

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Термин «спортивная подготовка» традиционно используется для характеристики организационной и методической составляющих процесса, включающего различные виды деятельности и предусматривающего использование разнообразных факторов, средств и методов, которые позволяют оказать эффективную помощь отдельному спортсмену или группе спортсменов в целях совершенствования их мастерства и повышения соревновательной конкурентоспособности [1].

Спортивная подготовка квалифицированного легкоатлета, как правило, продолжительна. Она включает, в том числе и возрастной период, когда происходит трансформация детского организма в организм взрослого человека. В системно упорядоченном, педагогически регулируемом процессе осуществляется передача тренером и усвоение спортсменом знаний, обеспечивается целенаправленное формирование специфических двигательных умений и навыков, а также совершенствование физических, во-первых, нравственных и других качеств, необходимых для спортивного прогрессирования [2], [3].

Таким образом, спортивная подготовка в легкой атлетике приоритетно направлена на совершенствование персонального мастерства спортсменов в ходе долговременного, в некоторых случаях – до 15 лет и более, их выведения на тот уровень подготовленности, который в первую очередь обусловлен индивидуальным (в основном – генетически детерминированным) потенциалом [4].

В основу грамотного построения многолетней спортивной подготовки должен быть положен тренерский прогноз спортивного потенциала конкретного юного легкоатлета. Если оцененный потенциал ученика позволяет рассчитывать на продолжение занятий вплоть до возрастной зоны оптимальных возможностей в соответствующей соревновательной дисциплине, то и пик спортивной карьеры в большинстве случаев имеет смысл планировать именно эту возрастную зону, чтобы легкоатлет смог наиболее полно себя реализовать. В таком случае категорически нежелательно форсирование подготовки, связанное с ранней специализацией средств и методов повышения спортивной результативности, преждевременной интенсификацией применяемых нагрузок. Если же спортивная одаренность ученика не позволяет рассчитывать на столь долговременные регулярные заня-

тия, то планируемый пик спортивной карьеры может быть смещен на молодежный, юниорский или юношеский возраст. И тогда оправдано ускоренное (в разумных пределах) «обострение» спортивной подготовки для обеспечения повышенной текущей, а не отсроченной, как в первом случае, соревновательной конкурентоспособности [5].

Следовательно, спортивная подготовка легкоатлета должна иметь целевой характер, причем определяющими при ее построении становятся долговременные ориентиры в совершенствовании мастерства, которые обуславливают постановку и последующую корректировку промежуточных (этапных) целей и задач.

Разработан и введен в действие стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», в котором регламентированы требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих ее в соответствии с законом «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь», в частности, от 4 января 2014 года:

- подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;
- учебно-методическое обеспечение физической культуры и спорта;
- научно-методическое и медицинское обеспечение спортивной подготовки спортсменов;
- федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта;
- специализированные учебно-спортивные учреждения;
- клубы по виду (видам) спорта;
- центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов;
- спортивно-оздоровительные лагеря (в случае государственной регистрации в качестве юридического лица).

На современном этапе теории и методики юношеского спорта развивается стремительными темпами, постоянно пополняясь новыми данными и приобретает все большее практическое значение.

Многие вопросы теории и методики юношеского спорта решены на современном уровне. Организационно-методические основы на разных этапах многолетней подготовки наиболее полно сформулированы.

Вместе с тем, учитывая современные тенденции спорта, где особая роль отводится эффективности тренировочного процесса, можно говорить о необходимости обоснования системы многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов. В этой связи большое значение имеет дальнейшая разработка методологии программно-нормативного обеспечения спортивного резерва на всех эта-

пах подготовки. Решение поставленных проблем позволит оптимизировать тренировку юных спортсменов в многолетнем и годичном планах [6].

Теоретико-методологическая основа базируется на общих закономерностях и принципах спортивной тренировки, детского и юношеского спорта, изучении различных аспектов построения спортивной тренировки, контроле в подготовке квалифицированных юных спортсменов, достижениях педагогики и психологии спорта.

Методология программно-нормативного обеспечения многолетнего тренировочного процесса может быть разработана на основе углубленного изучения и обобщения возрастных диапазонов спортивных достижений ведущих спортсменов мира, многолетней динамики их тренировочных и соревновательных нагрузок, выявления рационального соотношения средств всесторонней подготовки, определения средств и методов педагогического контроля, методики построения нормативных требований к разным сторонам подготовленности, тренировочным и соревновательным нагрузкам юных спортсменов различного возраста и специализации, в связи с их индивидуальными способностями [7], [8].

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимп. лит., 1999. – 320 с.
2. Легкая атлетика : [учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В.И. Бобровника, С.П. Совенко, А.В. Колота]. – К. : Логос, 2017. – 759 с.
3. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К. : олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Суслов, Ф.П. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла: реальность и иллюзии / Ф.П. Суслов, С.П. Шепель // Теория и практика физ. культуры. – 1999. - № 9. – С. 57-61.
5. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
6. Положение о стандарте спортивной подготовки // Постановление Министра спорта и туризма Республики Беларусь 09.12.2014, 8/29330.
7. Сячин, В.Д. Теоретико-методологические основы отбора спортивной ориентации в видах легкой атлетики : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.Д. Сячин ; Рос. гос. акад. Физ. культуры. – М., 1996. – 48 с.

8. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 232 с., ил.

УДК 796.43.796.015

И.Е. Пивовар (БГАМ, г. Минск)

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА)

В соответствии с современными тенденциями и развитием в Европе детской легкой атлетики, как варианта привлечения детей к занятию спортом, оптимальный возраст начала занятий легкой атлетикой установлен с семи лет.

Этапы спортивной подготовки установлены учебной программой по легкой атлетике, утвержденной положением Министра спорта и туризма Республики Беларусь от 11.11.2014 № 70.

Программой предусмотрены следующие этапы подготовки:

- этап начальной подготовки НП-1, НП 2-3, продолжительность 3 года;
- этап учебно-тренировочный УТГ-1-УТГ-7, продолжительность 7 лет;
- этап спортивного совершенствования СПС-1 - СПС-5, продолжительность 5 лет;
- этап высшего спортивного мастерства ВСМ (спортсмен ведет подготовку на этапе досохранения уровня результатов или завершения спортивной карьеры).

Имеющийся опыт многолетней работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

Специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва в соответствии с возложенными на них задачами: