

Многоборная подготовка (девушек) на этапе начальной специализации

**Хандошка В.В. (Нижняя Тура)
Тренер-преподаватель МБУДО «СШ «Олимп»**

Введение

Лёгкая атлетика представляет собой один из самых популярных и массовых видов спорта, включающий в себя множество дисциплин, таких как ходьба и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота и гранаты, толкание ядра, а также легкоатлетические многоборья, включая десятиборье, семиборье и пятиборье. В современной спортивной классификации насчитывается более 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. В программе современных Олимпийских игр лёгкая атлетика представлена 24 дисциплинами для мужчин и 22 — для женщин.

Легкая атлетика является одним из ключевых средств физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, а также в планы тренировочной работы в различных видах спорта.

В лёгкой атлетике особое место занимает многоборье. На начальном этапе тренировочного процесса считаю, что тренеры правильно поступают, уделяя внимание разносторонней подготовке.

Перед педагогом, который решил готовить своего ученика к участию в многоборье, возникает множество вопросов: с какого возраста и с каких видов спорта начинать подготовку, как тренировки в одном виде помогают освоить другие, какое место должен занимать «избранный вид» в многоборье, в каком соотношении обучать технике и развивать основные физические качества, и так далее.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений зависит от физического развития спортсмена. Многоборная подготовка детей и подростков позволяет комплексно решать задачи физического воспитания и подготовки спортивного резерва в лёгкой атлетике.

Основные задачи подготовки юных легкоатлетов-многоборцев

Подготовка юных легкоатлетов-многоборцев направлена на решение следующих задач:

- **Совершенствование физического развития:** гармоничное развитие силы основных групп мышц, повышение быстроты выполнения движений и общей выносливости, увеличение подвижности в суставах, улучшение координации движений и ловкости. Научиться выполнять движения легко и свободно, без излишних напряжений.
- **Овладение техникой программы многоборья:** изучение техники выполнения всех элементов, входящих в программу многоборья, а также приобретение необходимых теоретических знаний для рационального построения тренировочного процесса и контроля его успешности.
- **Техника выступлений:** освоение техники выступлений на соревнованиях по многоборью.
- **Морально-волевые качества:** формирование дисциплинированности, трудолюбия, честности, целеустремленности, инициативности, смелости, решительности, самообладания, настойчивости, стойкости и уверенности в своих силах. Психологическая готовность к соревнованиям.
- **Укрепление здоровья и закаливание:** укрепление здоровья и профилактика заболеваний и травм.

Однако, несмотря на важность этих задач, многие вопросы научно-методического обеспечения процесса подготовки юных многоборцев остаются нерешенными. Существуют различные подходы к построению тренировочного процесса и моделированию подготовленности на этапе начальных занятий спортом. По этим вопросам существуют лишь отдельные высказывания авторов, которые часто противоречат друг другу.

Считается, что подготовка многоборцев должна начинаться с 11-13 лет, но нет единого мнения о последовательности видов в обучении. Также отсутствует ясность в основном вопросе тренировки многоборцев — распределении тренировочного времени для подготовки в отдельных видах многоборья. Существует мнение, что спортсмены должны уделять больше внимания своим "избранным видам", то есть тем, в которых они могут достичь высоких результатов благодаря своим физическим данным. Однако ряд специалистов придают большое значение тренировке в отстающих видах.

Разногласия в мнениях авторов по вышеперечисленным вопросам связаны с тем, что они часто рассматривают отдельные стороны подготовки не в их взаимосвязи. Такое рассмотрение комплексного процесса может дать ложное представление о деятельности в целом.

Вопрос об оптимальном распределении тренировочного времени тесно связан с переносом тренированности, то есть с тем, как тренировка в одних видах влияет на результаты в других. Отсутствие таких данных не позволяет

правильно решить вопросы управления тренировочным процессом в десятиборье.

Тренировки легкоатлетов нередко сопряжены с большими физическими нагрузками, сильными эмоциональными переживаниями и напряженной умственной деятельностью, что делает подготовку спортсменов особенно сложной. Из-за этого возникает проблема, когда юные дарования преждевременно покидают спорт.

Причины этого явления могут быть разными:

1. **Ошибки тренеров.** Часто тренеры не обладают достаточным знанием возрастных особенностей юных легкоатлетов, их индивидуальных различий и закономерностей спортивного совершенствования. Это приводит к недочётам в работе и может стать причиной преждевременного ухода талантливых детей из спорта.
2. **Ошибочная спортивная ориентация.** Ошибочное определение спортивной специализации детей и подростков может привести к большим потерям и травмам детской психики, что, в свою очередь, также может стать причиной ухода из спорта.

Проанализировав опыт других тренеров на начальном этапе подготовки и пришёл к выводу, что существуют две основные причины неэффективной многолетней подготовки:

1. **Потеря времени.** В период с 7 до 9 лет, когда обычно набирают в группы начальной подготовки по лёгкой атлетике, мы теряем время, которое могло бы быть использовано для развития детей. К 9-10 годам, когда ребёнок уже начинает учиться в третьем классе, он часто уже определился с выбором спортивной деятельности, и мы упускаем талантливых детей для занятий лёгкой атлетикой.
2. **Ранняя специализация.** Физическая подготовка воспитанников 9-10 лет часто осуществляется тренерами без учёта сенситивных периодов развития физических качеств. В результате ранняя специализация в лёгкой атлетике, которая не всегда объективна, может нанести вред ребёнку.

Многолетняя подготовка спортсменов всех возрастов: детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых — это единый педагогический процесс, который обеспечивает преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах подготовки. Показателем эффективности рационального управления тренировочным процессом является спортивный результат.

Учитывая возраст детей, основным тренировочным средством являются подвижные игры. На основе педагогических наблюдений и мониторинга формируется первичный банк данных о перспективных детях, которые могут стать перспективными спортсменами.

Программа дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности для детей 7-8 лет

Особенности развития организма детей и подростков.

Школьный период — это наиболее благоприятное время для развития физических качеств. Для успешной работы с детьми тренер должен хорошо знать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его пол, возраст и другие характеристики. Это помогает ему эффективно обучать детей двигательным навыкам и развивать их физические способности.

Учитывая индивидуальные особенности и генетические задатки каждого ребёнка, а также периоды наиболее интенсивного развития физических качеств, тренер может разработать оптимальную программу тренировок для каждого ребёнка. Это позволяет использовать методы и средства развития двигательных способностей, соответствующие возрасту ребёнка.

Рассмотрим кратко возрастные и половые особенности школьников.

Младший школьный возраст (1–4 классы)

В этом возрасте продолжается формирование тканей и их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с дошкольным периодом, но масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела — на 2 кг.

Уже в этом возрасте необходимо учитывать различия между мальчиками и девочками при дозировании физических нагрузок. По некоторым показателям развития разница между мальчиками и девочками незначительна. В 7 лет масса тела мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, а в 10 лет — меньше на 0,4 кг. До 10–11 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы, окружность грудной клетки у девочек на 1–2 см меньше, а жизненная ёмкость лёгких меньше на 100–200 см³. Это означает, что нагрузки на выносливость у девочек должны быть несколько ниже.

У школьников младших классов выносливость к статическим усилиям увеличивается быстрее, чем у учащихся средних и старших классов. Однако дети начальных классов не могут поддерживать усилия на высоком уровне, так как они ещё не умеют точно регулировать мышечное напряжение. С 8 до

11 лет выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77 %, разгибателей туловища — на 85 %, а разгибателей предплечья — на 41 %.

Для развития статической выносливости у детей этого возраста можно использовать упражнения, требующие длительного удержания определённых поз, такие как висы, упоры и равновесия. Для развития силовой выносливости нагрузки должны быть индивидуальными.

При развитии силы необходимо учитывать, что у девочек сила мышц кисти в 7–8 лет примерно на 5 кг меньше, а в 10–11 лет — на 10 кг меньше, чем у мальчиков. Поэтому количество повторений упражнений у девочек может быть таким же, как у мальчиков, но напряжение должно быть значительно меньше. Однако девочки не отстают от мальчиков в физической подготовке, если их двигательный режим достаточен.

Мышцы младших школьников бедны белком и жирами. Прирост абсолютной силы незначителен, но относительная сила мышц увеличивается быстро. Особенно заметно увеличивается сила икроножных мышц, разгибателей предплечья и сгибателей кисти.

В связи с тем, что сухожилия у детей ещё не окрепли, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны быть динамическими. Наиболее важным аспектом физической подготовки школьников младших классов является развитие ловкости. Установлено, что с 7 до 11–12 лет происходят значительные изменения в развитии координации движений. В 8–11 лет нервно-мышечная система достигает высокого уровня развития, улучшается способность к дифференциации со стороны анализаторов. Дети легко откликаются на упражнения, направленные на развитие мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается.

В отличие от других физических качеств, гибкость начинает ухудшаться ещё до начала обучения в школе из-за окостенения хрящевых тканей. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15–20% меньше, чем у девочек.

В заключение можно сказать, что школьный возраст — это наиболее благоприятное время для развития физических качеств. Однако для успешной работы с детьми необходимо учитывать их индивидуальные особенности, включая пол, возраст и другие характеристики. Это позволяет эффективно обучать детей двигательным навыкам и развивать их физические способности.

В процессе подготовки спортсменов, занимающихся многоборьем, существует ряд педагогических принципов, которые лежат в основе тренировочного процесса. Эти принципы определяют структуру и содержание тренировок, а также методы и подходы, используемые для достижения поставленных целей.

Тренировочное задание — это основа тренировочного процесса, представляющая собой комплекс упражнений, направленных на достижение определённых педагогических целей. Оно является ключевым элементом в процессе управления тренировкой и позволяет эффективно контролировать её ход.

В процессе выполнения тренировочных заданий спортсмен подвергается педагогическому и функциональному воздействию. Особое внимание уделяется упражнениям, которые являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет достичь следующих результатов:

1. Обеспечить единообразие методики многоборной подготовки.
2. Дифференцированно воздействовать на юный организм, способствуя развитию основных физических качеств.
3. Снизить монотонность тренировок, используя вариативные упражнения.
4. Увеличить диапазон целенаправленных вариаций основного двигательного действия.
5. Создать условия для оптимального соотношения повторяемости и вариативности.
6. Упорядочить тренировочный процесс на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания можно разделить на три группы в зависимости от их воздействия на организм: аэробные, смешанные аэробно-анаэробные и анаэробные.

При этом необходимо учитывать различные аспекты индивидуальной физической подготовленности юных спортсменов. Можно выделить три уровня: средний, выше среднего и ниже среднего. Это позволяет дифференцированно подбирать и применять тренировочные задания с учётом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Можно предположить, что отбор и классификация тренировочных заданий тренерами с учётом конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных многоборцев, позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в тренировке упражнений. Это упростит планирование, учёт и контроль тренировочной нагрузки, а также даст возможность тренеру и спортсмену получать чёткую количественную и качественную характеристику проделанной тренировочной работы за определённый период времени.

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

Тренировочные задания можно условно разделить на четыре группы:

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

Рассмотрим методику применения учебных занятий в тренировочном процессе.

Тренировочное занятие состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть — разминка, включающая общеразвивающие упражнения, а для второго года обучения — специальные и игровые упражнения.
2. Главная часть — изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки.
3. Заключительная часть — упражнения, направленные на развитие быстроты, применяющиеся в основной части урока после разминки.

Тренировочный микроцикл

Тренировка планируется по дням на основе недельного или другого цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причём не столько за счёт свободных дней, сколько за счёт целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счёт правильного распределения в цикле разных занятий.

Например, для совершенствования техники не рекомендуется выполнять упражнения в день, когда была тренировка на выносливость или на развитие максимальной силы. В то же время, если несколько дней подряд выполнять упражнения на развитие техники при небольших нагрузках, это может дать положительные результаты.