



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Г.П.Коняхина

ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ
Учебно-методическое пособие

Челябинск

2020

УДК 796. 3(07) (021)

ББК 75.5 я 73

К 65

Коняхина Г.П. Юношеский спорт. [Текст] Учебно-методическое пособие – Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. 2020. – 70 с.

Учебно-методическое пособие по изучению дисциплины «Юношеский спорт» подготовлено в соответствии с государственным стандартом и современными требованиями к подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта. В учебно-методическом пособии отражаются следующие направления в подготовке специалистов: характеристика и развитие детско-юношеского спорта, детско-юношеский спорт в системе развития физической культуры учащейся молодежи, биологические и педагогические основы юношеского спорта, особенности работы тренера-преподавателя в детских спортивных школах, концепция деятельности тренера-преподавателя.

Методические рекомендации предназначены для студентов факультетов физической культуры и спорта, могут быть рекомендованы к использованию учителями физической культуры и тренерами спортивных школ.

Рецензенты:

Жабakov В.Е., кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики ФК и спорта,
ЮУрГГПУ

Макаренко В.Г. доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и методики ФК и спорта,
ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П. 2020.

© Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.

ВВЕДЕНИЕ

Кардинальные социальные сдвиги, происходящие в России в связи с ее переходом на рыночную экономику, затронули не только политические и экономические отношения, но оказали глубокое влияние на все без исключения сферы социальной жизни российского общества. Огромные перемены произошли, среди других областей, и в социально-культурной сфере, решительно повлияв, в частности, на все без исключения процессы воспроизводства социальных институтов и социальных отношений.

Особый драматизм этих изменений объясняется, в том числе и тем обстоятельством, что, решительно сломав многие прежние социальные институты, неолибералы не озаботились созданием таких новых институтов, которые смогли бы эффективно выполнять столь значимые ключевые функции как, например, эффективная и всесторонняя социализация вступающих в жизнь новых молодых поколений.

Серьезная социальная травма, испытанная гражданами российского общества в связи со сменой общественно-политического строя, оказала серьезное воздействие на основные институты социализации, - семью, школу, средства массовой информации. Однако еще в более сложном поколении оказались вторичные (по названию, но не по значимости) институты социализации молодого поколения, такие как внешкольные формы подростковой самоорганизации, организации детского и юношеского досуга, в области научного образования, культуры, спорта. Многие из них либо вообще прекратили свое существование, либо интенсивность и эффективность их деятельности резко снизилась.

Особенно негативно это сказалось на состоянии детского и юношеского спорта, где в прежние годы у нашего общества была создана разветвленная и действенная инфраструктура, позволявшая эффективно решать, как задачи подготовки резерва практически для всех отраслей спорта высших достижений, так и вносящая серьезный вклад в дело массовой социализации новых поколений молодежи, вступающих в жизнь.

Актуальная задача стабилизации социально-экономической обстановки в стране в качестве своего важнейшего элемента

включает необходимость эффективной социально-положительной и полнокровной социализации новых поколений российских граждан. При этом подобная социализация становится как целью такой стабилизации, так и необходимым условием ее осуществления на самом высоком уровне.

В решении этой задачи значительный вклад может внести возрождение и дальнейшее развитие детского и юношеского спорта. Организованный на массовой основе, общедоступный детский и юношеский спорт способствует как выработке и закреплению у молодежи высоких социальных и гражданских ценностей и установок, так и формированию лучших личностных качеств молодого человека. Российское общество начинает все яснее осознавать значимость данной задачи, - вот почему востребованным и актуальным является научный анализ того, как достичь этой цели наиболее оптимально, с высоким качеством и надежностью.

В современной России как никогда актуальной становится проблема привлечения широких масс к занятиям спортом, особенно молодежи - будущего нашей нации. Для того чтобы привлечь людей к занятиям спортом, нужно знать мотивы, побуждающие человека заниматься физической культурой и спортом.

Глава 1. РАЗВИТИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА



Развитие современного спорта находится в непосредственной зависимости от состояния, в котором находится детско-юноше-ский спорт, составляющий его основу.

Система российских спортивных школ формировалась на протяжении полувека и на сегодняшний день работает достаточно эффективно. Охватывая 89 территорий России, она включает в себя порядка четырех тысяч спортивных школ разного типа, которые принадлежат девяти спортивным и ведомственным обществам.

Около трех тысяч спортивных детско-юношеских школ в своей деятельности ориентированы на развитие массового спорта, а 920 специализированных учреждений служат для подготовки спортсменов высокой (первой) квалификации. В штате таких учреждений состоит около сорока тысяч квалифицированных специалистов. Более двух миллионов детей и подростков регулярно занимается спортом, а тридцать четыре с половиной тысячи из них являются высококвалифицированными спортсменами. Процент детей, занимающихся как массовым спортом, так и спортом высших достижений, находится в соответствии с социальными нормами, а также нормативами по физкультуре и спорту, существующими в стране. Около 2,1 процента детей и около десяти процентов тренеров от общего их числа занято в спорте высших достижений. Наиболее эффективными являются системы, которым принадлежат спортивные школы Санкт-Петербурга, Москвы, Кемеровской области, Северной Осетии, а также Красноярского и Приморского края. За счет госбюджета содержатся 74% школ, а остальные — за счет фонда соцстрахования. Большинство спортивных школ было сохранено благодаря принятию их на местное бюджетное финансирование, а также на муниципальное финансирование. Для того, чтобы спорт прогрессировал, необходимо в комплексе

решать задачи воспитания, образования, а также спортивной подготовки спортсменов. Наиболее качественно эти задачи можно реализовать в училищах олимпийского резерва, количество которых выросло в два с лишним раза за последние шесть лет. Такие училища находятся в 22 различных территориальных округах страны. В них обучаются около 5 тысяч спортсменов, из них 1219 человек являются кандидатами в сборную России. 96% тренеров, работающих в училищах, обладают высшей и первой квалификационными категориями, 28% имеют звание "Заслуженный Тренер". В спортивных школах органов образования заняты 80% учащихся и 77% тренеров. Министерством просвещения РФ были созданы республиканские, краевые, а также областные спортивные школы, которые на данный момент довольно эффективно работают. Особенно это касается Москвы, где было создано МГФСО [1].

В управлении деятельностью спортивными школами важно реализовывать экономические методы, позволяющие стимулировать профессиональный рост преподавателей. Для этого были установлены основные параметры оценки их работы на каждом из этапов многолетней подготовки, а также материальное поощрение и повышение нормативов оплаты труда. В спортивных школах удалось реализовать принцип оплаты согласно внесенному каждым преподавателем трудовому вкладу. При этом различие между минимальной и максимальной зарплатами преподавателей может достигать пятикратного размера. Такой подход в оплате труда помог сохранить в спортивных школах специалистов высокой квалификации. Улучшение спортивных достижений было достигнуто благодаря централизованной подготовке (75%), а также соревновательным факторам (до 30%). Были увеличены тренировочные нагрузки, интенсивность соревнований, а также усложнена используемая спортивная техника.

Решение перечисленных вопросов находится в компетенции органов государственного управления физкультурой и спортом и учредителя спортивных школ.

Чтобы помочь сохранению и дальнейшему развитию детско-юношеского спорта, необходимо принять важные меры по сохранению спортивных школ и также ходатайствовать перед

правительством страны о проведении их финансового обеспечения. Также следует увеличить ответственность преподавателей и тренеров за обучение детей, имеющих заболевания, которые препятствуют поступлению в спортивные школы.

Актуальные вопросы детско-юношеского спорта разрабатывались в несколько этапов, начиная с изучения частных разделов, которые были характерны для работ пятидесятых-шестидесятых годов, до последних крупных публикаций, прослеживающих закономерности, присущие подготовке спортсменов в зависимости от их возрастно-половых особенностей и этапов длительной подготовки. В.П. Филину удалось в своих работах сформулировать главные системы долговременной подготовки юных спортсменов: определить основные этапы тренировки, главную направленность каждого этапа, обозначить оптимальные возрастные пределы для достижения максимальных результатов в различных видах спорта. Им были описаны особенности состава методов, средств, а также организационных форм проведения тренировок по каждому из этапов. Сформулированы главные методические положения, которые являются основой для многолетних тренировок. В.П.Филин сформулировал итоги своих многолетних исследований в первом в мире пособии для институтов физкультуры под названием "Теория и методика юношеского спорта".

Основные проблемы развития физических навыков у молодых спортсменов были описаны в работах Филина, Сулова, Волкова, Алабина, Гужаловского, Бальсевича и прочих. Исследования помогли классифицировать средства подготовки в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, конкретными видами спорта и тренирующим воздействием, определить эффективные методы тренировок. Были определены возрастные особенности функционирования дыхательной и сердечнососудистой системы и работы опорно-двигательного аппарата, изменения гормональных функций и состава крови. Также была проработана концепция необходимого спортивного отбора. Критерии отбора включили в себя комплексный подход, состоящий из оценки такого существенного параметра как личность спортсмена, а также его

физиологических, анатомических, а также двигательных особенностей. Были разработаны методические рекомендации к отбору спортсменов в различные виды спорта. Были проведены работы по разработке нормативных требований к подготовке учеников спортивных школ, разработаны и внедрены тренажерные приспособления, позволяющие повысить избирательность воздействий на нервно-мышечный аппарат благодаря применению разных сочетаний динамического и статического, преодолевающего и уступающего режимов работы мышц. Также была создана методология разработки поурочных программ, использующихся в спортивных школах.

Немаловажной составляющей общей подготовки юного спортсмена является формирование его личности, требующее проведения в спортивных школах воспитательной работы.

Очень важной остается проблема отбора юных спортсменов. С этой целью в последние годы в некоторых регионах страны была опробована модель отбора применительно к различным этапам спортивной многолетней подготовки юных спортсменов. На сегодняшний день существует немало различных организационных форм отбора учащихся для спортивных школ, и важной задачей является выбор наиболее оптимальных из них. Следует разработать необходимые критерии поиска и отбора юных спортсменов в зависимости от того вида спорта, которым им предстоит заниматься.

Глава 2. ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ



Социальная деятельность - это целостная система взаимосвязанных между собой действий человека в соответствии с выработанной программой, необходимой для достижения цели

Направленность деятельности определяется ее предметной стороной, содержанием, что в свою очередь соответствует возможностям и потребностям субъекта деятельности. Специфика деятельности учащейся молодежи состоит в том, что ее содержание отражает основную социальную функцию данной возрастной группы – ученье. В свою очередь ученье мы разделяем по мотивационно - правовому признаку: на обязательную и добровольную форму организации деятельности. К обязательной форме мы относим классно-урочную систему занятий, в том числе и физической культурой. Это предусмотрено рамками минимальной программы общего основного образования, в соответствии с государственными образовательными стандартами Министерства просвещения РФ. Данная форма физкультурной деятельности является обязательной для учащихся в соответствии со статьей 43 часть 4 Конституции Российской Федерации, основанной на всеобщей Декларации прав человека об обязательном общем образовании.

Все остальные формы организации физкультурной деятельности учащихся, связанные с обучением или досуговой деятельностью в общеобразовательной школе, в семье, во внешкольных организациях относятся к добровольной форме. Одним из таких видов являются учебно-тренировочные занятия, проводимые в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и клубах физической подготовки (ДЮКФП). Наличие обязательной и добровольной формы организации занятий

физической культурой - это особенность структурной системы организации физкультурной деятельности учащейся молодежи.

Детско-юношеские спортивные школы и клубы являются звеном системы организации внешкольной физкультурной деятельности учащихся, позволяющие реализовать молодому человеку свои потребности в сфере спорта. Их существование обусловлено общественной потребностью в физически совершенном человеке и личной потребностью подростка в физической культуре как деятельности, обеспечивающей отдых и восстановление сил после учебных занятий [5]. Работа ДЮСШ регламентируется «Положением о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва», Министерством просвещения и Государственным комитетом по физической культуре и спорту. Данное положение предусматривает организацию учебно-тренировочного процесса в соответствии с учебными программами по видам спорта, утвержденными Государственным комитетом по физической культуре и спорту.

ДЮСШ - структурная единица физкультурного движения, обеспечивающая систему подготовки спортивных резервов для полноценного пополнения составов национальных сборных команд.

В соответствии с этим физкультурная деятельность учащихся, организованная в условиях детско-юношеской спортивной школы по своим признакам является спортивной деятельностью, которая реализуется как стремление человека к максимальным и сверхмаксимальным напряжениям, для выявления посредством соревнования своих физических возможностей в наибольшей степени. Данное проявление напряжений является необходимым и даже обязательным условием для успешности в реализации задач, которые ставит спорт перед индивидом. В соответствии с вышесказанным под детско-юношеским спортом мы понимаем разновидность внеучебной организованной деятельности учащихся, состоящей из специальной подготовки и выступлений на соревнованиях для оптимального проявления способностей в заранее определяемых двигательных действиях с учетом возрастных особенностей. Рамки детско-юношеского спорта лимитируются возрастом от момента, когда разрешается приступать к

специальной подготовке - зависимость от гетерохронности развития способностей и избранного вида спорта, до выпуска из общеобразовательного учреждения [7].

В спортивной деятельности выделяют базовую часть и специальные службы, обеспечивающие её эффективное функционирование. Под базовой частью обычно понимается та часть спортивной деятельности, в которой наглядно демонстрируется результат и раскрывается специфика спорта в виде соревнований. Возможность продемонстрировать развитие своих способностей в соревновательной форме обеспечивают специальные системы по подготовке спортсмена. К ним мы относим: тренировку, систему восстановительно-реабилитационных мероприятий, систему организации спортивной деятельности. Соревнование задает цели, тем самым объединяя базовую часть и специальные службы в целостную деятельность. Все вышесказанное справедливо и для детско-юношеского спорта, при условии лимитирования мероприятий спортивной деятельности соответственно возрастным особенностям занимающихся.

Функционируя в сфере спортивной деятельности, молодой спортсмен проявляет активность, адекватную для решения задач, поставленных перед ним. Активность, в переводе с латинского, есть деятельное состояние, деятельное участие в чем-либо. Деятельное участие предполагает достижение определенной цели с использованием материальных и духовных ценностей, созданных в процессе исторического существования общества.

В детско-юношеском спорте общественно значимой целью является специальная подготовка учащихся для реализации ими своих способностей в заранее определенных двигательных действиях в соревновательной форме соответственно возрастным особенностям и последующей углубленной специализированной деятельности в области определенного вида спорта. Цель деятельности определяет ее предметную сторону, компонентный состав, а значит, тот или иной вид активности, необходимой для выполнения действия. Ряд авторов под действием понимают структурную единицу деятельности и подразделяют на сенсорные действия, умственные действия, двигательные действия. Соответственно преобладанию в

физкультурной деятельности одного из видов действий, деятельность характеризуется как рациональная - доминирует процесс мышления, умственного познания действительности, или как практическая - доминантой является выполнение двигательных действий. Таким образом, спортивная деятельность относительно субъекта - юного спортсмена характеризуется как активная форма по компонентному преобладанию двигательных действий.

Но не всякая двигательная активность составляет действительную принадлежность к спорту, и суть последнего не сводится лишь к двигательной активности. Деятельность - это совокупность различных по своей природе действий, неразрывно связанных друг с другом [2].

В процессе спортивной деятельности спортсменов двигательные действия являются средством для решения задач, поставленных спортивной деятельностью, но использование средств практической деятельности невозможно без мыслительных действий. Неосознанная двигательная активность является отражением поведения индивида. В педагогической и психологической литературе активность наиболее часто рассматривается через призму мотиваций - социальное происхождение активности. Но биологическое начало человека объясняет активность человека через зависимость от типологических особенностей нервной системы. Более действенный мотив побуждает, организует, наполняет содержанием деятельность. Таким образом, деятельность учащейся молодежи в сфере спорта - это результат сочетания мотивов, сформировавшихся на основе функциональной потребности (в мышечной активности, движении, игре) в двигательных действиях, и в биологической типологии.

Неотъемлемым компонентом спортивной деятельности является участие в соревновании. Любая деятельность человека, а в особенности соревновательная, сопряжена с проявлением эмоций, которые являются проявлением состояния психики, то есть это вид внутренней активности организма человека. Данный вид активности не поддается осознанию, эмоциями можно только управлять [там же]. От того, насколько человек способен контролировать свои эмоции зависит степень их внешнего проявления. Психологические основы деятельности

являются тем уровнем управления, который осуществляет приспособление субъекта к внешнему миру, регуляцией внутренних процессов. Смена эмоционального фона деятельности молодого спортсмена в момент соревнований, относительно учебно-тренировочного процесса, позволяет нам говорить еще об одной особенности спортивной деятельности: доминанта внешней двигательной активности в сочетании с проявлением умственной активности, регулируемая в зависимости от ситуации внутренней организацией - психикой. При этом психологическая активность может и подавлять и увеличивать возможность внешней активности юного спортсмена.

Под проявлением умственной активности мы понимаем процесс познания в деятельности рационального компонента, необходимость которого обусловлена эффективностью выполнения двигательных действий. Эта форма активности у молодого спортсмена непосредственно сопровождает двигательную активность. При этом источником теоретической информации для юного спортсмена является среда, в которой осуществляется спортивная деятельность; наиболее близким непосредственным носителем такой информации является организатор спортивной деятельности спортсмена - тренер.

Процесс самостоятельного освоения знаний, поиск нового и значимого для деятельности в сфере спорта есть процесс творчества, который являет собой «высшую степень социальной активности». Творчество - это всеобщее свойство человеческой деятельности, как индивида социального, всеобщая характеристика человеческого освоения и созидания мира. Творческое отношение учащихся к спортивной деятельности во всех ее формах является условием и средством саморазвития человека как целостного субъекта своей жизни.

Глава 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА



В детско-юношеском спорте соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения.

Ведущие функции - соревновательная, воспитательная, повышение физической активности, познавательная, оздоровительная и рекреационно-культурная. Детско-юношеский спорт связан со спортом высших достижений, так как обеспечивает его спортивными резервами, и с массовым спортом, ибо является эффективным средством решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены, переходя в спорт высших достижений, обладали возможностями для подготовки из них спортсменов высокого класса. Содержание работы определяется тремя факторами: модельными требованиями квалифицированных спортсменов, спецификой вида спорта, возрастными возможностями юных спортсменов. Особое значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отчислением “неперспективных”, форсированной подготовкой “на результат”, симптомами “звездной болезни” и т.п.

Основной критерий эффективности детско-юношеского спорта - массовость охвата. Большую роль этот спорт играет в профилактике негативных явлений в поведении детей школьного возраста.

3.1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

Основной структурной единицей подготовки школьников-спортсменов остаются спортивные школы, которые в зависимости от преимущественной ориентации на решение задач массового детско-юношеского спорта или подготовку резервов для спорта высших достижений, делятся на детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮСШОР). В подготовке спортивных резервов возросла роль школ-интернатов спортивного профиля (ШИСП), где совместно проживают, обучаются и тренируются школьники-спортсмены, отбираемые в ШИСП из наиболее перспективных учеников ДЮСШ и СДЮСШОР.

Спортивные школы создаются при Государственных комитетах по физической культуре и спорту, в системе различных министерств и ведомств, однако наибольшая роль в развитии детско-юношеского спорта принадлежит Министерству просвещения. Подготовка школьников-спортсменов в различных организациях имеет свои особенности. В системе Министерства просвещения она преимущественно направлена на решение задач массового детского спорта, главным образом, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие (около 95% всех занимающихся в школах всех типов).

В ДСО, ВФСО работа больше направлена на подготовку ближайшего резерва сборных команд ДСО и ведомств, городов, областей, краев, страны (около 10% занимающихся - группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

Следует отметить, что повышение эффективности системы подготовки спортивных резервов в решающей мере обусловлено дальнейшим совершенствованием ее организационных основ, т.е. приведение их в полное соответствие с системой знаний о многолетней подготовке спортсмена, постоянная их коррекция с учетом быстрого обновления этих знаний. Немало делается в этом направлении, что нашло отражение, прежде всего в подготовке нового положения о спортивных школах и новых программ по многим видам спорта. Эти документы предусматривают доступность начальной подготовки в

спортивной школе любому школьнику, изменения в системе оценивания работы тренера-педагога.

В частности, необходима более тесная связь последней с системой спортивного отбора. Основным ее критерием должна стать перспективность спортивного совершенствования учеников.

Ведь если тренер правильно определил соответствие новичка требованиям вида спорта, если сумел сформировать основу двигательной подготовленности, развил стремление к систематической тренировке, ученик будет признан способным к спортивному совершенствованию через год, два или несколько лет тренировки: в этом случае следует считать, что тренер работает хорошо, а не только тогда, когда ученик победил на первенстве города, области среди подростков.

В этой связи и система соревнований учащихся спортивных школ должна прежде всего решать задачу всесторонней оценки их перспективности, т.е. программа соревнований должна выявлять уровень генетически обусловленных и трудноразвиваемых физических качеств - быстроты, координации, ловкости, гибкости, специализированных восприятий, личностно-психических особенностей. Например, соревнования, включающие выполнение нормативов ОФП, специально подготовленных упражнений, состязания в подвижных и спортивных играх. В этом случае критерии оценки работы спортивного детского педагога соответствовали бы целевой направленности и задачам первых этапов многолетнего совершенствования спортсменов, что является важнейшей предпосылкой повышения качества подготовки спортивных резервов [3].

В нашей стране подготовка юных спортсменов осуществляется в общеобразовательных школах, СПТУЗ, в спортивных обществах, в ДЮСШ. Основная подготовка спортивных резервов проводится в ДЮСШ, СДЮСШОР, в ШВСМ. Детско-юношеские спортивные школы работают на основе нормативных документов, утвержденных Министерством образования РФ в 1995 году.

Учредителями ДЮСШ могут быть: отделы, управления образования, комитеты по физической культуре, профсоюзные

организации, другое юридическое лицо, частное лицо также может стать учредителем ДЮСШ.

Этапы подготовки: физкультурно-оздоровительный, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства.

Зачисление в ДЮСШ производится на основании заявления, справки о состоянии здоровья, согласия родителей. Зачисление на учебно-тренировочный и другие этапы, где готовят спортсменов старших разрядов проводится по результатам конкурсного отбора. На различные отделения по видам спорта зачисление в ДЮСШ проводится с 7 до 12 лет.

Основные программно-методические документы, регламентирующие деятельность ДЮСШ: программы по видам спорта, Всероссийская спортивная классификация, правила соревнований. Формы организации занятий: групповые теоретические и тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам (для спортсменов старших разрядов), тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, учебно-тренировочные сборы.

3.2. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Принято считать, что соревнования являются составной частью учебно-тренировочного процесса. Специфика соревновательной деятельности заключается в том, что спортсмен выполняет привычные для него физические упражнения в экстремальных условиях, требующих максимальной мобилизации физических и психологических усилий. В соревнованиях совершенствуется технико-тактическое мастерство спортсмена. Важно отметить, что участие в соревнованиях связано с истощением энергетического и психологического потенциала спортсмена.

Поэтому в плане многолетней подготовки юных спортсменов важное значение имеет определение оптимального количества стартов. Каждый соревновательный старт требует больших энергетических затрат, необходимого времени для восстановления. Поэтому частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние

подготовленности спортсмена. На этапе начальной спортивной специализации количество соревнований 6-8, а к концу этапа – 10-12 в течение года. На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для 17-18 летних юношей в беге на средние дистанции рекомендуется 12-15 стартов, для девушек этого возраста – 12-15 стартов в году, в лыжных гонках – 24-30 стартов для юношей и девушек в течение сезона, в волейболе – 45-50 соревнований.

Важное значение для совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов, для повышения тренированности имеют контрольные прикидки. В последнюю неделю перед соревнованиями рекомендуется снизить объем тренировочной нагрузки, несколько повысив при этом интенсивность. При подготовке к ответственным соревнованиям за 2-3 недели перед ними снизить нагрузку. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям следует важное внимание уделить отработке тактических действий спортсменов (индивидуальных и командных).

При подготовке к соревнованиям следует проинформировать спортсменов об условиях предстоящих стартов, об основных соперниках, об уровне подготовленности спортсмена и о его реальных возможностях в предстоящих соревнованиях. Тренер совместно с воспитанниками изучает особенности техники и тактики основных соперников, место предстоящих соревнований. Эти элементы психологической подготовки позволят спортсменам более эффективно реализовать свои возможности в предстоящих соревнованиях.

3.3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПОВ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Спортивной тренировке как педагогическому процессу свойственны общепедагогические принципы обучения и воспитания: сознательности, доступности, систематичности, наглядности, индивидуализации. Как специализированному педагогическому процессу, спортивной тренировке присущи специфические принципы: единства общей и специальной физической подготовки, непрерывность тренировочного

процесса, цикличность тренировочного процесса, принцип постепенного увеличения нагрузки до максимума.

+Принцип единства общей и специальной подготовки предполагает прежде всего развитие и совершенствование у юных спортсменов всесторонней физической подготовки как базовой основы для последующего роста спортивных результатов. При этом удельный вес ОФП в тренировочном процессе начинающих спортсменов занимает 60-70%. С ростом квалификации спортсменов увеличивается удельный вес специальной подготовки и снижается объем ОФП. У спортсменов старших разрядов примерное соотношение СФП и ОФП можно представить как 3:1 (70-75% - СФП, 25-30% - ОФП).

Принцип непрерывности тренировочного процесса следует рассматривать с трех позиций: 1. Тренировочный процесс для юных спортсменов должен быть многолетним и круглогодичным. 2. Воздействие каждого последующего занятия должно как бы наслаиваться на предшествующее. 3. Отдых должен быть достаточным для восстановления работоспособности и повышения ее. При этом следует иметь в виду, что организм юных спортсменов более выразительно, реагирует на нагрузку и требует большего времени для восстановления.

Принцип цикличности тренировочного процесса юных спортсменов следует рассматривать с позиций закономерности утомления и восстановления организма детей. В зависимости от продолжительности временного отрезка, в рамках которого чередуются средства, методы, условия тренировки, различают тренировочные микроциклы (5-7 дней), мезоциклы (1-3 месяца), макроциклы (6-12 месяцев).

Принцип постепенного увеличения нагрузки до предельного уровня означает необходимость полного соответствия объема и интенсивности тренировочной нагрузки функциональным возможностям растущего организма.

Глава 4. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЮНОШЕСКОГО СПОРТА



Развитие организма у детей и подростков происходит неравномерно: периоды усиленного роста сменяются замедлением развития. Гетерохронность физического развития обусловлена различными факторами.

Среди морфологических параметров, определяющих физическое развитие, основными являются продольные размеры тела, масса тела, широтные размеры.

4.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ШКОЛЬНИКОВ

Длина тела, верхних и нижних конечностей в период с 7 до 20 лет увеличивается неравномерно. Минимальный прирост тела у детей наблюдается в возрасте от 7 до 8 лет у девочек и с 8 до 9 лет – у мальчиков. До 10 лет у девочек длина тела меньше, чем у мальчиков. Затем на протяжении трех лет девочки опережают мальчиков. С 13 лет у мальчиков наблюдается ускоренный рост тела. В 13-14-летнем возрасте у мальчиков наблюдается показатели годового прироста длины тела – до 10 сантиметров. После 14,5 лет длина тела увеличивается незначительно. После 17-18 лет рост тела в длину практически прекращается. У девочек уже после 16 лет не наблюдается рост тела в длину.

Длина нижних конечностей до 10 лет больше у мальчиков, с 10 до 14,5 лет больше у девочек. Затем длина ног у мальчиков опережает длину ног у девочек. К 17 годам это различие достигает 6,5 сантиметров. Интенсивность роста верхних конечностей у девочек и мальчиков подчинена тем же закономерностям, как и длина тела.

Увеличение массы тела с возрастом также происходит неравномерно. Интенсивный прирост у девочек в 10-11 лет, у мальчиков – в 13-15 лет. До 11 лет масса тела у мальчиков больше, чем у девочек. Значительный прирост массы тела у девочек и мальчиков происходит в период полового созревания (10-11 лет – девочки, 13-15 лет – мальчики). Следует отметить, что во всех возрастных группах у детей увеличение массы тела несколько превышает увеличение длины тела.

Размеры и форма грудной клетки в процессе естественного роста и развития детей подвергаются значительным изменениям и к 13 годам форма грудной клетки имеет сходство с формой взрослых. Абсолютная величина окружности грудной клетки у мальчиков всегда больше, чем у девочек, за исключением детей 13-15-летнего возраста.

Окостенение скелета у детей происходит неравномерно: в 9-10 лет – окостенение фалангов пальцев рук, в 12-15 лет – запястье. В 14-15 лет темпы развития тазовых костей у девочек заметно увеличиваются.

В процессе спортивных занятий необходимо учитывать, что неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. Вертикальные перегрузки могут стать причиной формирования плоскостопия.

Осанка: к 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна позвоночника, к 12 годам – поясничная. В возрасте 8-9 лет позвоночник наиболее подвижен, в этот период велика вероятность деформации позвоночника у детей под влиянием различных факторов. В подростковом возрасте наблюдается интенсивный рост трубчатых костей. Применение неадекватных возможностям занимающиеся мышечных нагрузок ускоряет процесс окостенения и может вызвать замедление роста трубчатых костей в длину. При нарушении осанки наблюдается снижение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

пищеварения. Таким образом, осанка имеет не только эстетическое значение, но и физиологическое. Правильная осанка – необходимое условие нормального функционирования организма.

В младшем школьном возрасте мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. В пубертатном периоде быстрыми темпами развивается мышечная система. Если у 8-летнего ребенка мышцы составляют около 27% массы тела, то у 15-летних подростков – 33-34%. У девочек интенсивный прирост мышечной массы наблюдается в 11-12-летнем возрасте, у мальчиков – 13-14 лет.

Функциональные свойства мышц у детей и подростков значительно ниже, чем у взрослых. Если взять за 100% силовые возможности 20-30-летних, то у 14-15-летних они составляют 65-70%. В подростковом возрасте между мальчиками и девочками отмечаются заметные различия в показателях мышечной системы; у девочек они заметно ниже.

4.2. ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СИСТЕМ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ДЫХАНИЯ

В организме детей и подростков увеличение размеров сердца с возрастом происходит неравномерно и взаимосвязано с размерами тела. К 13-14 годам толщина стенок сердца удваивается в сравнении с новорожденным. Однако, работоспособность сердечной мышцы в этом возрасте незначительна. Увеличение объема сердца главным образом происходит за счет увеличения массы левого желудочка. В возрасте 10-11 лет разницы в объеме сердца мальчиков и девочек не наблюдается (364-376 мл), просвет сосудов относительно больше, чем у взрослых. Поэтому артериальное давление ниже. Частота сердечных сокращений (ЧСС) с возрастом замедляется: 7-8 лет – 80-92 уд/мин. 9-10 лет – 76-86 уд/мин, 11 лет – 72-80 уд/ мин. Снижение ЧСС с возрастом обусловлено увеличением систолического выброса крови. Важно отметить, что дети с физиологической брадикардией более работоспособны, чем их сверстники с более высокими показателями ЧСС.

В подростковом возрасте стимулирующее влияние на рост сердца оказывают железы внутренней секреции. В 15-летнем возрасте объем сердца составляет уже 620 мл. Сердце у детей с ускоренными темпами развития (акселерация) отличается малой экономичностью. Дети – акселераты, как правило, менее работоспособны, быстрее утомляются. Сердечная мышца развивается до 18-20 лет. К 18 годам объем сердца достигает показателя взрослых (720 мл). Однако адаптация системы кровообращения к физической нагрузке происходит в более поздние сроки, особенно - в видах спорта с большими энерготратами. Во всех возрастных группах сердечный ритм девочек чаще, чем у юношей.

Возрастные изменения крови характеризуют поступательное развитие организма детей и подростков. Так гемоглобин увеличивается со 128 г/л в 7 – летнем возрасте до 136 г/л в 11 лет. В период полового созревания количество гемоглобина увеличивается до 146 г/л. Как следствие этого, увеличивается и кислородная емкость крови.

У детей школьного возраста барьерная функция крови развита слабее, чем у взрослых. Поэтому сопротивляемость организма неблагоприятным факторам внешней среды у них понижена, иммунологические механизмы несовершенны. В старшем школьном возрасте кислородная емкость крови не достигает уровня взрослых.

Функциональные возможности системы дыхания с возрастом увеличиваются. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) с 7 до 11 лет возрастает с 1200 до 2100 мл у мальчиков, у девочек наблюдаются достоверно более низкие показатели ЖЕЛ. В возрасте 7-11 лет у детей альвеолярная поверхность и общий объем капилляров меньше, чем у подростков. В период полового созревания темпы развития аппарата дыхания наиболее высоки. Так у 15-летних подростков минутный объем дыхания (МОД) равен 5400 мл, у 17-летних – 6200 мл. В этом возрасте показатели ЖЕЛ у девочек составляют 3000 мл, у юношей 4000 мл, то есть у старших школьников резервные возможности легочного дыхания достигают почти уровня взрослых.

4.3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

Систематические занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на растущий организм. Активизируется деятельность всех органов и систем, повышается способность мобилизации функций дыхания, кровообращения, в организме занимающихся быстрее формируются морфологические и функциональные сдвиги. Укрепляется здоровье, снижается заболеваемость в сравнении с незанимающимися. Главное условие таких изменений – рациональное планирование тренировочных нагрузок.

У юных спортсменов объем сердца больше, чем у незанимающихся спортом. ЧСС достоверно ниже у тренирующихся детей. Артериальное давление (АД) – в пределах физиологической нормы, практически не отличается от АД здоровых и незанимающихся спортом. Однако, с возрастом АД больше повышается у нетренированных. Следует отметить, что не всякое снижение АД у спортсменов является признаком тренированности.

Одной из особенностей системы кровообращения юных спортсменов является синусовая аритмия, которая наблюдается чаще чем у взрослых. В сочетании с физиологической брадикардией это свидетельствует об увеличении функциональных резервов сердца. В процессе адаптации к нагрузке у юных спортсменов формируется так называемая физиологическая гипертрофия миокарда. Однако, проблема адаптации сердца к возросшим тренировочным нагрузкам остается малоизученной. Физиологически необоснованные тренировочные нагрузки могут стать причиной патологической гипертрофии миокарда. Юные спортсмены с гипертрофией миокарда должны регулярно обследоваться у врача.

Максимальное потребление кислорода (МПК) т.е. аэробная работоспособность у юных спортсменов повышается с возрастом неравномерно: с 15 до 16 лет наблюдается достоверное увеличение МПК. С 16 лет этот показатель увеличивается незначительно. У девушек уже после 14 лет наблюдается стабилизация МПК. Важно отметить, что на

величину МПК большое влияние оказывают генетические факторы, это необходимо учитывать при спортивном отборе [4].

Физическая работоспособность и спортивные успехи во многом зависят от состава крови. Под влиянием регулярных тренировочных нагрузок наблюдается увеличение количества эритроцитов. Однако после чрезмерной нагрузки наблюдается снижение гемоглобина, распад эритроцитов. Наиболее жесткими по физиологическому воздействию на организм являются интервальные тренировки.

Для повышения аэробной производительности наиболее эффективным является выполнение нагрузки при пульсовом режиме 150 – 170 уд/мин. Выполнение тренировочной нагрузки при пульсовом режиме 180 и более ударов в минуту способствует адаптации организма к работе в анаэробном режиме. Принято считать, что использование жестких нагрузок в практике работы тренеров ДЮСШ (особенно – в циклических видах спорта) может вызвать раннее прекращение спортивного роста у юных спортсменов.

И наоборот, физиологически обоснованные по объему к интенсивности тренировочные нагрузки способствуют прогрессивным функциональным изменениям в организме. При этом рекомендуется моделировать условия соревнований за 1 – 3 недели до старта.

Физиологическая характеристика некоторых методов спортивной тренировки.

Равномерный метод (метод длительной непрерывной работы) формирует благоприятные условия для повышения функциональных возможностей организма. Используется преимущественно для развития общей выносливости пульсовой режим 140 – 160 уд/мин. до 170 уд/мин.

Интервальный метод способствует формированию предпосылок устойчивости организма к гипоксическим условиям. Наиболее сильной по физиологическому воздействию на организм является интервальная тренировка с сокращающимися отрезками отдыха. При этом повышается анаэробная производительность занимающихся. Тренировка с кратковременными (1-1,5 мин) периодами отдыха после работы (80% от максимальной) является физиологически необходимой для повышения производительности сердечной мышцы.

Если нагрузка не вызывает утомления, то нет предпосылок для эффективного восстановительного процесса. Такая нагрузка не оказывает на занимающихся ни оздоровительного, ни развивающего воздействия.

Повторный метод тренировки характеризуется выполнением нагрузки с максимальной интенсивностью в чередовании с отдыхом. Продолжительность интенсивной работы – 8 – 10 сек., отдых – до восстановления пульса на уровне до – 100 уд./мин.

Глава 5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЮНОШЕСКОГО СПОРТА



В процессе спортивных занятий решается задача достичь высоких результатов в наиболее благоприятный для избранного вида спорта период времени (возраст). А это обусловлено возраст-ными особенностями.

5.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВСЕСТОРОННЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Главные задачи занятий спортом в детском возрасте – укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию растущего организма. Успешному решению этих задач способствует всесторонняя физическая подготовка или общая физическая подготовка (ОФП). Именно разносторонняя физическая подготовка в большей степени соответствует биологическим закономерностям гармоничного развития организма. С другой стороны значимость ОФП в тренировочном процессе детей и подростков заключается в том, что она

является базовой основой для последующего роста спортивных результатов в избранном виде спорта.

При этом удельный вес ОФП в тренировочном процессе начинающих спортсменов составляет 60 – 70% от общего объема тренировочных занятий, 30 – 40% -занимает специальная физическая подготовка (СФП). У спортсменов старших разрядов увеличивается удельный вес СФП до 70% и снижается объем ОФП до 30%.

Всесторонняя физическая подготовка- это процесс развития и совершенствования двигательных возможностей занимающихся (развитие силы, быстроты и т.д.) В процессе всесторонней физической подготовки необходимо учитывать взаимосвязь (взаимовлияние) в развитии двигательных качеств: развитие одного из них положительно сказывается на развитие других. По мнению отечественных и зарубежных специалистов, комплексное применение упражнений на развитие быстроты, силы способствует более эффективному развитию этих качеств в сравнении с тем, если бы использовались физические упражнения для развития одного качества. Например, бег на короткие дистанции в сочетании с прыжковыми и силовыми упражнениями более результативно развивает двигательное качество, быстроту, чем просто повторный бег на отрезках.

Однако, следует учитывать и отрицательное взаимовлияние в процессе развития двигательных качеств. Например, акцентированное развитие силы ограничивает подвижность в суставах, ухудшается гибкость. Развитие выносливости не способствует развитию силы, часто приводит к снижению силовых возможностей занимающихся.

Важно отметить положительное влияние всесторонней физической подготовки на повышение эффективности овладения занимающихся навыками и умениями. Чем выше уровень развития двигательных качеств (особенно - скоростно - силовых, координационных способностей), тем лучше условия для формирования двигательных умений и навыков.

Вопросы методики развития двигательных качеств тесно связаны с проблемой спортивной специализации. Всесторонняя физическая подготовка должна по содержанию учитывать специфику вида спорта. Например, ОФП пловца и лыжника по содержанию существенно различаются.

5.2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальной отрезок времени. Физиологической основой развития быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Основные формы проявления быстроты: время двигательной реакции, время выполнения двигательных действий с максимальной частотой.

В школьном возрасте создаются благоприятные предпосылки для развития быстроты. Прирост скоростных качеств наблюдается в 7 – 9 лет, более значительный – в 13 – 14 лет. Наиболее выражено по годовому приросту быстроты наблюдается в 15 – 17 лет. С возрастом раньше других снижается уровень развития быстроты.

Скоростные возможности занимающихся зависят от уровня развития силы. Поэтому с 13 до 18 лет, когда повышаются силовые возможности, возрастают и скоростные качества. У мальчиков и юношей наблюдаются наибольшие темпы годового прироста быстроты.

Средства для развития быстроты: повторный бег на коротких отрезках с максимальной интенсивностью, спортивные и подвижные игры, прыжковые и силовые упражнения, отработка реакции на сигналы; полезны упражнения, выполняемые со скоростью, превышающей соревновательную. Основным методом – повторный. Организм детей и подростков хорошо адаптируется к скоростным нагрузкам.

Сила – способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Различают статическое мышечное напряжение, преодолевающее, уступающее. Развитие силы играет важную роль для всестороннего формирования растущего организма. При недостаточном уровне развития силы не обеспечивается должное развитие опорно-двигательного аппарата детей.

В школьном возрасте до 11 лет наблюдается незначительный прирост силы. С 12 до 15 лет темпы увеличения силовых возможностей возрастают. С 15 до 18 лет наблюдается наибольший прирост силы. К 20 годам уровень развития силы

приближается к показателю взрослых. Мышечная сила у мальчиков после 12 лет увеличивается быстрее, чем у девочек.

Направленное развитие силы в детском возрасте большинство отечественных авторов считают нецелесообразным. Некоторые зарубежные специалисты, в частности – болгарские, допускают возможность развития силовых качеств в детском возрасте. По их мнению, к силовой подготовке следует приступать с младшего школьного возраста.

Наиболее эффективными упражнениями для развития силы у школьников являются упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Максимальный вес отягощения для девочек 11-12 лет - 2,2 кг, 13 – 14 лет – 2,5 кг, 15 – 16 лет – 3,2 кг. Увеличение мышечной силы у подростков и юношей происходит посредством применения силовых упражнений 40 – 50% от максимального веса. Для развития силовой выносливости наиболее приемлемым является повторный метод «до отказа». Абсолютную силу развивают преодолением максимального веса.

Скоростно-силовые качества - способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени. Уровень развития скоростно-силовых качеств зависит от мышечной силы и от способности занимающихся к высокой концентрации нервно-мышечного аппарата. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности занимающихся, на увеличении силы и быстроты. Примеры скоростно-силовых упражнений: прыжки, метания и др. Наиболее информативным показателем скоростно-силовой подготовленности является результат в прыжках в длину с места, в высоту с места и с разбега.

С возрастом уровень скоростно-силовой подготовленности повышается, достигая максимума к 16-17 годам. Отмечено, что прыгучесть является в какой-то степени врожденной способностью. Однако, с помощью специальных упражнений можно значительно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности. Основные методы для развития скоростно-силовых качеств – повторный, круговой, контрольный.

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению. Общая выносливость - способность выполнять

длительное время мышечную работу без снижения ее эффективности. Специальная выносливость – способность выполнять длительное время мышечную работу в определенном виде деятельности без снижения ее эффективности

Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому дети младшего школьного возраста отличаются невысоким уровнем развития выносливости. Однако, для всесторонней физической подготовки для младших школьников рекомендуется использовать мало интенсивные циклические упражнения, в основном – беговые. С возрастом уровень развития выносливости повышается, достигая максимума к 17-18 годам. Однако, в сравнении со взрослыми спортсменами выносливость юношей и девушек старшего возраста значительно ниже.

Средства для развития выносливости - циклические упражнения в аэробном режиме продолжительностью для школьников от 5-8 минут до 25-30 минут. При этом следует учитывать, что аэробные возможности детей повышаются под влиянием циклических упражнений с 10-летнего возраста. Упражнения на развитие выносливости оказывают оздоровительное воздействие на организм занимающихся. Методы для развития выносливости - равномерный или метод длительной непрерывной работы, переменный или фартлек, контрольный. В последние годы для определения уровня развития выносливости широко используется тест Купера, бег в течение 12 минут. По расстоянию, которое испытуемый преодолевает за 12 минут, оценивается уровень развития выносливости и состояние здоровья испытуемых. Тест Купера для школьников рекомендуется использовать начиная с 12-летнего возраста.

Гибкость – характеризует степень подвижности в суставах. Это способность выполнять двигательное действие с большой амплитудой. Уровень развития гибкости зависит от эластичности мышц, связок, сухожилий. Это в какой-то степени врожденное свойство организма человека. В повседневной жизни гибкость никогда не проявляется в своих предельных величинах.

Различают гибкость активную и пассивную. Активная гибкость – способность выполнять двигательное действие с большой амплитудой за счет собственных усилий. Пассивная гибкость – выполнение двигательного действия с большой амплитудой с посторонней помощью.

Детский и подростковый возраст наиболее благоприятный для развития гибкости. Структура опорно-двигательного аппарата в этом возрасте позволяет с наибольшей эффективностью выполнять упражнения на гибкость. Наиболее высокие темпы естественного развития гибкости у девочек в возрасте 11-13 лет, у мальчиков – 13-15 лет.

Средства для развития гибкости – упражнения, выполненные с большей амплитудой и с большим числом повторений (махи, наклоны, повороты и т.д.). Методы – повторный, круговой. Следует отметить, что гибкость – наиболее консервативное качество. Трудно поддается развитию, уровень развития гибкости быстро снижается после прекращения регулярных занятий.

Ловкость – способность выполнять двигательные действия в изменяющейся обстановке. Эта способность требует умения выполнять координационно-сложные двигательные действия и обусловлена качественной стороной двигательного навыка.

Наиболее благоприятный возраст для развития координационных способностей – 7-10 лет. В этом возрасте обучаемость детей выше. Поэтому целесообразно в младшем школьном возрасте обучать детей технике базовых физических упражнений, основам техники в избранном виде спорта.

Средства для развития ловкости – подвижные и спортивные игры, ассиметричные физические упражнения, акробатические упражнения, прыжки с трамплина на лыжах, прыжки в воду и др. Методы - повторный, круговой.

5.3. УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Важным условием повышения эффективности тренировочного процесса является рациональная организация режима дня. При этом основная трудность заключается в

совмещении учебных и тренировочных занятий. После интенсивной тренировки школьники не могут в течение 2 – 2,5 часов заниматься учебной деятельностью. Поэтому важно, чтобы тренировочные занятия проводились после выполнения домашних заданий.

Необходимыми условиями повышения эффективности тренировочного процесса юных спортсменов являются: сон, соблюдение элементарных гигиенических требований (водные процедуры, уход за зубами, гигиена одежды, обуви). Взрослые спортсмены иногда перед соревнованиями по боксу, борьбе искусственно (с помощью парных боев) сгоняют вес. Такая процедура для юных спортсменов недопустима, т. к. она сопряжена с нарушением здоровья и работоспособности. Потеря веса, равная двум процентам и более ведет к ухудшению самочувствия, снижению работоспособности.

Тренировочный процесс юных спортсменов требует значительных энерготрат. Следует учитывать, что рост и развитие растущего организма также обусловлен немалыми энерготратами. Поэтому особую роль в повышении эффективности тренировки играют восстановительные средства. К педагогическим средствам восстановления относятся рациональное планирование тренировки по периодам и этапам, оптимальный подбор упражнений и интенсивности нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, полноценный отдых после напряженных тренировок.

Медико–биологические средства восстановления – это прежде всего рациональное питание, которое является ведущим фактором повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов, борьбы с утомлением. Качественная полноценность рациона питания зависит от правильного соотношения основных питательных веществ: белков, жиров и углеводов. Процентное соотношение их должно быть таким: 14%: 30%: 56%.

Особое значение в питании юных спортсменов имеет потребление белков. При окислении их в организме освобождается большое количество энергии. Поэтому у спортсменов потребность в белках выше, чем у незанимающихся спортом на 1-1,5грамма на 1 кг веса тела.

Представителям скоростно-силовых видов спорта рекомендуется увеличивать потребление белков до 4 гр. на 1 кг веса тела.

Важным энергетическим продуктом для спортсменов является углеводы. Хорошим источником легкоусвояемых углеводов является мед, т.к. он содержит фруктозу-сахар, необходимый для мышц сердца. В видах спорта на выносливость удельный вес углеводов в рационе питания должен быть увеличен до 800-900 гр. в сутки. При этом более 60% углеводов должны поступать в организм в виде круп, хлеба, картофеля, мучных изделий и др.

Особое место в процессе восстановления работоспособности спортсменов занимают витамины. Недостаток их в организме приводит к снижению работоспособности, утомлению и различным болезненным состояниям. Важнейшими витаминами для спортсменов являются: аскорбиновая кислота, комплекс витаминов группы В, поливитакомплекс, декамевит, аэровит, тетравит.

В современном спорте широкое применение находит массаж и самомассаж как средство реабилитации после физических нагрузок. В занятиях с юными спортсменами можно использовать все виды массажа. Но продолжительность одной процедуры, дозировка, сила воздействия массажа должны быть значительно уменьшены по сравнению со взрослыми. Не рекомендуется применять приемы рубления и поколачивания, жесткие приемы выжимания и глубокого разминания. Нецелесообразно проводить массаж в бане, т.к. массаж будет дополнительной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему.

Общий массаж рекомендуется проводить один раз в 10 дней, локальный-2-3 раза в неделю, лечебный – ежедневно. В комплексе средств восстановления работоспособности после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются различные мази, гели, кремы. При этом не рекомендуется сильно раздражающие мази

5.4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Структура тренировочного занятия с юными спортсменами соответствует общим закономерностям построения занятий:

разминка, основная часть тренировки, заключительная часть. Продолжительность и интенсивность разминки в зависимости от задач тренировки могут быть различными. Особенно важна роль разминки перед соревнованиями. Она является средством предупреждения травм, повышения эффективности тренировочного процесса и успешной реализации достигнутого уровня тренированности.

Основная часть тренировки характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой. Эффективность тренировочного занятия во многом зависит от оптимального выбора нагрузок. Следует учитывать, что задачи технической подготовки целесообразно решать в первой трети основной части занятий, когда организм спортсмена находится в состоянии оптимальной готовности. Наибольшая по интенсивности нагрузка выполняется во второй трети основной части тренировки. Постепенно снижается в конце основной части.

В основной части тренировки целесообразно придерживаться такой последовательности упражнений:

1. Упражнение на быстроту.
2. Упражнение на силу.
3. Упражнение на координацию.
4. Упражнения на выносливость.
5. Упражнения на гибкость обычно чередуются с упражнениями скоростно-силового характера.

В заключительной части тренировки обязательно постепенное снижение интенсивности нагрузки не менее 10 минут. Резкий переход от интенсивной нагрузки к состоянию покоя может стать причиной дискомфорта самочувствия занимающихся: головокружение, шум в ушах и т.п.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи и средства, методы тренировки, величина и характер нагрузки определяются недельным планом тренировки. При этом на этапе начальной специализации используются тренировочные нагрузки в основном аэробного характера (пульсовой режим - от 130 до 155 уд./мин). На этапе углубленной спортивной специализации тренировочные нагрузки рекомендуется учитывать по четырем пульсовым зонам:

I зона – 130-136 уд/мин

II зона – 137-158 уд/мин

III зона – 159-185 уд/мин

IV зона – 186 и более уд/мин

+I зона характеризуется низкой интенсивностью упражнений восстанавливающего характера. Упражнения с интенсивностью до 136 уд/мин. не оказывают на занимающихся значительного тренировочного воздействия. II зона характеризуется выполнением физических упражнений на уровне 50-70% от максимального потребления кислорода (МПК) Выполнение тренировочных упражнений в III зоне способствует совершенствованию функциональных возможностей системы кровообращения. Тренировочные задания при этом выполняются на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) – 71-80% от МПК. В IV зоне тренировочная нагрузка близка к критической мощности. Она составляет 90-100% от МПК.

Глава 6. АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ



Термин «адаптация» иностранного происхождения, означает приспособление организма к условиям существования. Адаптация к физическим нагрузкам осуществляется преимущественно за счет резервных и функциональных возможностей организма.

Важно учитывать тот факт, что в процессе адаптации к физической нагрузке происходит угнетение защитных систем организма, в результате чего снижается сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям.

6.1. СТРУКТУРНЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕСТРОЙКИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Физические упражнения оказывают стимулирующее воздействие на рост костей в длину в рамках возрастных зон развития организма. Увеличение длины трубчатых костей может проходить под влиянием физических упражнений и после 18-20 лет. Форма грудной клетки может изменяться до 20-30 лет под влиянием специфических видов мышечной деятельности (плавание, гребля, атлетическая гимнастика и др.)

Функциональные и структурные особенности опорно-двигательного аппарата у детей и подростков являются важной предпосылкой спортивных достижений. Некоторые параметры морфологического статуса (вес, рост) могут служить надежным прогностическим показателем будущих спортивных успехов. В некоторых видах спорта высокий рост и небольшой вес позволяют спортсменам показывать высокие результаты. Например, китайский прыгун в высоту Чжу Дзяньхуа при росте 193 см. собственном весе 67 кг. показал свой лучший результат 2 м.38 см. Четырехкратный Олимпийский чемпион Н.Зимятов (лыжные гонки) при росте 181 см. и весе 68 кг. добился наивысших спортивных успехов. Для бегунов идеальной моделью является небольшой вес тела, рост выше среднего.

В процессе регулярных тренировочных занятий юных спортсменов происходят перестройки опорно-двигательного аппарата в сторону повышения его адаптивных возможностей. Следует отметить, что положительные изменения могут наблюдаться только в том случае, когда тренировочные нагрузки соответствуют возможностям занимающихся. Неадекватные спортивные нагрузки могут стать причиной деформации, уплотнения хрящевых соединений межпозвоночных дисков. Чрезмерные отягощения в тяжелой атлетике, например, могут стать причиной повреждения связок, опухолей межпозвоночных дисков, Если длительные напряженные тренировки внезапно прекращаются, наблюдаются деструктивные изменения трубчатых костей у юных спортсменов.

Адаптация мышечного аппарата к спортивной нагрузке у подростков и юношей связана с гипертрофией мышечных волокон. У некоторых юных спортсменов мышечная масса составляет более половины веса тела (тяжелая атлетика). Следует отметить, что динамические упражнения оказывают

более благоприятное воздействие на развитие опорно-двигательного аппарата юных спортсменов. При систематических тренировках расширяется капиллярная сеть в мышцах, что улучшает их кислородом, повышению работоспособности.

Возрастные границы проявления максимальной мышечной работоспособности изменяются в диапазоне от 18 до 35 и более лет. Например, в легкоатлетическом спринте максимальный результат спортсмены показывают в возрасте 19-22 года, в стайерском беге – 27-32 года, в фигурном катании – 16-22 года. Однако, в практике мирового спорта есть исключения, которые, однако, не являются закономерными. Иранский штангист М.Намдью свой лучший результат показал в возрасте 42 года, а болгарский спортсмен Н.Сулейманов при собственном весе 56 кг толкнул штангу весом 160 кг, в двоеборье показал 285 кг. Оба результата - рекорды мира для взрослых. Н. Сулейманов добился такого успеха в 16 лет!

Все-таки практика мирового тяжелоатлетического спорта показывает, что начинать специализированные тренировки с юными силачами целесообразно в 13-14 лет. При перенапряжениях опорно-двигательного аппарата наблюдаются патологические изменения в скелетных мышцах, нарушается кровообращение в капиллярах. Главное условие профилактики подобных нарушений - постепенное увеличение нагрузки.

6.2. АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

В условиях тренировочных и соревновательных нагрузок сердечно-сосудистая система наиболее полно отражает функциональное состояние спортсмена. Хорошо адаптированное к физической нагрузке сердце позволяет спортсмену с наибольшей эффективностью выполнять тренировочную нагрузку. В то же время болезненные отклонения в сердечной деятельности резко ограничивают резервы адаптации. Аналогичное явление можно наблюдать после напряженных тренировок без достаточного отдыха.

У отдельных подростков и юношей нередко наблюдаются относительно малые размеры сердца. Будучи здоровыми в

обычной жизни, такие спортсмены приспособляются к физическим нагрузкам с большими тратами энергии, они менее работоспособны.

Следует отметить, что рост тренированности у юных спортсменов сопровождается менее выраженным, чем у взрослых, снижением ЧСС, увеличением систолического объема крови как в условиях мышечной работы, так и в спокойном состоянии. Например, у 13-14-летних бегунов на средние дистанции в конце подготовительного периода систолический объем крови составляет в спокойном состоянии 64,3 мл. у 16-17-летних – 81,1 мл.

Детский организм более выражено реагирует на физическую нагрузку, он более чувствителен, чем организм взрослого спортсмена, к гипоксическим условиям. Низкие анаэробные возможности юных спортсменов обусловлены тем, что сердечно-сосудистая система находится в стадии развития. В этом возрасте органы и ткани хуже, чем у взрослых спортсменов, усваивают кислород. Например, усвоение одного литра кислорода организмом у ребенка обеспечивается кровотоком в 21-22 литра, у взрослых спортсменов – 15-16 литров. Относительное выравнивание функциональных возможностей системы кровообращения (особенно – в видах спорта на выносливость) наступает к 20 годам и позже.

6.3. ИЗМЕНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ДЫХАНИЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Систематические занятия физическими упражнениями стимулируют повышение функциональных возможностей системы дыхания. С ростом тренированности увеличивается легочная вентиляция, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Такие изменения более важны у юных спортсменов, занимающихся плаванием, греблей, другими циклическими видами спорта аэробного характера. В сравнении с незанимающимся спортом функциональные возможности системы дыхания у спортсменов выше. Так ЖЕЛ у пловцов к 16 годам достигает 5500-5700 см³, у представителей циклических видов спорта – 4500-5000 см³. Это намного выше, чем у незанимающихся спортом. Показатель ЖЕЛ не всегда достоверно характеризует уровень

функциональных возможностей системы дыхания. Более информативным является жизненный индекс: соотношение ЖЕЛ и вес тела испытуемого. У тренированных этот показатель превышает $60 \text{ см}^3/\text{кг}$.

При физической нагрузке максимальная вентиляция легких (МВЛ) возрастает за счет частоты дыхания. В процессе тренировочных занятий МВЛ быстро прогрессирует и уже в 9-летнем возрасте она может достичь 50-60 л/мин, а к 15 годам – 140-150 л/мин.

При организации тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо учитывать то обстоятельство, что относительно узкие бронхиальные просветы у детей и подростков при мышечной работе повышают сопротивление воздушному потоку в легких. Энерготраты на работу дыхательных мышц у них выше, чем у взрослых.

+Способность к усвоению кислорода из вдыхаемого воздуха у детей и подростков в процессе мышечной деятельности ниже, чем у взрослых. Один литр кислорода усваивается из 30 литров вдыхаемого воздуха, у взрослых из 23-24 литров. Однако, в процессе регулярных многолетних тренировок юных спортсменов повышается способность организма противостоять гипоксическим условиям.

Следует отметить, что в процессе занятий многими видами спорта внешнее дыхание не достигает своих предельных показателей. Это можно достичь в условиях произвольного учащения дыхания в течение 15-30 сек. Относительно невысокий процент усвоения кислорода из вдыхаемого воздуха в процессе тренировочных занятий юных спортсменов обуславливает более частые и длительные интервалы отдыха, чем у взрослых. Это необходимо учитывать в процессе тренировочных занятий. В целом низкие анаэробные возможности юных спортсменов хуже, чем у взрослых. Это обусловлено незаконченным формированием систем дыхания и кровообращения.

Глава 6. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ВИДАХ СПОРТА С РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИЕЙ



Цивилизационные изменения, происходящие в настоящее время, накладывают существенный отпечаток на личностное и профессиональное развитие современного человека.

С одной стороны, они предъявляют к человеку как личности и профессионалу новые требования: способность адаптироваться к быстрым изменениям жизненного мира, пополнять собственные знания и умения, преодолевать повышенные нагрузки и стрессы и т.п.; с другой стороны, они обнаруживают недостаточность традиционных путей социализации и профессионального развития.

Раннее включение в освоение определенной области знаний, которая потенциально является будущей сферой профессиональной деятельности, рассматривается и как предпосылка развития способностей интеллектуально одаренных детей. Профессиональное совершенствование при ранней профессионализации в перечисленных видах деятельности совпадает во времени с интеллектуальным, личностным развитием, получением образования, освоением системы социальных отношений, что может быть фактором изменения нормативных возрастных особенностей взросления будущих профессионалов.

Хорошей моделью для исследования влияния ранней профессионализации на личностное и интеллектуальное развитие включенных в нее подростков и молодежи является спортивная деятельность. Рассмотрим те психологические аспекты ранней профессионализации спортсменов, которые, судя по публикациям, представляются исследователям и практикам наиболее существенными. Один из них - специфика развития интеллектуальной сферы, психомоторики как совокупности общих двигательных способностей. Развитие этих психических функций имеет двухфазный характер.

Первая фаза - прогресс в развитии от рождения до зрелости, вторая - специализация в зрелости, происходящая преимущественно под влиянием профессиональной деятельности. Уровень достижений в развитии психических функций на первой фазе сказывается на успешности второй фазы. То, что они разведены во времени, способствует благоприятному и полноценному протеканию каждой. Раннее включение юных спортсменов в целенаправленное совершенствование мастерства в избранном виде спорта приводит к совмещению во времени первой фазы развития психических функций, т.е. развития общих способностей, и второй - специализации функций в связи с включением в освоение определенного вида деятельности.

Такое совмещение может ухудшить условия для развития общих способностей, что сокращает потенциал личностного и профессионального роста спортсменов. Сокращение базы общих способностей может стать фактором, ограничивающим рост

технического мастерства спортсменов, а их полноценное развитие создает дополнительные резервы роста [8].

Поэтому нельзя считать случайным беспокойство, высказываемое ведущими психологами по поводу широкого распространения в массовой школе профильного обучения, следствием которого может стать ухудшение условий развития общих способностей, рассматриваемых как потенциал саморазвития. Включение в углубленное спортивное совершенствование, связанное с большими затратами времени, может создавать неблагоприятные условия для развития полноценной Я-концепции. Одним из последствий ранней профессионализации оказывается сужение Я-концепции до представления о себе только как о спортсмене. Вследствие этого спорт воспринимается спортсменами как единственная сфера приложения собственных сил, реализации себя как личности, что делает особенно болезненным завершение спортивной карьеры, воспринимаемое спортсменами как собственная психологическая смерть.

Другой формой неблагоприятного развития Я-концепции у спортсменов, является возникновение негативной личностной идентичности, обусловленное затруднениями в учебе или в общении со сверстниками. В большинстве случаев одаренные спортсмены совершенствуют свое мастерство в специализированных школах-интернатах, специализированных центрах подготовки, для которых характерны относительная автономность, замкнутость среды общения, подчиненность всей жизни решению основной задачи - совершенствованию спортивного мастерства. Так как в специализированные центры приглашают наиболее одаренных юных спортсменов, между ними неизбежно возникает более или менее острая конкуренция, порождающая довольно тягостные эмоциональные переживания.

Ориентация спортивной деятельности на превосходство над другими, столкновение юных спортсменов с острой конкуренцией смещает границы приемлемого для достижения собственных целей в направлении снижения строгости критериев честной спортивной борьбы. На это указывают данные отечественных и зарубежных исследований, свидетельствующие о готовности достаточно большого числа

юных спортсменов нарушить правила честной борьбы, о наличии у многих из них реального опыта таких нарушений.

Соревновательная суть спорта способствует формированию у спортсменов эгоизма, противопоставления групповых и индивидуальных ценностей. Поощряемые в спорте агрессивность и жесткость оказываются неприемлемыми и порождают межличностные конфликты, если они переносятся на взаимоотношения с близкими людьми вне спорта. Как известно, в подростковом и юношеском возрасте особую значимость приобретает мотивация аффиляции. Включение в спортивную деятельность стимулирует мотивацию достижения, которая подавляет или ослабляет аффилятивные тенденции. Исследования, проведенные в подростковых спортивных командах, указывают на то, что соотношение мотивов достижения и аффиляции заметно определяется возрастными особенностями юных спортсменов. Повышенная значимость для них взаимоотношений со сверстниками, чувства принадлежности к группе сверстников накладывает отпечаток на отношение к соперничеству: дружеские отношения делают подростков плохими спарринг-партнерами. Желание сохранить дружбу может оказаться сильнее стремления к первенству, к превосходству над соперником. Однако реализация мотива достижения может сопровождаться и фрустрацией мотива аффиляции, вызывающей у спортсменов подросткового возраста психологические травмы [7].

Еще один мотивационный конфликт связан с возрастной динамикой понимания сути успеха и его причин. До наступления подросткового возраста дети связывают успех с величиной собственных усилий, своего старания и не ориентируются в той же степени, что подростки и взрослые, на социальные критерии успеха. В спорте таким критерием является преимущество над другими, показанное во время соревнований. Следствием расхождения между соревновательной сутью спорта, ориентацией взрослых на социальные критерии успеха, с одной стороны, и отсутствием ориентации на них у юных спортсменов, не достигших подросткового возраста, - с другой, нарушение взаимопонимания между юными спортсменами и их

наставниками, появление негативного отношения к соревнованиям из-за психологического давления взрослых.

К числу наиболее обсуждаемых аспектов проблемы ранней профессионализации юных спортсменов относится влияние на их становление интенсивных физических нагрузок и эмоциональных стрессов, прежде всего соревновательного стресса. Относительно влияния на юных спортсменов физических нагрузок и эмоциональных стрессов высказывают различные мнения. С одной стороны, подчеркивается их позитивная роль как средства подготовки к жизненным трудностям. С другой стороны, приводятся данные о том, что часть юных спортсменов избегает соревнований, рассматривает их как наименее приятный компонент занятий спортом. Фактором, увеличивающим эмоциональные нагрузки детей, оказывается перфекционизм взрослых, повышающий вероятность развития тревоги и депрессии, переживания фрустрации вследствие несоответствия достижений чрезмерно высоким стандартам успеха.

Данные исследований указывают на то, что юные спортсмены, спортивная карьера которых началась наиболее рано, раньше и завершают ее, во многих случаях, не реализовав до конца свои возможности. Основными причинами раннего завершения спортивной карьеры являются: психологическая усталость, очень высокая интенсивность нагрузок, потеря интереса к самосовершенствованию, отклонения в состоянии здоровья. Раннее включение в профессиональное по сути совершенствование затрудняет формирование у них реалистичного представления о месте спорта в их жизни. Поглощенность юных спортсменов совершенствованием спортивного мастерства отодвигает на второй план проблему профессионального самоопределения вне спорта. С этим связано возникновение у спортсменов кризисных ситуаций в период завершения спортивной карьеры. Специалисты, изучавшие жизненный путь и профессиональное становление талантливых высококвалифицированных спортсменов, не считают негативные последствия ранней профессионализации спортсменов неизбежными, а проблемы гармонизации профессионального и личностного развития спортсменов неразрешимыми.

Вместе с тем игнорирование негативных явлений, связанных с ранней профессионализацией спортсменов, осложнений развития спортивной карьеры одаренных спортсменов сказывается на благополучии их жизненного пути после прекращения занятий спортом. Этим объясняется усиливающийся интерес к исследованию многолетней спортивной карьеры одаренных спортсменов. Анализу позитивных и негативных сторон ранней профессионализации был посвящен цикл исследований, проведенных под руководством автора. Как показали результаты исследований, позитивной стороной влияния занятий спортом на личностное развитие является наблюдаемое у спортсменов по мере продолжения занятий спортом возрастание интернальности, принятия других, а также снижение показателя доминирования.

Следовательно, спорт дает спортсменам возможность испытать успех, достигнутый собственными усилиями, побуждает к выстраиванию конструктивных отношений с окружающими, без которых невозможно приобретение мастерства. Приобретаемый опыт взаимоотношений в процессе спортивной деятельности способствует формированию у юных спортсменов готовности принимать партнеров по совместной деятельности такими, каковы они есть. Достигаемые реальные успехи снижают потребность в самоутверждении через социальное доминирование.

Рост интернальности и позитивного самоотношения, отмечаемый у спортсменов по мере повышения мастерства и появления реальных достижений, способствует снижению показателей доминирования и агрессивности. Юных спортсменов подросткового возраста отличает от их сверстников, не занимающихся спортом, большая реалистичность самооценки, меньшая боязнь неудач, более низкая тревожность, что связано с приобретаемым в спорте опытом успехов и неудач. Однако с возрастом у спортсменов отмечается рост расхождения уровня притязаний и самооценки, что является фактором риска неустойчивости к соревновательному стрессу. К негативным аспектам влияния занятий спортом относится изменение нормативного развития взаимоотношений со значимыми Другими.

Его индикаторами являются ослабление тенденции к усилению значимости сверстников как партнеров по общению при одновременном усилении ориентации на семью, а также выраженная потребность спортсменов в помощи и защите, которая не обнаруживается в такой степени у их сверстников, не занимающихся спортом. Причиной изменения нормативного направления развития взаимоотношений с социальным окружением служит свойственное спорту соперничество, усиливающее эмоциональную напряженность и вызывающее потребность в психологической поддержке, главным источником которой является семья.

Еще одно негативное проявление занятий спортом - отмечаемая у спортсменов узость Я-концепции, индикатором которой является достоверно более низкое число признаков самоописания, которые дают спортсмены по методике «Кто Я?», по сравнению со своими сверстниками, не занимающимися спортом. Влияние занятий спортом на социально-психологическую адаптацию имеет выраженные гендерные аспекты. Спортсмены всех исследованных возрастных групп имеют более высокие показатели социально-психологической адаптации, чем их сверстники, не занимающиеся спортом.

У спортсменок обнаруживается разнонаправленность влияния занятий спортом на показатели социально-психологической адаптации. Спортсменки имеют более высокие по сравнению со сверстницами, не занимающимися спортом, показатели интернальности и принятия Других, но уступают им по показателям адаптированности, принятия себя, эмоционального комфорта. Снижение показателей социально-психологической адаптации у спортсменок зависит от степени соответствия вида спорта гендерным стереотипам. Это снижение более заметно у гандболисток, чем у девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Спортсмены разного пола различаются по особенностям взаимоотношений с ближайшим социальным окружением.

В возрасте 12-13 лет у девочек-спортсменок обнаруживается усиление значимости сверстников как партнеров по общению, в то время как мальчики выделяют как значимых членов социального окружения родителей и других членов семьи. Более выраженная ориентация на семью у

спортсменов мужского пола, которая устойчиво прослеживается во всех исследованных возрастных группах, может быть следствием давления на них гендерного стереотипа, включающего ожидание от мужчин высоких достижений. У спортсменов разного пола обнаруживаются различия когнитивной и аффективной регуляции социально-психологической адаптации. У спортсменов с возрастом возрастает значимость когнитивной регуляции. У спортсменок такой тенденции не обнаруживается.

По-видимому, конкуренция, эмоциональная напряженность, характерные для спорта, усиливают свойственную женщинам склонность к эмоциональному, а не рациональному восприятию значимых жизненных ситуаций. Установленная в ходе исследования разнонаправленность влияния спорта и других видов профессиональной деятельности, требующих ранней профессионализации, на личностное развитие детей и молодежи убеждают в необходимости научного осмысления путей подлинно гуманистического построения образовательной среды для их личностной и профессиональной самореализации.

Глава 8. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ



Главное предназначение тренера-преподавателя – правильно организовать спортивную подготовку. При этом под спортивной подготовкой подразумевается особый тренировочный заранее спланированный процесс.

Этот процесс обязательно включает в себя участие воспитанников во всевозможных спортивных конкурсах и соревнованиях. При этом все действия, проводимые в такой школе, должны выполняться в соответствии с особой программой. Тренер-преподаватель обязан придерживаться всех требований, назначенных государственными стандартами.

Правильная организация тренировочного процесса

Каждая тренировка, проводимая в группе, должна быть осуществлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей всех воспитанников. При этом тренер-преподаватель должен уметь проводить соревнования, и сам принимать в них активное участие, организовывать тренировочные сборы и лагеря, а также иметь опыт в судейской и инструкторской практике. Тренер-преподаватель спортивной школы обязан следить за здоровьем своих воспитанников и прохождением ими специального медицинского контроля.

Должностные обязанности: трудовые функции

Тренер-преподаватель осуществляет календарно-тематическое планирование занятий и соревнований в соответствии с видом и целями спортивной школы. При этом он должен осуществлять постоянный медицинский контроль за своими учениками. Очень важно знать о противопоказаниях к занятиям или к тем или иным видам упражнений. Тренер-преподаватель консультирует воспитанников и их родителей о протекании учебного процесса. По необходимости дает нужные

рекомендации. Тренер-преподаватель по спорту обучает своих учеников всем основам двигательной активности, в зависимости от спортивной дисциплины.

С этой целью делаются различные комплексы специальных упражнений, развивающие нужные спортивные показатели. При этом должна быть задействована не только практика, но и теоретическая подготовка. Постоянные рассказы, беседы и лекции поспособствуют всестороннему развитию. Инструкция тренера-преподавателя сообщает также, что каждый сотрудник спортивной школы обязан уметь правильно составлять рабочий план и придерживаться его. Также анализировать результаты своей работы и отбирать лучших учеников для участия в важных спортивных соревнованиях [6].

8.1. НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ВОСПИТАННИКАМИ

Каждый тренер спортивной школы должен обладать такими знаниями для работы со своими учениками: общие правила своей дисциплины; правила проведения соревнований; основные требования к спортивному снаряжению и экипировке; определение объемов тренировок для определенных типов соревновательных подготовок; психологические, физические и возрастные особенности своих воспитанников; возрастную педагогику и психологию; комплексы упражнений, формирующих учеников как гармонично развитых личностей.

Необходимые умения

Работа тренером-преподавателем подразумевает наличие таких умений:

- способность выявлять цели и мотивы учеников, пришедших в спортивную школу, а также на каждом этапе проведения спортивных соревнований;
- умение следить за общей дисциплиной; умение составлять учебный и соревновательный план и пользоваться ими; заинтересовывать учащихся не только физическими упражнениями, но и рассказами и лекциями о данном виде спорта;

- каждый тренер-преподаватель должен просто и понятно уметь объяснять суть всех упражнений;
- умение использовать спортивный инвентарь и тренажеры, если в этом есть необходимость;
- замечать все неисправности имеющегося оборудования и следить за безопасностью условий, в которых тренируются воспитанники;
- умение правильно и осознанно отбирать спортсменов для проведения соревнований;
- участвовать в судейском процессе, а также определять его справедливость;
- умение повышать мотивацию учеников и развивать волю к победе;
- умение соблюдать правила техники безопасности, а также просто и доходчиво объяснять это ученикам.

Ответственность, подразумеваемая данной должностью

Стоит учитывать, что деятельность преподавателя-тренера подразумевает некоторую ответственность. Поэтому очень важно обратить внимание на некоторые аспекты профессии. Преподаватель спортивной школы всегда несет ответственность за:

- здоровье и жизнь всех занимающихся;
- нарушение всех видов дисциплины;
- неправильное выполнение государственных стандартов по тому или иному виду спорта;
- невыполнение нужного объема годовых работ;
- проведение соревнований, аттестация учеников; неуважительное отношение к правам воспитанников;
- применение неправильных методов воспитания (особенно связанных с любыми видами насилия над личностью ученика); подозрение в коррупции;
- сбор средств на нужды спортивной школы без согласия директора и других руководителей;
- пропаганда любых религий, насилия, жестокости и расизма; любые другие поступки, несовместимые с законами Российской Федерации.

Квалификационные требования

Специальная квалификация тренеров-преподавателей – это одно из основных условий для проведения правильной спортивной и воспитательной работы с учащимися. В зависимости от вида спортивной деятельности и подготовки, тренер должен иметь среднее или высшее образование. Также для совершенствования этой деятельности необходим тренерский опыт не менее трех лет. Если преподаватель не имеет соответствующего опыта, но имеет присвоенный разряд от кандидата спорта и выше, в этом случае он может вести тренерскую деятельность. Аттестация тренеров-преподавателей – это важная и нужная процедура, проводимая каждые три года для определения уровня знаний и умений сотрудников спортивной школы, а также для повышения его квалификации.

Распределение рабочего времени

Данный вид деятельности предполагает сокращенную рабочую неделю. Максимальное количество рабочего времени составляет тридцать шесть часов в неделю. При этом учебный график составляется в соответствии с требованиями определенного учебного заведения самой администрацией. Очень важно учесть возрастные и психологические особенности учеников.

Права

Каждый тренер-преподаватель имеет право на: предоставление ему работы с подписанием трудового договора; получение рабочего места, отвечающего всем государственным и правовым нормам; получение своевременной и правильной оплаты труда; получение оплачиваемого отпуска, а также больничных. Каждый человек, связанный с тренерско-преподавательской деятельностью, при устройстве на работу имеет право получить полную достоверную информацию, касающуюся условий труда. При этом могут быть использованы собственные тренерские методы обучения учащихся. Также разрешено переаттестовываться и получать более высокий разряд.

8.2. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Общероссийские спортивные организации рекомендуют регулярно проводить переаттестацию тренеров-преподавателей для присвоения специальной категории. Категория тренера-преподавателя определяется самой федерацией конкретного вида спорта. При этом учитываются требования международной организации. Данная аттестация является добровольной. Основная же цель государственных аттестаций заключается в стимулировании тренеров-преподавателей к лучшей профессиональной деятельности. Каждый экзамен помогает работникам спортивных учреждений повысить свой уровень, а также узнать о новых современных методиках и технологиях, которые разрабатываются в наше время. При прохождении аттестации тренеру-преподавателю может быть присвоен определенный национальный уровень: первая, вторая либо высшая категория, а также категория «Олимп».

Подготовка к аттестации

Категория тренера-преподавателя присваивается при прохождении специальной национальной аттестации, которая проводится в сроки, определенные спортивной федерацией с учетом международных требований. При этом каждый экзамен на присвоение определенного уровня проводится один раз в четыре года. Перед прохождением каждой аттестации работник спортивной организации должен подать заявление в специальную комиссию. Каждое заявление подается через работодателя. Комиссия может отклонить заявление в таких случаях: в документах указаны неправильные сведения; тренер-преподаватель имеет санкции за нарушение антидопинговых правил; работодатель может не принять заявление при наличии у подающего лица неснятого дисциплинарного высказывания.

Аттестационная комиссия

Для проведения правильной аттестации тренеров-преподавателей рекомендуется создавать специальные аттестационные комиссии, основной деятельностью которых являются заседания. Каждая из них должна состоять из председателя, заместителя, секретаря и членов комиссии. При этом председатель сам имеет право определять порядок проведения аттестации.

8.3. КОМПЛЕКС ТРЕБОВАНИЙ К ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА

Профессия тренера-преподавателя имеет некоторые личностные требования. Физические качества: тренер должен иметь хорошее здоровье и быть выносливым, а также иметь громкий звучный голос. Нервно-психические качества: умение правильно распределять свое внимание, сохраняя при этом его концентрацию; устойчивость к внешним раздражителям и терпеливость; хорошее логическое мышление, память и воображение. Волевые качества: умение ставить перед собой цель и добиваться ее, терпение, умение нести ответственность, способность владеть собой в любой ситуации, а также иметь талант влиять на других. Тренер-преподаватель высокого уровня способен выгодно отличаться своими спортивными, педагогическими и личностными качествами, а также желанием делиться своими умениями и любовью к детям. У таких людей присутствует постоянное стремление учиться и самосовершенствоваться. Один из самых важных критериев преподавателя – умение вносить творчество в свою работу. Это поможет заинтересовать воспитанников и разнообразить тренировочный процесс.

Тренер-преподаватель – это очень важная, сложная и ответственная профессия. Для того чтобы стать успешным и квалифицированным работником спортивного заведения, нужно быть сильной, хорошо развитой личностью. При этом у человека, выбравшего данную профессию, должно присутствовать желание постоянно совершенствоваться, а также учить и любить детей. Тренер должен постоянно достигать новых высот не только в профессиональной сфере, но и в духовной, и передавать свои качества воспитанникам. Высококвалифицированный тренер-преподаватель – это не только работник спортивного учреждения, но и умный ответственный учитель, наставник, врач и друг для своих воспитанников. Совмещая все качества преподавателя и хорошего человека, можно стать настоящим профессионалом своего дела. Наградой за это будут не только медали учеников за спортивные достижения, но и формирование успешных, умных, здоровых и гармонично развитых личностей. При правильном

подходе к делу, а также при неимоверном желании учить и учиться тренер-преподаватель может достичь небывалых высот в своей работе [8].

Глава 9. КОНЦЕПЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА- ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЮСШ



Работа детского тренера относится к одному из сложных видов деятельности, в которой происходит развитие физических качеств личности ребёнка, его физической активности, которая развива-ется не изолированно.

Преуменьшать физическую активность не следует. Физическая активность является важнейшим ресурсом жизнедеятельности каждого человека. И работа учителя физкультуры или детского тренера является в этом отношении наиважнейшей. Профессия тренера-преподавателя относится к классу профессий «человек-человек», и в работе с детьми становится очевидной педагогическая сущность этой профессии. На это указывает семантика слова тренер: англ. trainer, от train-воспитывать, обучать. Это важнейшие, базовые функции тренерской деятельности, которые сопровождаются и дополняются другими видами деятельности.

9.1. СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ В СПОРТЕ

Специфика деятельности тренеров в спорте имеет следующие особенности.

1. Самая важная особенность деятельности тренера в области спорта заключается в ее педагогическом характере. Особенности педагогической деятельности тренера заключаются в том, что ее результаты должны отвечать государственным образовательным стандартам, процесс осуществления - общественным моральным нормам, а личная миссия, состоящая в формировании личности отдельного учащегося, постоянно требует высокой личной ответственности педагога. Педагогическая деятельность имеет ярко выраженный творческий характер.

2. Важная особенность профессиональной деятельности тренера состоит также в том, что тренеру отводится ведущая роль в воздействии на личность спортсмена. Тренеру важно

внушить доверие к своему профессионализму и вызывать у своих воспитанников симпатию, так как в противном случае спортсмен всегда может уйти к другому тренеру. В целом, успешность воспитания и развития спортсменов зависит от умения тренеров общаться со своими воспитанниками.

3. Факторы, приводящие к значительным нервным перегрузкам тренера, которые могут негативно сказываться на успешности его деятельности:

а) деятельность тренера часто проходит в условиях спортивных сборов, либо на выезде, либо в каких-то других нестандартных и непривычных условиях, при минимальном комфорте и отрыве от семьи;

б) тренеру приходится вступать в контакт с широким кругом людей, которые причастны к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процесса: с учащимися и их родителями, с представителями администрации, с коллегами, с судьями на соревнованиях, с членами и руководителями других команд, с журналистами;

в) успешность деятельности тренеров находится в зависимости не только от них самих, но и от спортивных достижений их воспитанников, от личности руководителей и даже от материальной базы;

г) деятельность тренера характеризуется высокой степенью "профессионального риска", поскольку всегда существует вероятность "напрасности" многолетней работы вследствие отсева, прекращения занятий или временного отсутствия в связи с травматизмом, личными обстоятельствами спортсменов;

д) престиж тренера отличается неустойчивостью, и его уровень достигает пика только в момент удачного выступления спортсменов и стремительно падает, когда его преследуют временные неудачи, ведь деятельность тренера обладает высокой конкурентностью, нестабильностью статуса и профессионального положения;

е) деятельность тренера связана с высоким уровнем эмоционального напряжения, поскольку она носит публичный характер и от нее многое зависит. В процессе соревнования он испытывает такие же переживания, как и спортсмены, но должен сдерживаться или скрывать их; 158 ж) тренерская деятельность всегда допускает возможность получения травм

при показе, страховке и в других случаях, когда тренер сам выполняет двигательное действие, особенно в условиях, когда показатели физического состояния уже снижаются, к чему он часто бывает психологически не подготовлен.

4. Тренер в большей степени заинтересован в результате своего труда, так как успешность его деятельности более очевидна для посторонних и оценивается, как правило, спортивными результатами его воспитанников.

5. Перед тренерами часто встает задача набора в группу. Тренер должен быть хорошим агитатором, для того чтобы заинтересовать ребенка и привлечь его к занятиям спортом, а также убедить в этом его родителей. Тренер находится в постоянном поиске новых способных воспитанников. Он должен увлечь их занятиями своим видом спорта, чтобы его труд не пропал даром, и воспитанник не ушел из школы.

6. Тренер должен уметь и реально осуществлять прогнозирование роста спортивных достижений, т.е. осуществлять не только набор, но и отбор учеников.

7. Тренер отвечает за здоровье спортсменов, которые часто вынуждены максимально проявлять свои физические возможности, как на соревнованиях, так и на тренировке.

8. Тренеры в течение всей профессиональной карьеры сами должны находиться в определенной спортивной форме.

Таким образом, профессиональная деятельность тренера обладает чертами, присущими любой другой педагогической деятельности, но и обладает специфическими особенностями, свойственными спортсменам.

Рассматривая концепцию деятельности детского тренера и ее влияние на детей, приходишь к выводу об ее комплексном характере. Представляющий собою комплекс чего-либо; охватывающий целую группу предметов, явлений, процессов и т.п.» Тренер проводит со своими воспитанниками значительную часть их свободного времени. Зачастую получается так, что спорт организует и занимает большую часть свободного времени подростка. В таких условиях фигура тренера становится весьма авторитетной для ребёнка. А сам тренер становится тем «значимым взрослым», которого ценят подростки в этот период возрастного становления.

В рамках спортивной деятельности (в отличие от школьной), подросток сталкивается с решением трудных жизненных задач, где цена ошибки не менее серьезна, чем оценка за учебную работу в школе. Происходит это потому, что эта деятельность происходит не в рамках строго регламентированных образовательных стандартов и учебных программ, а в постоянном взаимодействии с окружающим миром, с меняющимися обстоятельствами деятельности, на глазах сверстников, где очевидными становятся и успехи, и неудачи.

9.2. КОМПЛЕКСНЫЙ ХАРАКТЕР РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА

Комплексный характер работы детского тренера проявляется в постоянном осуществлении им сложного «набора» разных видов деятельности фактически на любом занятии. Наиболее важными, как уже сказано выше, в работе являются тренера обучающая и воспитывающая деятельность. Однако они дополняются для достижения успешных результатов в развитии детей следующими видами необходимых деятельностей:

1. Мотивационно-стимулирующая деятельность необходима для того, чтобы ребёнок занимался не по принуждению, а охотно, с интересом, потому что интерес - один из ведущих мотивов любого занятия, любого вида деятельности. Эта деятельность организуется только в результате диагностического анализа интересов, склонностей, способностей ребёнка, выявления его отношения к различным видам спорта, учебным предметам, занятиям; изучения особенностей психофизиологического и физического развития, его положения в среде сверстников. Диагностическая деятельность невозможна без перцептивных способностей тренера-преподавателя, которые проявляются в его обострённом восприятии, наблюдательности, на основе чего формируется образ воспитанника, складывается понимание его внутреннего мира.

2. Необходимым видом деятельности тренера является коммуникативная, ибо без взаимодействия, контакта,

сотрудничества с воспитанником поставленных результатов достигнуть невозможно. С коммуникативной деятельностью тесно связана речевая деятельность. Все объяснения, комментарии, команды, указания тренера должны быть облечены в совершенную речевую форму, чтобы быть поняты детьми, Без этого не осуществляется контактоустанавливающая функция языка, а процесс взаимодействия тренера и воспитанников становится затруднённым.

3. Тренеру необходимо владеть проектно-планировочной деятельностью, целью которой является как организация работы всей группы детей, так и индивидуализация обучения отдельных членов группы (как наиболее, так и наименее успешных). Без этого невозможно предотвратить уход из группы детей, далеко не сразу проявляющих свои спортивные способности и готовых к переходу на более высокий уровень результатов. Тренер, не владеющий приёмами индивидуализации и дифференциации обучения, часто просто не видит личность. Его интересуют только спортивные достижения.

4. Тренер должен в совершенстве владеть организаторской деятельностью, направленной на объединение пришедших из разных школ и классов детей в организованное сообщество, скреплённое коллективными межличностными отношениями, взаимной поддержкой и взаимопомощью, соблюдением порядка занятий и организованного их завершения.

5. Занятия физической культурой и спортом всегда содержат элементы состязательности, выявление лидеров, победителей, поэтому тренер должен хорошо владеть судейской деятельностью. Она налагает особую ответственность за соблюдение всех правил в спортивной деятельности, требует от тренера высокого чувства справедливости, которую всегда отмечают и ценят дети.

Принято считать, что профессиональный долг тренера-преподавателя заканчивается (а точнее, раскрывается в полной мере) тогда, когда он успешно реализует два вида деятельности - образовательную и воспитательную. Однако на самом деле это не так. В занятиях физической культурой и спортом важны все вышеперечисленные виды деятельности. Именно поэтому исследовательская проблема видится нам в анализе комплексного характера деятельности детского тренера, задачу

которого часто видят лишь в достижении спортивного результата его воспитанника. «Комплексный подход предполагает системный подход к процессу воспитания и управлению им. Управление может быть успешным лишь тогда, когда будут учтены действующие в воспитании внешние и внутренние факторы и взаимосвязи между ними». Для этого необходимо иметь четкое представление об этих факторах и характере их влияния. Только единство целей, содержания, форм и методов обучения и воспитания и других видов деятельности, их дополняющих, приведут к желаемому результату.

Сложность и специфика работы детского тренера определяется целым рядом факторов. Мы писали о сложности организации из стихийно возникшей группы детей, записанных к тренеру, организованного детского сообщества, в котором тренеру предстоит воспитать нравственные межличностные отношения. Сложность работы в преобразовании разнородной мотивации в позитивную мотивацию, основанную на устойчивом интересе к занятиям, обеспечивающем проявление воли, стремление преодолеть трудности, проявить самопроизвольную активность и инициативу.

Сложность и специфика деятельности тренера, её комплексный характер во многом определяются необычностью, сложностью образовательного пространства, в котором проходят занятия по разным видам спорта. В отличие от привычного класса, с привычной расстановкой мебели, устойчивым укладом жизни школы и класса, тренер проводит занятия в бассейне, на стадионе, на корте, на беговой дорожке, в гимнастическом зале, где нужна предельная концентрация внимания и забота о строгом порядке работы каждого воспитанника и всей группы. Они являются условием предупреждения различных рисков, условием сохранения здоровья детей, их охраны от возникающих опасностей.

Б.Г. Ананьев, рассматривая проблемы человекознания, настаивал на целостном понимании природы человека, на комплексном подходе к его изучению. Он писал: «Уже в настоящее время взаимодействие наук, относящихся к естествознанию, с одной стороны, и обществоведению — с другой, служит делу интеграции знаний о человеке (в целях

воспитания, научной организации труда и т. д.). Поучителен возрастающий масштаб такой интеграции при решении новых задач, например освоения космоса или адаптации человека к глубоководным погружениям и т. д. С каждым важным шагом технические взаимоотношения, требующие правового и морального регулирования, преобразуются в духовные ценности, включающие и человеческие качества, в том числе душевное и физическое здоровье».

Возрастающее внимание к физическому здоровью человека, к физическому развитию ребёнка посредством занятий физической культурой и спортом, применения здоровьесберегающих технологий, требуют исследовательского подхода к анализу деятельности тренеров-преподавателей, поскольку в их работе интегрируются знания из разных наук и комплексуются (сочетаются, объединяются) различные виды деятельности, обеспечивающие решение образовательных и воспитательных задач в единстве. Те виды деятельности детского тренера, о которых мы писали выше, свойственны и другим педагогам. Однако в работе детского тренера они присутствуют постоянно, не разобщенно, а комплексно, определяя специфику тренерской деятельности. Они отражают динамический характер деятельности тренера, в которой возникает немало ситуативных, непредвиденных моментов, разрешение которых требует всего комплекса знаний, умений, способностей педагога.

Глава 10. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ВИДУ СПОРТА



Деятельность тренера-преподавателя по виду спорта существенно отличается от деятельности учителя физкультуры прежде всего потому, что она направлена на выявление и развитие спортивных способностей школьников и молодежи, на прогнозирование их достижений в спорте, базой которого служит гармоничное развитие и физическое совершенствование личности.

Тренер-преподаватель по виду спорта в совершенстве должен *знать*:

- принципы, средства и методы системы подготовки спортсменов;
- теорию и методику обучения и тренировки в избранном виде спорта, а также методику обучения основным видам физических упражнений;
- основные психолого-педагогические закономерности организации учебно-тренировочного процесса;
- дидактические возможности различных средств подготовки спортсменов;
- особенности организации спортивной работы в условиях учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей;
- санитарно-гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, меры профилактики травматизма в процессе занятий спортом;
- особенности конструкции спортивного сооружения, правила его эксплуатации, правила использования и сохранности спортивного инвентаря и оборудования.

Тренер-преподаватель должен уметь:

- определять общие и конкретные цели спортивной подготовки, цели и задачи конкретного тренировочного занятия;
- применять в учебно-тренировочном процессе современные методы тренировки с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся и уровня их физической подготовленности;
- определять и оценивать физическое развитие и особенности телосложения занимающихся с целью их спортивной ориентации;
- корректировать собственную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
- владеть методами спортивно-педагогического контроля с использованием современной метрологической аппаратуры, а также приемами, обеспечивающими безопасность на занятиях, и способами оказания первой медицинской помощи;
- организовывать соревнования и принимать в них участие в качестве судьи, представителя команды;
- прививать занимающимся навыки самостоятельной подготовки к проведению спортивных занятий;
- проводить профориентационную работу среди занимающихся, готовить спортивный актив, способный оказывать помощь в организации учебно-тренировочного процесса и соревнований.

Условия деятельности тренера ДЮСШ существенно отличаются от тех условий, в которых работают учителя физкультуры в школе и преподаватели физического воспитания в ПТУ, колледже и вузе.

К специфическим особенностям деятельности тренера ДЮСШ относятся:

1) добровольность выбора и посещения занятий занимающимися. Добровольность занятий в ДЮСШ существенно влияет на характер взаимоотношений занимающихся с тренером. Неудовлетворенность этими взаимоотношениями может стать причиной ухода из ДЮСШ перспективного спортсмена. Только хороший контакт с тренером, доверие и уважение к нему, чувство ответственности

перед тренером и коллективом может удержать занимающихся от подобного шага;

2) особые условия общения на тренировках, вне занятий, в условиях учебно-тренировочного сбора, в период соревнований. От тренера требуется большой такт по отношению к каждому воспитаннику. От его поведения во многом зависят поведение и результаты выступления юных спортсменов;

3) необходимость постоянно поддерживать на высоком уровне свои физические возможности и техническое мастерство. Физические возможности тренера подразумевают его состояние здоровья, способность выполнять упражнения вместе с занимающимися. Под техническим мастерством понимается умение технически правильно выполнить упражнение. Уровень физических возможностей и технического мастерства существенно влияет на показ упражнения и, естественно, на авторитет тренера;

4) воспитательная работа с занимающимися. Тренер, работающий с детьми, руководит педагогическим процессом не только во время учебно-тренировочных занятий – его воспитательная деятельность продолжается и за пределами ДЮСШ. Он является наставником своих воспитанников в очень ответственный для них период проведения соревнований; оказывает огромное влияние на их образ жизни, выбор жизненного пути, старается узнать все подробности жизни юных спортсменов; следит за состоянием их тренированности, организует рациональный режим занятий и отдыха;

5) специфика детского спортивного коллектива. Такой коллектив отличается от обычного школьного сложностью структуры и управления им. Члены спортивного коллектива, как правило, одновременно являются членами разных коллективов по месту учебы. Нередко их объединение в данном спортивном коллективе носит кратковременный характер (сборная команда, учебно-тренировочный сбор и т. п.). Необходимость согласовывать влияние двух коллективов (общеобразовательной школы и ДЮСШ), непостоянство состава спортивного коллектива создают большие трудности в работе тренера;

6) необходимость воспитания у занимающихся устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта. Тренер, работающий с начинающими спортсменами, должен

постоянно помнить о том, что у них еще нет убежденности в правильности выбора вида спорта, что в процессе однообразных и утомительных тренировок у них может пропасть интерес к занятиям. Поэтому тренеру ДЮСШ необходимо постоянно заботиться о воспитании устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта – во избежание ухода способных спортсменов из ДЮСШ.

Работу тренера трудно регламентировать. Помимо общих педагогических функций – учебно-тренировочной, воспитательной, организаторской, психологической (гностической) и др. – тренер выполняет также специфические функции – судейскую, секундантскую, материально-технического обеспечения, научно-исследовательскую и др. (подробнее о функциях тренера см. в книге А. Я. Корха «Тренер: деятельность и личность»).

Особую специфику имеет педагогическая деятельность тренера клубной и сборной команд. Различия в работе тренера ДЮСШ, СДЮСШОР и тренера, работающего со спортсменами высокого класса, весьма значительны и заключаются в следующем.

Функция обучения, свойственная тренеру, который работает на этапе начальной подготовки с детьми, не типична для тренера сборной команды клуба, города, республики, который руководит уже обученными спортсменами. Коррективы, вносимые тренером в технику и тактику их подготовки, можно характеризовать как *экспертно-консультативную функцию*.

Воспитательная функция тренера сборной команды больше направлена на создание благоприятного психологического климата и на сплочение коллектива, чем на установление элементарных норм поведения и формирование мотивов занятий спортом – последнее свойственно тренерам ДЮСШ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая все вышесказанное, мы считаем, что детско-юношеский спорт является наиболее ярко выраженной организационно - педагогической формой физической культуры учащейся молодежи, потому что:

- во-первых, по форме обязательного участия это необязательная физкультурная деятельность, осуществляемая в рамках досуга. Досуг - это та часть свободного времени, которая отводится деятельности, направленной на удовлетворение потребности в отдыхе, саморазвитии и развлечении. Таким образом, спорт - одна из объективно необходимых форм активности учащегося, сочетающая в себе процессы рекреации, развития и развлечения, основанная на функциональной потребности в двигательной деятельности;

- во-вторых, деятельность, требующая от субъекта стремления к максимальным и сверхмаксимальным напряжениям, которые являются необходимыми, обязательными условиями успешности самой деятельности, что является признаком спорта, сопряжена с проявлением волевых качеств юного спортсмена, его активной сознательной позицией по отношению к данному виду досуговой деятельности;

- в-третьих, спортивная деятельность учащихся осуществляется в условиях структурной организации спортивной школы под руководством квалифицированных педагогов и учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебными планами и по учебным программам по видам спорта, утвержденными Государственным комитетом по физической культуре и спорту. Таким образом, организованная физкультурная деятельность требует от молодого человека добровольного подчинения и выполнения ряда обязанностей;

- в-четвертых, данная форма физкультурной деятельности определяет и ограничивает компонентный состав действий специализацией вида спорта. Это позволяет говорить о наличии у молодого спортсмена определенной предрасположенности к

избранному виду спорта и развитию физических способностей, на основе которых возможна специальная подготовка;

- в-пятых, достижение высокого спортивного результата возможно при систематических занятиях, сочетающих процесс физического совершенствования с процессом познания субъектом объективных закономерностей, необходимых для успешности деятельности в области избранного вида спорта. Поэтому спорт не только сфера, где удовлетворяется функциональная потребность индивида в двигательной деятельности, но и сфера интеллектуального развития личности, реализации ее творческого потенциала;

- в-шестых, формой для демонстрации результатов деятельности является соревнование. Проявление при этом эмоциональной активности усиливает развивающий эффект в формировании личности молодого спортсмена.

Таким образом, детско-юношеский спорт - это объективная необходимость в формировании личности молодого человека, также удовлетворяющая потребность в формировании физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моралью и способных к долголетнему творческому труду и защите Родины, что должно являться отражением и личных интересов каждого человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] Учебник. /А.А.Бишаева, А.А.Малков - М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. [Текст] М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура. Учебник. /М.Я.Виленский, А.Г.Горшков [Текст] - М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Виленский М. Я. Оценка гуманитарной ценности содержания образования по физкультуре в вузе / М. Я. Виленский, В. В. Черняев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 3. - С. 2-6.
5. Коняхина Г.П. Комплексный контроль в спорте. [Текст] Учебно-методическое пособие - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 71 с.
6. Коняхина Г.П. Организация и методика тренировки в спортивных играх. [Текст] Учебно-методическое пособие - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 78 с.
7. Коняхина Г.П. Спортивное совершенствование в игровых видах спорта. [Текст] Учебно-методическое пособие - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 69 с.
8. Коняхина Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта. [Текст] Учебно-методическое пособие Е.В.Черная, О.С.Сайранова - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникативной сети «Интернет»

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии

<http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг

<http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников

<http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. РАЗВИТИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА	5
Глава 2. ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	9
Глава 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА	14
3.1. Организационные основы подготовки юного спортсмена	14
3.2. Система соревнований юных спортсменов	17
3.3. Особенности реализации принципов подготовки юных спортсменов	18
Глава 4. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЮНОШЕСКОГО СПОРТА	20
4.1. Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата школьников.....	20
4.2. Возрастные изменения кровообращения и дыхания	22
4.3. Физиологическая характеристика юношеского спорта	23
Глава 5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЮНОШЕСКОГО СПОРТА	26
5.1. Общая характеристика всесторонней подготовки юных спортсменов	26
5.2. Возрастные особенности развития двигательных качеств	27
5.3. Условия повышения эффективности тренировочного процесса юных спортсменов.....	31
5.4. Организация и проведение тренировочных занятий.....	33
Глава 6. АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	35
6.1. Структурные и функциональные перестройки опорно-двигательного аппарата	35
6.2. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.....	37
6.3. Изменения в системе дыхания под влиянием регулярных тренировочных занятий.....	38
6.4. Межшкольные (муниципальные) соревнования.....	61
Глава 7. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ВИДАХ СПОРТА С РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИЕЙ	40
Глава 8. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ	47
8.1. Необходимые знания и умения для работы с воспитанниками	48
8.2. Общие положения аттестации тренеров-преподавателей	51

8.3. Комплекс требований к личности тренера	52
Глава 9. КОНЦЕПЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЮСШ	54
9.1. Специфика деятельности тренеров в спорте.....	54
9.2. Комплексный характер работы детского тренера	57
Глава 10. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ВИДУ СПОРТА.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	67
ОГЛАВЛЕНИЕ.....	68

Коняхина Г.П.
ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 13.11.2020

Формат 60x84 1/16. Усл.п.л. 4,4. Тираж 100 экз. Заказ 358
Отпечатано в типографии «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.
454080, г. Челябинск, ул. Энгельса, 61А