

В спортивной тренировке, как и в педагогическом процессе, действуют общие закономерности воспитания и обучения. Поэтому педагог-тренер при построении тренировочного процесса в первую очередь ориентируется на общепедагогические, в том числе дидактические, принципы. Однако в спортивной тренировке имеются свои, специфические, закономерности. Они находят отражение в специфических принципах спортивной тренировки [3, 7]. С выявлением новых закономерностей и углублением знаний о них необходимо пересматривать существующие закономерности и формулировать новые. Многолетние исследования и обобщение опыта передовой отечественной и зарубежной практики спорта, а также данных смежных наук позволили сформулировать некоторые принципы управления процессом совершенствования технического мастерства спортсменов, а именно: принцип регулируемого взаимодействия, принцип соответствия, принцип компенсации, принцип ведущих факторов и ритма, принцип направленного сопряжения [2].

Не останавливаясь подробно на каждом из этих принципов, отметим некоторые особенности их проявления, учет которых необходим в процессе управления становлением технического мастерства. Прежде всего это касается отношений между двигательными качествами, которые «могут быть антагонистическими настолько, что станут задерживать развитие друг друга: чрезмерное развитие выносливости задерживает развитие скорости движений, чрезмерное развитие силы отрицательно сказывается на выносливости, быстроте движений и на формировании нужной технической установки. Особенно остро стоит вопрос с антагонистическими отношениями между старыми техническими приемами и новыми, возникающими в процессе совершенствования двигательных структур. Старые «угрожают» возвращением в самый ответственный момент в экстремальных условиях спортивной деятельности»[6].

Исходя из вышесказанного мы можем сделать вывод, что средства, методы и нагрузки должны подбираться, исходя из требований соответственного пропорционального развития двигательных качеств, необходимых в определенной спортивной специализации. При этом упражнения, применяемые для развития специализированных качеств, должны соответствовать не только режиму основной двигательной деятельности, но и двигательным параметрам (биомеханическим и анатомо-физиологическим), характеризующим структуру технических действий. Другими словами, «специальные упражнения должны представлять собой элементарную структурно-функциональную модель основной фазы двигательного акта»[5].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Балтовский, А.И. Средства технической подготовки метателей молота высокой квалификации / А.И. Балтовский. – Минск : Тесей, 1991. – С. 111 – 112.
2. Иванова, Л.С. Вариативность в подготовке метателей / Л.С. Иванова. – М. : ФиС, 1987. – 110 с.
3. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта / Э. Майнберг ; пер. с нем. – М. : Аспект пресс, 1995. – 276 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения/ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004.- 808с.
5. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) / И.П. Ратов. – Минск : ФиС, 1994. – 121 с.
6. Суслова, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М. : ФиС, 1995. – 446 с.
7. Фомин, Н.А. На пути к спортивному мастерству / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М. : 1986. – 190 с.

УДК 796.433.4

### ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В МЕТАНИЯХ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**К.В. БАРСУКОВ**

*(Представлено: канд. пед. наук, доц. Н.И. АНТИПИН)*

*Рассматривается проблема выбора методики спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях, которая во многом определяется с учетом возрастных особенностей, параллельностью и последовательностью в воспитании физических качеств, важнейшими из которых для метателей являются скоростно-силовые. Их эффективная связка с технической подготовленностью во многом решает вопрос достижения высоких результатов в юношеском возрасте без ущерба дальнейших успехов спортсмена.*

Этап начальной специализации легкоатлетов начинается в 12-13 лет и продолжается до 15-16 лет. Этот период двигательного развития детей характеризуется наиболее яркой неравномерностью прироста показателей физической подготовленности, завершением полового созревания. При переходе от этапа

предварительной подготовки к этапу начальной специализации тренер должен учитывать: уровень физического развития и подготовленности, паспортный и биологический возраст спортсмена, его способности к возрастающим тренировочным нагрузкам. Цель занятий на данном этапе заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и постепенном переходе к избранной специализации. Основными задачами этапа начальной специализации являются: разносторонняя физическая подготовка, разносторонняя техническая подготовка в смежных видах легкой атлетики, воспитание морально-волевых качеств, овладение основами тактической подготовки. В ущербно-тренировочных группах 40% времени должно отводиться средствам ОФП, 40% - СФП и 20% - средствам, повышающим эмоциональность занятий. На этом этапе происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов [6].

Г.Г.Сергейцева [7] раскрывает особенности воспитания быстроты: «Быстрота – это до определенной степени врожденное качество, трудно поддающееся воспитанию в процессе тренировки». Очень часто бег на 60 м в возрасте 10-14 лет выигрывает не самый быстрый, а самый сильный новичок (как правило, опережающий своих сверстников в физическом развитии). Многие же, даже очень быстрые дети, не могут показать высокого результата, так как у них просто не хватает сил для быстрого стартового разгона, поэтому для более точного выявления скоростных качеств (особенно у девушек) целесообразнее применять бег на 30 м с хода. При этом, для 11-13 летних отличными следует считать результаты в пределах 3,7-4 с; хорошими – 4,1-4,3 с. Пуфал Генри-Аугустин считает наиболее эффективными упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств у 13-15 летних:

- а) спринтерский бег 20-80 м (скоростные качества);
- б) прыжки на одной и двух ногах в длину, через барьеры, с места и разбега (воспитание скоростно-силовых качеств);
- в) броски различных снарядов и предметов с места и разбега (воспитание координации движения и способности к равномерному ускорению снаряда).

В последние годы уточнены и разработаны методы воспитания основных физических качеств юных спортсменов, однако суть процесса начальной, спортивной подготовки понимается по-разному.

Все авторы считают необходимым развивать, в первую очередь, быстроту, но методы ее развития трактуются по-разному. Большинство специалистов считают одним из основных средств для развития быстроты игры со скоростной направленностью и эстафеты [1]

Многие авторы находят связь между развитием быстроты и силы. Сила – одно из самых важных качеств спортсмена. Она в большей степени определяет быстроту движений [8].

О положительном воздействии переключения с одного вида работы на другой пишет В.С. Григала. Он замечает, что чередование разнообразных средств может обеспечить расширение функциональных возможностей двигательного аппарата юных спортсменов [4].

Самыми эффективными средствами в подготовке молодых метателей, считает Б.И.Селиверстов, является скоростно-силовая и техническая подготовка. Автор отводит 33% общего времени скоростно-силовым упражнениям [24].

Изучение особенностей развития силы и скоростно-силовых особенностей у детей и подростков показало, что их совершенствование под влиянием направленной тренировки возможно на этапах начальной, спортивной специализации и углубленной спортивной подготовки. Однако этот процесс в каждом возрасте должен сопровождаться применением различных средств и методов [2].

Возняк С.В. считает, что: «В процессе физического воспитания в школе наибольшее внимание развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста должно быть уделено в тех возрастах, в которых наблюдается преимущественное их увеличение» [3].

Лунькин А.Н. в своей работе пришел к выводу, что: «Период с 13 до 14 лет является периодом укоренного развития скоростно-силовых качеств по показателям бега на 30 м с хода, в период с 14 до 15 лет по результатам прыжка в длину с места и период с 15 до 16 лет по показателям градиента силы мышц, разгибателей правой руки. Возрастная динамика годичных приростов, показателей физических качеств у юных толкателей ядра, характеризуется также, как и у не занимающихся спортом, скачкообразной динамикой развития» [5].

Юнусов А.Т. определил, что «...направленность тренировочного процесса юных метателей, должна учитывать значительность ведущих факторов физической подготовленности». Структура физической подготовленности подростков 13 лет определяется следующими факторами: абсолютная сила мышц ног (49,3%), сила мышц плечевого пояса (18,1%), взрывная сила (12,3%), специальная скоростно-силовая (7%) и прыжковая подготовка (7%), сила мышц плечевого пояса (18,8%).

Основное условие гибкого и эффективного управления тренировочным процессом – постоянный анализ всех его компонентов. Контроль за состоянием спортсмена – это своевременное получение объективной и по возможности исчерпывающей информации о состоянии здоровья спортсмена, переносимости им предлагаемых тренировочных нагрузок, уровне развития физических качеств, технических навыков и т.п.

Необходимо правильно и всесторонне оценить физическую подготовленность спортсмена. Спортивные результаты в прикидках и состязаниях обычно служат основными показателями подготовленности спортсмена. Однако при этом не видны уровни различных компонентов подготовленности, в особенности слабые ее стороны. Такие данные можно получить лишь с помощью контрольных упражнений и двигательных тестов. Важно эти измерения проводить всегда в одно и то же время дня и записывать в специальные таблицы [9].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алабин, В.Г. Начальная спортивная подготовка юного легкоатлета / В.Г. Алабин. – Минск : Высш. шк., 1972. – 80 с.
2. Алабин, В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов / В.Г. Алабин. – Минск : Высш. шк., 1981. – 207 с.
3. Возняк, С.В. Исследование скоростно-силовых качеств, проявленных в легкоатлетических движениях у школьников разного возраста и пути их развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Возняк. – М., ГЦОЛИФК, 1966. – 18 с.
4. Григалка, В.С. Толкание ядра / В.С. Григалка. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 71 с.
5. Лунькин, А.Н. Скоростно-силовая и физическая подготовка юных толкателей ядра на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Лунькин. – М., ГЦОЛИФК, 1990. – 23 с.
6. Легкая атлетика : учеб. для ИФК / под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд.4-е, доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
7. Сергейцева, Г.Г. Должные нормы физической подготовленности метателей копья 3-4 года обучения учебно-тренировочной группы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Г. Сергейцева. – М. : ВНИИФК, 1988. – 22 с.
8. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.
9. Учебник тренера по легкой атлетике / под ред. Л.С. Хомякова. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 535 с.

УДК 796.11.3-053.5

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**В.А. БОРОДИЧ**

*(Представлено: магистр пед. наук В.Н. СПАЩАНСКАЯ, Д.А. ГЛЯК)*

*Раскрываются особенности влияния физического воспитания в семье на общую физическую подготовку учащихся младшего школьного возраста. Проведен анализ литературных источников по развитию физических качеств школьников младших классов, на основе которого были подобраны упражнения и разработаны комплексы общей физической подготовки для детей младшего школьного возраста.*

*Занятия физическими упражнениями по предложенным нами комплексам положительно сказались не только на функциональном состоянии организма, но и на показателях физической подготовленности, которые на протяжении всего педагогического эксперимента в опытных группах возрастали.*

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Воспитание ребенка в семье является важнейшим звеном в подготовке ребенка к школе и к жизни в коллективе и предъявляет к родительской заботе и любви особые требования. Не всегда легко понять поведение ребенка и определить, какие средства в данную минуту будут наиболее уместны для того, чтобы своевременно заложить в нем необходимый фундамент физического и духовного развития. Необходимо серьезно задуматься о развивающейся личности каждого ребенка, чтобы действия родителей были необходимыми и своевременными. В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, приказывают, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе-то и закаляют