

А.С. Блоцкий, А.Г. Дорошко (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГРЕБЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Годовое планирование тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации строится как целостный период подготовки, когда до 40% времени уделяется совершенствованию специальной физической подготовки, 40% – общей физической подготовке и до 20% – средствам, повышающим эмоциональность занятий [1].

Исходя из сказанного, нами был разработан план проведения и совершенствования процесса обучения на предварительном этапе подготовки. Планирование учебно-тренировочного процесса для юных гребцов осуществлялось на основе реализации общих педагогических задач: образовательных, воспитательных и развивающих. В процессе проведения тренировочных занятий нами были использованы различные методы организации занятий, методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности, методы контроля и самоконтроля. Нами использовались так же и такие методы, как беседа, рассказ, инструктирование; наглядные методы (иллюстрации, показ, демонстрации и др.); метод самостоятельного упражнения. Для стимулирования интереса занимающихся использовались методы создания ситуации с опорой на конкретный жизненный опыт.

Предложенный нами годичный план проектирования тренировочного процесса юных гребцов предусматривает решение экспериментальных задач по активизации дифференцированного подхода при определении индивидуальных двигательных особенностей юных спортсменов. Поэтому структура годового плана состоит из двух основных взаимосвязанных разделов: подготовительного и соревновательного периодов. Последующий переходный период нами не рассматривался, т. к. он предусматривает органическое сочетание со следующим годовым этапом подготовки спортсменов [1]-[3].

Годичный план предусматривает: определение направления и характера тренировочных нагрузок по этапам и месяцам, определение числа тренировочных дней и дней отдыха по периодам и этапам подготовки, определение методик тренировочного процесса по этапам и месяцам подготовки, изменение нагрузки в зависимости от периода тренировки, определение основного содержания и объемов средств подготовки юных гребцов. Все это делает предлагаемый план тренировочной работы реальным для выполнения, что подтверждается многолетним его использованием в работе с юными гребцами СДЮШОР города Мозыря.

В экспериментальном тренировочном плане найдено место для реализации индивидуальной работы с юными гребцами (раздел «самостоятельная работа»), на который выделяется 100 часов на год, что составляет в среднем около 23% от общего тренировочного времени.

Годичный план предусматривает постепенное возрастание тренировочных нагрузок как за счет увеличения объема упражнений, так и их интенсивности.

На первом этапе подготовительного периода – «осенне-зимнем» этапе подготовки (от начала занятий до начала – середины января месяца) – решались задачи совершенствования общей выносливости занимающихся,

приучения их к большим объемам тренировочной работы. На этом этапе подготовки гребцов преимущественно использовались средства аэробного характера: продолжительная равномерная работа на уровне порога аэробной нагрузки организма (ПАНО), интервальная работа со значительными периодами отдыха, применялись упражнения, поддерживающие общий уровень развития основных физических качеств.

На втором этапе подготовительного периода – «зимне-весеннем» этапе подготовки (от середины января до конца марта – начала апреля месяца) – решались задачи комплексного совершенствования выносливости – общей и специальной. В этот период времени применялись средства преимущественно аэробной направленности в сочетании с упражнениями, развивающими локальную (мышечную) выносливость и анаэробную выносливость. Среди средств этого этапа – продолжительная работа разной интенсивности, средства ОФП.

На третьем этапе подготовительного периода – этапе «весенней» подготовки (апрель – первая половина мая) – решались задачи комплексной подготовки занимающихся для перехода к соревновательной подготовке: совершенствование анаэробных и скоростно-силовых способностей, оптимальное укрепление мышечных групп и пр., без снижения уровня общей выносливости. Среди средств тренировки – повторная работа на отрезках разной длины, гребля с отягощением и с сопротивлением, средства общей физической подготовки (ОФП), участие в весенних соревнованиях.

На четвертом этапе – первом этапе соревновательного периода (от середины мая до начала июля) – решались задачи совершенствования специальных качеств гребца, накапливался опыт участия в соревнованиях.

На пятом этапе – второй этап соревновательного периода, этапе основных соревнований – решались задачи подготовки и участия в основных соревнованиях.

На шестом этапе – третий этап соревновательного периода – решались задачи сохранения спортивной формы для участия в отдельных соревнованиях и постепенное снижение нагрузок для перехода к периоду относительного отдыха – «переходному периоду».

В качестве методов контроля и самоконтроля использовались приемы индивидуального контроля за уровнем усвоения учебного материала, развития физических качеств (тестирование, соревновательная деятельность), различные виды врачебного контроля: углубленный, этапный и текущий.

Таким образом, нами составлен годичный тренировочный план, отвечающий современным требованиям планирования подготовки юных гребцов и дающий возможность в полной мере реализовывать методы и средства индивидуальной работы с юными гребцами-академистами.

Литература

1. Шантарович, В.В. Направления совершенствования системы подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках / В.В. Шантарович, Г.И. Нарский, А.В. Шантарович // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 13–15 октября 2010 г.; МГПУ им. И.П. Шамякина; редкол.: В.В. Валетов [и др.]. – Мозырь, 2010. – С. 249–253.
2. Ветрова, В.Ц. Модель индивидуального цикла обучения и система его индивидуализации / В.Ц. Ветрова // Народная асвета. – 1996. – № 11. – С. 8–15.
3. Платонов, В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – Киев: Здоровье, 1980. – 336 с.