

## ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ІГРОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СКОРОХОДІВ

Сергій МОГИЛЕВСЬКИЙ, Володимир ГРАДУСОВ

*Харківська державна академія фізичної культури*

За останні 20-25 років у нашій країні розроблялася і до середини 80-х років була сформовано наукова концепція багаторічної підготовки спортсменів. Її суть полягає в підході підготовки спортивного резерву, від початківця до майстра спорту міжнародного класу як єдиного процесу, що підкоряється визначеним закономірностям, як складної специфічної системи з властивими їй особливостями, що має власні шляхи розвитку. Це керування якою засноване на використанні об'єктивних закономірностей становлення спортивної майстерності в процесі багаторічної підготовки [4,5].

Відповідно до цієї концепції, підготовка спортивного резерву - тривалий, багоступінний процес, обумовлений комплексом факторів: специфікою спортивної діяльності в цілому й обраному виді спорту, особливостями біологічної і соціально-психологічної природи людини, закономірностями розвитку особистості в онтогенезі, особливостями розвитку визначених рухових якостей у різні вікові періоди і ще цілим рядом факторів [4,5]. При цьому з виключно професійної точки зору, повинні враховуватися, окрім потреби даного виду спорту, в даний час і результати прогнозування цих потреб найближче майбутнє [1-5].

Прогрес у спорті пов'язаний, насамперед, з подальшим підвищенням ефективності системи спортивного тренування, як основної складової підготовки в цьому спорті. Ця проблема актуальна і для дитячо-юнацького спорту. В даний час її вирішення ведеться в різних напрямках [1,2,3].

Факторами відзначається, що підвищення ефективності підготовки юних спортсменів - найбільш гостра проблема вітчизняної школи спорту на сучасному етапі її розвитку. При цьому, висловлюється думка, що результативність системи підготовки спортивного резерву ще не відповідає сучасним вимогам спорту вищих досягнень [3,4,5].

Особливо гостро проблема підвищення ефективності підготовки спортивного резерву виступає в спортивній ходьбі, що обумовлено нестабільними виступами в міжнародних змаганнях. Це вимагає докорінного поліпшення якості підготовки юних скороходів, а також пошуку і впровадження в практику більш ефективних організаційних форм, засобів і методів тренування. Крім цього, необхідно виконання спеціальних досліджень різних аспектів даної проблеми, що дозволить оновити традиційну систему спортивного тренування новим змістом.

З іншої точки зору, одним з найбільш перспективних напрямків у цьому плані вважається розробка проблеми оновлення структури і змістовного компонента багаторічної підготовки юних спортсменів. З філософських позицій, у сучасних умовах оновлення розуміється як комплексний процес створення, поширення і впровадження нового практичного засобу (нововведення) для задоволення людських потреб, що змінюються під впливом розвитку суспільства, сутність якого складає діяльність у пошуку і досягненню нових результатів, засобів і способів їх одержання, оновлення рутинних компонентів традиційної діяльності.

Важким внесок у розробку теорії і методики підготовки спортивного резерву зробили фахівці як В.П. Філій, 1970, 1974; А.Н. Макаров, 1974; Ю.Г. Травін, 1975;

Т.Т. Юшкевич, 1991; Н.Э. Сіріє, 1968; И.Н. Прес, 1972; Д.Н. Денискін, 1972; Л.М. Бурла, 1973; Г.С. Нішт, 1981; В.В. Соловцов, 1987; Л.В. Волков, 1990; С.В. Демерков, 1987; Г.Н. Максименко, 1997; К.П.Сахновський, 1990; В.Г.Алабін, 1993.

Відомо, що робота над розвитком рухових якостей у процесі спортивного тренування сприяє успішному освоєнню рухових навичок і умінь, досягненню високих результатів в обраному виді спорту. Аналіз доступної науково-методичної літератури українських і закордонних фахівців В.Г. Алабін, 1981-1993; А.А. Балай, 1981; В.П. Попов, 1982; Ю.Б.Некіфоров, 1986; В.В. Соловцов, 1990; А.Я. Муллагільдіна, 1995; В.П.Корж, 1997; дозволяє констатувати, що проведено ряд досліджень, які стосуються розробки стандартних тренувальних завдань для удосконалювання тренувального процесу в різних видах спорту. Однак, робити стосуються розробки різних тренувальних завдань у вигляді ігор для розвитку рухових якостей нами не виявлено, хоча відомо, що рухливі ігри акумулюють багато рухових дій і є одним з діючих методів спортивного тренування.

**Метою** дійсного дослідження є розробка методики відбору тренувальних завдань ігрової спрямованості в тренуванні юних скороходів.

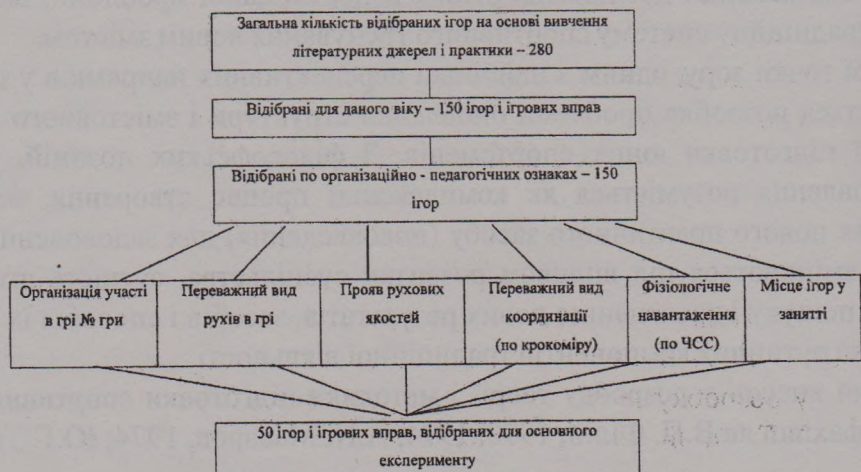
*Критерії відбору рухливих ігор для складання тренувальних завдань.* Пошуки ігрового матеріалу проводився в кілька етапів:

- 1) вивчення й аналіз літератури;
- 2) відбір рухливих і спортивних ігор;
- 3) ранжирування ігор за організаційно-педагогічними ознаками;
- 4) розподіл рухливих ігор за видами навантаження;

Далі коротко охарактеризуємо кожний з етапів.

*Вивчення й аналіз літератури.* У процесі вивчення літературних джерел особлива увага була зосереджена на роботах з питань фізичної і технічної підготовки юних скороходів. Значний інтерес представляли роботи, що містять відомості з анатомії, фізіології, спортивної медицини, теорії і методики спортивного тренування в юнацькому спорті. Крім того, за даним розділом ми розглядали наступні компоненти в забезпеченні тренувального процесу юних скороходів: історичний аспект застосування рухливих ігор; вивчався дослідницький матеріал, що стосується застосування ігор в учбово-тренувальному процесі юних спортсменів; знайомилися методичними матеріалами щодо організації і проведенні рухливих ігор.

*Відбір рухливих і спортивних ігор.* Відбір рухливих ігор для побудови тренувань у юних спортсменів відбувався за схемою поданою на малюнку 1. Загальна кількість відібраних ігор на основі літературних джерел і практики склала понад 280 ігор і ігрових вправ.



Розроблені нами комплекси (тренувальні завдання) включали 6-9 вправ різної складності. Гра й ігрові вправи також розглядалися нами як тренувальні завдання. При виборі гри й ігрової вправи враховувалися наступні моменти: задачі, що треба буде розв'язати, місце проведення і наявність інвентарю, спрямованість ігор і комплексів вправ на розвиток рухових якостей. Комплекси вправ і ігри групувалися за їх спрямованим впливом на розвиток рухових якостей юних спортсменів:

- комплекси вправ й ігри, спрямовані на розвиток швидкості рухів;
- комплекси вправ й ігри, спрямовані на розвиток спритності;
- комплекси вправ й ігри, спрямовані на розвиток сили;
- комплекси вправ й ігри, спрямовані на розвиток витривалості.

*Ранжирування ігор по організаційно-педагогічних ознаках.* При розподілі матеріалу за організаційно-педагогічними ознаками, нами розглядалося шість блоків:

- організація участі в іграх (без розподілу команди, з розподілом команди);
- переважний вид рухів в грі (біг, стрибки, метання, комплексна дія);
- переважний прояв рухових якостей (швидкість, спритність, сила, витривалість);
- переважний вид координації (руки, ноги, суміжна, перехресна);
- фізіологічне навантаження (низьке, середнє, велике, високе, максимальне);
- місце ігор у занятті (підготовча, основна, заключна).

*Розподіл рухливих ігор по видах навантажень (дозування навантаження в грі).* Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, вони не почувають втоми. Так, щоб уникнути перевтоми, необхідно вчасно припинити гру або змінити її інтенсивність і характер навантаження.

Для регулювання фізичного навантаження в грі, застосовують різноманітні методичні прийоми: зменшення або збільшення часу, відведеного на гру; кількість повторень гри; розміри площадки для гри і довжина дистанції, яку пробігають; маса предметів; складності правил гри і перешкод; введення короткочасних пауз для відпочинку.

### Література

1. Вилбин В.Г., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учеб. пособие. - Харьков: Основа, 1993.-С.115-145.
2. Муллагильдина А.Я. Повышение эффективности тренировочного процесса в аэробическом рок-н-ролле: Дис.-канд. пед. наук. - Харьков, 1995.-150с.
3. Талмонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997.-584с.
4. Сидневский К.П. Подготовка спортивного резерва.-К.: Здоровья, 1990.-150с.
5. Филан В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.-М.: ФизС, 1974.-232с.

## THE TRAINING TASKS OF A PLAYING ORIENTATION IN PREPARATION AT YOUNG RASEWALKERS

SergeyMOGILEVSKIY

The Kharkiv State Academy of Physical Culture

The given article deals with the problem of increase of efficiency of training process at young race walkers with the help of training tasks of a playing orientation.