастерства.

Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на этапе начальной подготовки. Возрастные особенности развития физических качеств. Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсменов 7-10 лет для развития специальных физических качеств. Краткая характеристика применяемых средств специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки.

Тема 7. Техническая подготовка. Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности обучаемых к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических

приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки юных спортсменов (на примере избранного вида спорта). Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной подготовки. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

Тема 8. Правила игры в (волейбол, гандбол, баскетбол, футбол и др.), изменения и дополнения. Продолжить изучение правил игры. Осуществлять опрос по основным разделам правил игры. Ознакомить с нововведениями в правила игры. Разбирать на макете площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

Тема 9. Морально-волевая подготовка. Моральные качества, свойственные передовому человеку: добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсмена. Понятие о психологической подготовке. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке спортсмена.

Тема 10. Врачебно-педагогический контроль. Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в ДЮСШ и СДЮШОР по спортивным играм. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности спортсменов. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортивными играми. Объективные данные самоконтроля — масса тела, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

Тема 11. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Установки на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой, отдельными игроками. Положительные и отрицательные стороны в игре команды. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Решение простейших игровых ситуаций юными спортсменами на макете площадки или специальных бланках является одним из важных средств теоретической подготовки. Самостоятельные решения простейших игровых ситуаций создают образное представление у начинающих спортсменов-игровиков, способствуют закреплению пройденного материала и развитию мышления.

VII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

7.1. Задачи общей и специальной психологической подготовки на начальном этапе обучения

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности спортсмена, и многое зависит от того, какой человек примет руководство группой. Дети копируют поведение тренера, слепо верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

Чтобы суметь воздействовать на ребенка, необходимо знать особенности его психики в различные возрастные периоды.

К основным особенностям поведения детей относится высокая эмоциональная возбудимость. У детей младшего школьного возраста восприятие окружающего мира имеет предметный характер. Отсутствие устойчивого внимания и сосредоточенности требует при проведении занятий разнообразного учебного материала, частой смены заданий. При объяснении заданий полезно использовать сравнения с поведением животных, птиц. Наряду с образным объяснением необходим неоднократный показ упражнений.

На детей 7-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательные замечания и указания, похвала и поощрения активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировке детей приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной. Для этого юных спортсменов необходимо специально готовить к встрече со зрителями, сказав им, что энергии у них прибавится, а вот точность действий несколько уменьшится. До встречи со зрителями, на тренировках, можно приучать ребят к проведению игры под шум болельщиков, записанный на магнитофон.

На практике осуществляется два вида психологической подготовки спортсмена к соревнованиям: общая и специальная подготовка к конкретному соревнованию. Действенную помощь в осуществлении **общей психологической подготовки** спортсмена к соревнованиям оказывает такие приемы, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям:

- 1) проводить спарринг-игры в присутствии посторонних людей (родители, друзья спортсменов, руководители спортклуба и т.д.);
- 2) приглашать на тренировки спортсменов из других коллективов;
- 3) сознательно ставить игрока в затруднительные условия (неточное судейство, игра в меньшинстве, неточные передачи);
- 4) вводить дополнительные нагрузки после занятия;
- 5) сводить игру в заключительных атаках на игрока, который боится взять ответственность на себя;
- 6) неожиданно увеличивать продолжительность занятия;
- 7) проводить учебные игры на различных площадках, в разное время;
- 8) давать упражнения, связанные с риском;
- 9) играть против более сильного соперника;

Задачи специальной психологической подготовки:

- 1) регулирование эмоциональных состояний перед игрой;
- 2) подготовка к конкретному соревнованию.

Для умения регулировать эмоциональные состояния спортсменов необходимо применять индивидуальный подход, который предполагает знание типологических особенностей нервной системы человека: холерик (неуравновешенный, бурный, порывистый, резкий человек), сангвиник (живой, энергичный, с

подвижной нервной системой), флегматик (уравновешенная, но инертная нервная система, спокойный, медлительный, но упорный труженик), меланхолик (слабый, высокочувствительный, ранимый, часто робкий, нерешительный). Среди спортсменов встречаются все типы темперамента. Иногда темперамент определяет вид спорта, который человек выбирает, поэтому тренер не может не учитывать особенности темперамента своих учеников, тем выше будет эффект его педагогического воздействия. Во многом, благодаря темпераменту, спортсмен перед соревнованиями испытывает следующие предстартовые состояния:

✓ ОБГ – оптимальная боевая готовность. Спортсмен испытывает общий подъем праздничного, спортивного воодушевления, уверенность в себе;

✓ Предстартовая лихорадка. Спортсмен испытывает нервозность, перевозбуждение, дисгармонию функций систем;

✓ Предстартовая апатия – резкое снижение психического напряжения, пассивность.

Помочь процессу управления предстартовыми психическими состояниями поможет знание причин, влияющих на динамику психического напряжения:

1) значимость соревнования. Спортсмен испытывает напряжение больше, чем меньше вероятность достижения цели и выше ранг соревнований;

2) состав участников соревнования – наличие сильных и особенно равных соперников, когда ожидается острая борьба;

3) организация соревнований – торжественное открытие, объективность поведения зрителей положительное и отрицательное;

4) поведение людей, окружающих спортсменов, особенно тренера, запугивание, негативной оценкой, случайно брошенное необдуманное слово, суетливость, раздражительность;

5) индивидуальные психологические особенности спортсмена – неуравновешенность, слабость; возбудимость, «мандраж»;

6) степень овладения способами саморегуляций (неумелое окажет негативное воздействие на состояние спортсмена);

7) психологический климат в команде – наличие или отсутствия помощи, совета, взаимной поддержки от членов команды;

8) организация свободного времени спортсмена, в том числе и в день соревнований, правильный режим дня, свободного времени.

7.2. Методы психологической подготовки, применяемые в спортивных играх на начальном этапе обучения

К основным методом психологической подготовки в спортивных играх можно отнести:

1. Метод убеждения (беседы, лекции, установка на игру).
2. Метод принуждения (наказания, выговоры).
3. Метод поощрения (похвала).
4. Метод косвенного внушения (беседы в присутствии спортсмена с другими людьми).
5. Воздействие на команду, или ее часть (собрания с командой, беседа с капитаном, профоргом команды).
6. Воздействие команды на спортсмена.
7. Психологическая совместимость игроков по команде;
8. Метод «психологического бутерброда».

Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами на начальном этапе обучения.

Наблюдая за поведением своих воспитанников на тренировке, соревнованиях, в быту тренер должен:

- составить четкое представление, как правильно воспитывать своих учеников и исправлять возможные ошибки;
- обладать личными качествами: организованности, честности, принципиальности, тактичности, чуткости;
- обладать авторитетом, быть преданным своему делу, требовательным. Просьбы и указания тренера должны выполняются беспрекословно. Метод убеждения должен сочетаться с методом принуждения и методом поощрения;
- обязан следить за учебой своих воспитанников, проводить собрания с родителями, поощрять правильное выполнение действий, а не просто результат; исправляя ошибки, применять метод «психологического бутерброда» (в середине –корректирующая информация, вверху – положительное подбадривающее замечание, внизу – положительное замечание, это то что делает спортсмен неправильно).
- управлять командой и межличностными отношениями в ней. Должны быть единые требования для всей команды.

В поведении тренера на соревнованиях необходима обоснованная установка на игру, разумное руководство игрой, спокойные и уверенные замечания в перерыве – все это положительно влияет на учеников во время соревнований. Тренеру необходима высокая спортивная культура и опыт, профессионализм и интуиция, умение сдерживать свои эмоции, не поддаваться панике, не быть назойливым в замечаниях, стараясь рассеять внимание, лишить игроков самостоятельность и инициативы.

Управление командой в игре, изменение тактических действий по ходу игры – одно из важнейших составляемых психологической подготовки.

В становлении личности спортсмена особенно велика роль коллектива. Формирование здорового коллектива – первейшая задача тренера, в котором интересы каждого ученика совпадают с общими интересами. Создание прочного коллектива требует от тренера решительных мер и тактики. Например: он может сводить спортсменов по принципу «взаимокомпенсации» психических качеств, робких с решительными, замкнутых с общительными. Сводить совершенно несовместимые характеры не следует.

Для налаживания отношений в команде можно применить прямые и косвенные воздействия, формы которых могут быть различны:

1. Индивидуальные беседы.
2. Воздействия всей команды на игрока.
3. Воздействия тренера на всю команду в целом или на ее часть.

По времени общения тренера со спортсменами уступает только общению спортсменов с членами семьи (а иногда и превосходит). Именно через него происходят обучение, передача знаний, воспитание учеников. Поэтому процессу общения тренер должен уделять большое внимание.

Особое значение имеет общение тренера с командой в игровых видах спорта. Оно должно быть непрерывным, обращаться нужно, по возможности, к каждому игроку. Общение тренера с командой протекает в форме подсказок в ходе игры, указаний при заменах игроков, разъяснений и убеждений во время тайм-аутов. Однако при этом важно правильно выбрать момент для той или иной формы своего вмешательства.

Эффективность общения определяется многими факторами: одни из них управляемы и поэтому могут специально организовываться

для того, чтобы цель общения была достигнута с наибольшей вероятностью; другие неуправляемы, по крайней мере, в момент общения, и поэтому должны лишь учитываться тренером при построении стратегии и тактики общения

В учебно-тренировочном процессе центральной фигурой является тренер. К нему, как к воспитателю предъявляются высокие требования. Воспитательное воздействие во многом зависит от поведения тренера во время соревнований. Основная установка на игру, разумное руководство игрой, спокойные и уверенные замечания в перерывах положительно сказываются на поведении участников. Тренер в своей работе имеет дело с личностью, сведения об отдельных качествах, которой необходимы ему для правдивого представления о человеке, о его возможностях. Перед тренером стоят задачи обеспечения стабильных результатов в соревнованиях. Однако, случается, что он порой теряет управления командой, и неудачное выступление сводит на нет многолетнюю работу. Чтобы такого не произошло, тренеру необходимо овладеть теоретическими знаниями педагогических и психологических средств и методов воздействия на спортсмена и научиться применять их в условиях специфической деятельности спортсмена.

При решении воспитательных задач необходим индивидуальный подход к занимающимся. Наблюдая за поведением своих воспитанников в учебно-тренировочных занятиях, быту, соревнованиях, тренер может составить довольно точное представление о них, что позволяет ему правильно воспитывать своих учеников и вовремя поправлять возможные ошибки. Личные беседы дают возможность ближе узнать каждого члена команды и являются также ценным средством воспитательного воздействия.

Тренеру необходимо найти пути для самостоятельной работы спортсмена, постоянно контролируя его успеваемость. Эффективность воспитательной работы в значительной мере зависит от личных качеств тренера – его честности, справедливости, принципиальности, организованности, профессиональной подготовленности, чуткости и тактичности, знание учеников, условий их жизни, склонностей и увлечений, успехов в школе, отношений в семье. Высокий авторитет тренера, основанный на объективных показателях, является основой его успешной воспитательной работы. При этом следует учесть, что уровень спортивных достижений в современном спорте столь же существенно связан с моральными и

волевыми качествами, психической готовностью к соревнованиям, как и с технической, физической и тактической подготовленностью. Важнейшее значение в деятельности тренера, в воспитании спортсменов имеет требовательность, которая никогда не должна снижаться

Методы убеждения в работе необходимо сочетать с методами принуждения. От замечания, наказания тренера до отстранения от занятий и разборка поведения спортсмена коллективом – таков круг мер воздействия этого метода. Не должен быть забыт и метод поощрения.

Эффективность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной специальной подготовки и воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важными условиями эффективной воспитательной работы является связь спортивной деятельности с учебной, трудовой и общественной деятельностью, подчинение спортивных личных интересов интересам коллектива, всестороннего гармонического развития личности и подготовки к труду. В ходе педагогически организованного тренировочного процесса, решая образовательные и воспитательные задачи в их единстве, тренер осуществляет общую и специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку спортсменов и команды с установкой на спортивные достижения. Он совершенствует двигательные умения и навыки, физические качества спортсменов, вооружает их общими и специальными знаниями, разучивает с ними технико-тактические комбинации и т.д. Перед каждым занятием тренер должен ставить конкретные воспитательные задачи. Например: воспитание смелости (при изучении силовых приемов в гандболе), воспитание дисциплинированности (при выполнении сложных групповых упражнений), воспитание настойчивости (в специальных упражнениях для устранения недостатков в технике некоторых приемов), воспитания трудолюбия (поручая занимающимся подготовку инвентаря, уборку помещений и т.д.) Он целенаправленно формирует у спортсменов убеждения, поступки, воспитывает нравственные чувства, развивает способности, интеллект, волю, характер, потребность в самопознании и самосовершенствовании.

Тренер управляет командой и межличностными отношениями в ней. Труд тренера на создание деловых, дружеских взаимоотношений

в команде окупится решением многих воспитательных задач внутри самого коллектива. Кроме того, если в команде сложились единые требования ко всем членам коллектива, то все замечания и указания тренера воспринимаются как норма. В случае несоответствия поведения общим требованиям спортсмен либо должен покинуть команду, либо перестроиться. Очень важным фактором в осуществлении воспитательных задач является личность самого тренера, его идейная убежденность, преданность своему делу, нравственные качества и общее интеллектуальное развитие. Немаловажную роль в осуществлении воспитательных задач играет и авторитет тренера, статус.

Морально-волевые качества в большей мере совершенствуются в условиях соревнований. Соревнования по спортивным играм очень эмоциональны, поэтому серьезное внимание следует обращать на их организацию и поведение. Воспитательное воздействие во многом зависит от поведения тренера во время соревнования. Обоснованная установка на игру, разумное руководство игрой, спокойные и уверенные замечания в перерывах положительно сказывается на поведении участников. Перед тренером стоят задачи обеспечения стабильных результатов в соревнованиях.

Роль тренера управляющего командой в соревновании исключительно велика. Необходимо верно оценивать постоянно меняющуюся обстановку напряженного соревнования, находить наиболее точные, верные решения общего и частного в ходе спортивного поединка; заметить тончайшие нюансы, отклонения в поведении и состоянии каждого своего игрока; точно довести до него новое решение. При этом тренер внимательно изучает психическое состояние своих подопечных, ничем не выдавая своего волнения. Все в поведении тренера должно быть обычным, повседневным, привычным для игрока. Вести игру подобным образом может сегодня далеко не каждый тренер. Для этого нужна высокая спортивная культура и опыт, профессиональная интуиция, умение вести себя, сдерживая эмоции, не поддаваться всеобщей соревновательной лихорадке.

В ходе игры тренер должен быть внимательным к игрокам, но не назойливым в своих замечаниях, стараясь не рассеивать их внимание. Тренер должен помнить, что управление командой в соревновании – одно из важнейших слагаемых в ее подготовке. При этом нужно исходить из того, что изменения тактических действий

коллектива по ходу игры осуществляется не только ради изменения тактического рисунка, но и в психологических целях (активизация действия игроков, концентрация их сознания, направленность внимания на важнейшие моменты игры, оказание определенного давления на соперника). Команда, достигшая в вопросах управления высокого уровня, имеет бесспорное преимущество над соперником.

В спортивной общности рождаются групповые моральные нормы, т.е. правила, требования, которые определяют поведение спортсменов в группе и одобряются все или почти всеми ее членами. Основной функцией групповых норм является регуляция поведения спортсменов. Если поведение и эмоциональные реакции спортсмена неадекватны групповым нормам команды, если он не стремится следовать им, изменить свое поведение – значит, он не дорожит коллективом, командой, в этом случае сама группа может избрать для него меры воспитательного воздействия, применить различные санкции – порицание, осуждение, наказание и др.

Нормы спортивной группы определяются нормами общества, его моральными и нравственными принципами, но в каждой команде они могут иметь определенное своеобразие. Нормы, регулирующие поведение и переживания спортсменов, выражают отношение, прежде всего, к их основному делу – тренировке и соревнованиям, отношения к партнерам, соперникам, тренеру и болельщикам, к самому себе, к своей собственной деятельности и поведению. Высокое спортивное трудолюбие, дух честной, принципиальной, бескомпромиссной соревновательной борьбы, коллективность действий и усилий, взаимопомощь и уважение к партнерам и противникам, высокие требования к себе пронизывают нормы поведения спортсменов и характеризуют тем самым морально психологический климат в спортивных коллективах-командах.

Обязательным условием сплоченности коллектива следует считать демократические принципы по организации и управления, самоуправления, воспитание чувства ответственности, за коллектив у каждого его члена. Сплоченность команды зависит и от авторитета руководителя, тренера. Важную роль в сплоченности команды играет ее капитан. Его деятельность чрезвычайно важна в самые трудные и драматические моменты игры.

Говоря об устойчивом характере психики спортсмена и ее совершенствовании, необходимо подчеркнуть основные составляющие состояния готовности:

1. Высокие волевые качества с преимущественным развитием дисциплинированности, целеустремленности, выдержки, самообладания, умения держать эмоции на оптимальном уровне.
2. Высокий интеллект.
3. Наличие творческого воображения.
4. Сознательность, самостоятельность.
5. Стремление к познанию, наблюдательность.
6. Правильное отношение к коллективу, понимание его задач, умение подчинить себя общему делу.

Перечисленные пункты психологической подготовки спортсмена не являются стабильными и равнозначными в своих компонентах и могут иметь различные вариации.

VIII. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- ✓ контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
- ✓ упражнения проводятся в следующем порядке: на скорость, на силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные

проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Педагогический контроль предполагает применения средств и методов оценки эффективности применяемых тренировочных методик и нагрузки, а также спортивных результатов и поведения спортсменов. Педагогический контроль осуществляется тренером. Основной задачей является учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных стон подготовленности спортсменов, оценка воспитательной составляющей тренировочного процесса и т.д.

Методы педагогического контроля: педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты).

Тестирование подготовленности (физической, технико-тактической, интегральной, соревновательной, психологической) производится при помощи специфических тестов, которые должны отвечать требованиям стандартизации измерительных процедур, надежности и информативности, иметь единую систему оценок.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Для повышения качества педагогического контроля необходимо придерживаться следующих методических приемов:

1. Стандартизация измерительных процедур обеспечивается применением научно апробированных тестов и инструментальных методик.

2. Число попыток должно быть оптимальным – избегать привыкания, влияния утомления, снижения внимания.

3. Привлекать достаточное число экспертов при проведение измерительных процедур, при этом добиваясь согласованности мнений.

4. Использовать мотивирующие на максимальный результат приемы, например, соревновательный метод.

5. Обеспечить точность измерительных процедур позволяет применение технических средств измерения.

Для организации контроля на этапе начальной подготовки в спортивных играх рекомендуется использовать измерительные процедуры, направленные на оценку следующих показателей:

1. Степень облученности, под которой подразумеваются этапные индивидуальные и групповые сдвиги показателей специальной подготовленности. Анализ динамики прироста показателей дает возможность делать объективные выводы о способности юных спортсменов к избранному виду спорта, а также оценить профессионализм тренера-преподавателя.

2. Оценка адаптации к тренировочным нагрузкам должна проводиться в течение всего учебно-тренировочного процесса и обеспечивает контроль соответствия нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся. Используется метод педагогических наблюдений в ходе которых тренер должен выявлять внешние признаки утомления (см табл. 6)¹⁷.

Таблица 6. Внешние признаки утомления

Признаки	Небольшая степень утомления	Средняя степень утомления
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение, выражение спокойное	Значительное покраснение лица, выражение напряженное
Потливость	Незначительная	Сильная
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторная возбудимость или заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от выполнения заданий

¹⁷ Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы [Текст] : науч.-метод. пособие / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – С. 45.

3. Оценка функциональной подготовленности проводится с помощью различных функциональных проб (с задержкой дыхания Штанге, Генча или по Серкину), а также более сложных с использованием дополнительного оборудования (проба Короткова, Гарвардский степ-тест и др.).

4. Регистрация учебно-тренировочной нагрузки необходима для анализа результатов перспективного и текущего планирования и внесения соответствующих корректив. Регистрируются комплексные показатели нагрузки: содержание, объем, интенсивность.

5. Самоконтроль юного спортсмена позволяет оценить состояние организма занимающихся на основе опроса. Спортсменам предлагается оценить свое самочувствие по пятибалльной шкале в начале или в конце тренировки. В дальнейшем можно перейти на ведение дневника самоконтроля спортсмена, что способствует более эффективной оценке и воспитанию самостоятельности.

6. Оценка соревновательной деятельности предполагает проведение различных процедур (ведение технических протоколов матча, статистических наблюдений, видеозаписей и т.д.) с целью изучения эффективности игровых действий.

Виды педагогического контроля: предварительный, текущий, этапный, итоговый.

Предварительный педагогический контроль проводится с целью оценки исходного уровня морфофункциональных и психосоматических показателей, физической подготовленности, а также различных сторон личности спортсмена. На начальном этапе подготовки значение предварительного контроля особенно велико, так как позволяет тренеру получить необходимую информацию о предрасположенности начинающего спортсмена к избранному виду спорта. Предварительный педагогический контроль является частью системы отбора (см раздел II).

Текущий педагогический контроль является средством обратной связи и позволяет следить за ростом спортивного мастерства и состоянием юных спортсменов на каждой тренировке, а также в ходе соревнований.

Этапный педагогический контроль способствует выявлению эффективности подготовки спортсменов на определенном этапе и подразумевает выполнением занимающимися нормативных требований, представленных в программах.

Итоговый педагогический контроль проводится в конце учебного года и представляет собой оценку уровня подготовленности юных спортсменов. Итоговый контроль проводится с помощью тестирования физической, технико-тактической подготовленности, после чего проводится анализ динамики изменений при сравнении с результатами других видов контроля.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

9.1. Методические основы двигательной подготовки

На начальном этапе обучения в спортивных играх выделяется два основных направления двигательной подготовки: общая и специальная:

- *общая* двигательная подготовка должна быть направленная на максимальное расширение арсенала двигательных умений и навыков, что позволяет юным спортсменам более быстро осваивать новые технические приемы
- *специальная* двигательная подготовка направлена на овладение системой двигательных действий, специфических для конкретного вида спортивных игр.

Освоение двигательного действия на начальном этапе подготовки должно проходить постепенно в соответствии с этапами формирования двигательного навыка (ознакомление, изучение, закрепление и совершенствование). Основными средствами обучения являются подготовительные, подводящие и специальные упражнения (см 1.2.). Наряду с практическими методами обучения на начальном этапе широко применяется игровой метод.

Следует помнить, что все упражнения и методы их выполнения должны соответствовать возрасту занимающихся и уровню их подготовленности. Не следует форсировать подготовку юных спортсменов, предлагая им для выполнения сложные технические элементы игр (например, изучение техники броска в прыжке в баскетболе следует начинать только тогда, когда связки нижних конечностей спортсменов достаточно окрепли).

9.2. Организация учебно-тренировочного процесса

Основной формой спортивной тренировки является учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Продолжительность занятия для групп начальной подготовки составляет 90 мин 4 раза в неделю (8 академических часов в неделю). Содержание УТЗ, его направленность, величина и характер тренировочной нагрузки определяется программой для ДЮСШ и являются предметом перспективного и текущего планирования.

В группах начальной подготовки следует учитывать следующие методические особенности организации УТЗ:

- Продолжительность подготовительной части УТЗ 10-15 минут. Следует постепенно включать в подготовительную часть упражнения специализированного характера соответствующие конкретному виду спортивных игр. Тренер должен учитывать характер предстоящей работы в основной части занятия. Признаком правильно проведенной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма занимающихся до легкого потоотделения. Помимо общеподготовительных и специальных упражнений можно использовать простые подвижные игры.

- В основной части УТЗ решаются задачи спортивной подготовки: обучение технике, тактике и развитие физических способностей. Продолжительность 60-65 минут, количество задач от одной до трех. При построении основной части УТЗ следует придерживаться следующих закономерностей:

- задачи технической подготовки решаются в первой части занятия
- при решении нескольких задач в тренировке последовательность их решения может быть следующей: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, разновидности выносливости
- пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с дальнейшим постепенным ее снижением
- при выборе средств УТЗ руководствоваться принципами доступности, разносторонности и вариативности (см 1.4.).

- Заключительная часть занятия продолжительностью 5-10 минут решает задачу снижения нагрузки и подведения итогов. В группах начальной подготовки очень важно на каждой тренировке беседовать со спортсменами оценивая их удовлетворенность и

заинтересованность тренировочным процессом. Можно использовать игры на внимание, простые технические упражнения, а также упражнения на растяжку и балансы.

- В течение тренировочного занятия необходимо придерживаться следующих методических принципов: от медленного к быстрому, от простого к сложному, от знакомого к незнакомому, от общего к специфическому.

ЛИТЕРАТУРА

1. Козаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 448 с.
2. Марищук В.Л. Спортивные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов ф.к. – М., 1999.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера наука побеждать. – М.: ООО "Издательство Астрель".– 2003. – 863с.
5. Петров П.К., Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в ФК и С. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., 1986.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. В.Л. Сыча, Ф.Л. Сулова, Б.Н. Шустина. – М.: Физкультура и спорт, 1995.– 204 с.
8. Спортивные игры: техника и тактика обучения: Учебник для студентов вузов/Под ред. Железняк Ю.Д. – М.: Академия, 2001. – 410 с.
9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: «Академия», 2004. – 400 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ	
1.1. Общие положения.....	4
1.2. Средства спортивной тренировки в спортивных играх...	6
1.3. Методы спортивной тренировки.....	10
1.4. Принципы спортивной тренировки и их реализация в спортивных играх.....	14
1.5. Характеристика начального этапа подготовки.....	24
1.6. Планирование на начальном этапе.....	30
II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ.....	34
III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
3.1. Задачи физической подготовки на начальном этапе обучения.....	45
3.2. Силовая подготовка.....	47
3.3. Скоростно-силовая подготовка.....	50
3.4. Развитие ловкости и координационных способностей...	55
3.5. Развитие гибкости.....	57
IV. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
4.1. Методика начального обучения.....	63
4.2. Методические приемы обучения технике на начальном этапе обучения в спортивных играх.....	67
4.3. Тактическая подготовка.....	69
V. ИГРОВАЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	
5.1. Игровая подготовка.....	73
5.2. соревновательная подготовка.....	45
5.3. Участие в соревнованиях.....	76
VI. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	77
VII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
7.1. Задачи общей и специальной психологической подготовки на начальном этапе обучения.....	84
7.2. Методика психологической подготовки, применяемые на начальном этапе обучения.....	86
VIII. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ.....	93
IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ...	97
ЛИТЕРАТУРА.....	99