

УДК 373.037:004(075)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ НА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

*Амелин Сергей Николаевич, соискатель ФГБУ ВНИИФК,
Ногинский филиал Московского государственного
областного университета
г. Ногинск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена тренировке юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе. Предлагается теоретическое обоснование методических подходов к спортивной тренировке юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Ключевые слова: спортивная тренировка, юные каратисты, спортивно-оздоровительный этап, методические подходы.

Abstract. The work is devoted to the training of young karatekas on the sports stage. Theoretical substantiation of methodical approaches to sports training of young karatekas on the sports stage.

Keywords: sports training, young athletes, sports stage, methodological approaches.

На основе изученных литературных источников [1,2,3] нами предлагается следующие методические подходы к спортивной тренировке юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе.

1. Воздействие однородных упражнений, предусмотренных программным материалом по физической культуре для учащихся начальной школы на общую физическую подготовку юных спортсменов.

При организации годового цикла подготовки необходимо планировать тренировочные средства в соответствии с программным материалом по физической культуре, реализуемым по учебным четвертям.

Как известно, школьная программа по физической культуре предусматривает выполнение учащимися различных физических упражнений, которые систематизируются по разделам подготовки: лёгкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные игры, лыжная подготовка. Исходя из этого, мы предлагаем следующую направленность тренировочных занятий в соответствии с особенностями проведения занятий физической культурой в школе.

Тренировочные средства на базе легкоатлетических упражнений.

Комплексные тренировочные занятия. В комплексные занятия необходимо включать легкоатлетические упражнения различной направленности: комплексы ОРУ координационной, скоростной - силовой, силовой направленности; круговые тренировки с выполнением общеподготовительных упражнений; подвижные игры с элементами легкой атлетики; прыжковые упражнения и специальные прыжковые упражнения;

Однонаправленные тренировочные занятия. Однонаправленные занятия необходимо использовать в основном для повышения общей выносливости путём выполнения циклических упражнений. Наиболее целесообразным в этом случае является, гладкий или кроссовый бег. Также возможно выполнение круговой тренировки, имеющей единую направленность: силовая подготовка и т.д.

Тренировочные средства на базе гимнастики с основами акробатики.

Комплексные тренировочные занятия. В комплексные занятия необходимо включать гимнастические упражнения, направленные на развитие всех физических качеств: ОРУ общего воздействия, ОРУ с предметами, специальные упражнения на растягивание, элементы акробатики, борцовские упражнения.

Однонаправленные тренировочные занятия. Однонаправленные занятия необходимо использовать в основном для развития специальной гибкости, а также выполнение прикладных упражнений и подвижных игр с элементами акробатики.

Тренировочные средства на базе лыжной подготовки

Однонаправленные тренировочные занятия. Специфика упражнений лыжной подготовки позволяет осуществлять только однонаправленные занятия на развитие общей выносливости циклическими передвижениями, а также развитие двигательных - координационных способностей при выполнении спусков, преодоление поворотов, уклонов. Необходимо включать различные подвижные игры с элементами лыжной подготовки.

2. Учёт психолого – физиологических особенностей детей младшего школьного возраста при планировании физической нагрузки

Обучение технике вида спорта

Дети младшего школьного возраста отличаются недостаточно развитыми взаимосвязями между нейронами коры больших полушарий, быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями. Поэтому на обучение технико-тактических действий нужно уделять 15 минут от общего объёма времени тренировки, в основном это подводящие и развивающие упражнения. ЧСС в пределах 100-120уд/мин, интервал отдыха ординарный, количество повторений – небольшое при малом объёме двигательных заданий в одном тренировочном занятии.

Силовая подготовка

Так как прирост силовых показателей происходит умеренно упражнения нужно подбирать на все группы мышц согласно возрасту, с небольшим отягощением, упражнения с партнером, количество повторений 10 - 12 раз, интервал отдыха в основном ординарный до восстановления. Как правило, такие упражнения выполняется комплексами ОРУ или в круговой тренировке. Это

позволяет укреплять основные мышечные группы, усиливать суставно – связочный аппарат и осуществлять прирост собственно силовых способностей и скоростно – силовых способностей.

Общая выносливость

У детей в возрасте 7 - 9 лет заметно увеличивается способность к анаэробной работе, поэтому целесообразно включать упражнения циклического характера с умеренной интенсивностью. Такие режимы работы позволяют находиться в оздоровительной зоне нагрузки, улучшать механизмы аэробной производительности, укреплять сердечно – сосудистую систему.

Гибкость

Для развития общей гибкости используются ОРУ на месте, в движении, с предметами. При развитии специальной гибкости используются упражнения на растягивание, шпагаты, на подвижность суставов. Такие упражнения способствуют увеличению подвижности в суставах и как следствие – обеспечивают успешное освоение детьми техники вида спорта, а также основных упражнений.

Комплексное воспитание физических качеств

При комплексном развитии физических качеств целесообразно использовать подвижные игры разной направленности. В процессе игры интенсивность высокая, ЧСС может достигать до 180 уд/мин. при строгом дозировании интервалов отдыха и регламента игр.

3. Обеспечение необходимой соревновательной деятельности юных спортсменов.

Исходя из нормативно - методических требований дети 7-9 лет не могут участвовать в соревнованиях по виду спорта. Вместе с тем необходимо привлекать детей к различным видам соревновательной деятельности. В упрощенной форме это обеспечивается выполнением в рамках тренировочных занятий различных соревновательных заданий. Однако для моделирования соревнований начинающие спортсмены должны приобщаться к соревновательной деятельности путем участия в простейших видах состязаний. Наиболее оптимальными соревнованиями являются соревнования по подвижным играм, эстафетам, общей физической подготовке, циклическим упражнениям на выносливость. Предлагаемая нами организация и содержание тренировочных занятий позволяет спортсменам освоить и подготовиться к соревнованиям.

4. Обеспечение перехода начинающих спортсменов в другие виды спортивных единоборств.

Исходя из структуры многолетней спортивной тренировки спортивно-оздоровительный этап считается предварительным, а непосредственно спортивная подготовка осуществляется с этапа начальной подготовки. Кроме того многие спортивные школы осуществляют запись детей только с этапа начальной подготовки.

Обеспечение тренировочной деятельности по предлагаемой нами модели, позволяет нам осуществить разностороннюю общую физическую подготовку, овладеть широким двигательным фондом и техникой основных упражнений. Это позволяет ребенку осуществить выбор той или иной спортивной специализации по окончании тренировки на спортивно-оздоровительном этапе, т.е. непосредственно при записи на этап начальной подготовки независимо от вида единоборства выбранного ранее.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стилевое каратэ: примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Д.С. Алхасов, А.Г. Филлюшкин. – М.: Физическая культура, 2012. – 140 с.

2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

УДК 796. 015

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания.): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

THE LITERATURE

1. Style karate: exemplary programs for the system of additional education for children: children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve / D.S. Alkhasov, A.G. Filyushkin. - M. : Physical Culture, 2012. - 140 p.

2. Nikitushkin V.G. Long-term training of young athletes: monograph / V.G. Nikitushkin. - M. : Physical Culture, 2010. - 240 p.

UDC 796. 015

3. Matveyev LP Theory and methodology of physical culture (general foundations of theory and methods of physical education.): Proc. for in-in physics. culture. - Moscow: Physical training and sports, 1991. - 543 p.