

Иванов Павел Петрович,

преподаватель физической культуры высшей категории;

Никифорова Лия Александровна,

преподаватель физической культуры высшей категории;

Минеев Александр Иванович,

преподаватель физической культуры высшей категории,

ГАПОУ ЧР «ЧПК» Минобразования Чувашии,

г. Чебоксары, Чувашская Республика, Россия

К ВОПРОСУ ОБ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Повышающаяся конкуренция на международной спортивной арене обуславливает необходимость поиска средств оптимизации тренировочного процесса юных спортсменов, по сути, являющихся резервом сборных команд. В статье на основе результатов проведенных ранее исследований обосновывается необходимость целенаправленного развития специфических свойств внимания, определяющих эффективность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: оптимизация тренировочного процесса, характер взаимодействия сторон при выполнении соревновательного упражнения, развитие свойств психических процессов.

Increasing competition in the international sports arena necessitates the search for means to optimize the training process of young athletes, in fact, are a reserve of national teams. The article based on the results of previous studies substantiates the need for targeted development of specific properties of attention determining the effectiveness of competitive activity.

Keywords: optimization of training process, character of interaction of the parties at performance of competitive exercise, development of properties of mental processes.

Оптимизация процесса достижения максимального результата в избранном виде соревновательного упражнения представляет собой одну из важных проблем спортивной педагогики.

Известно, что успешность выступления на соревнованиях обуславливается многими факторами: физиологическими, биомеханическими, педагогическими, психологическими, генетическими и т.д. [11]. Данная

многофакторность, предполагает определение наиболее эффективных средств педагогического воздействия, что, в свою очередь, возможно на основе более детального структурирования тренировочного процесса [5]. Традиционно его принято подразделять на физическую, технико-тактическую и психологическую (эмоционально-волевою) составляющие. С учётом положений психологической теории деятельности о функциональных её характеристиках, встречается мнение, что в содержании тренировочного процесса целесообразно выделять и интеллектуальную (или теоретическую) подготовку спортсмена [3; 7]. Причём, если первые две из перечисленных составляющих наиболее разработаны в теории спортивной тренировки, то определенные сложности возникают при организации психологической подготовки, в особенности, спортсменов массовых разрядов. Как свидетельствует практика, в большинстве своём данный вид подготовки сводится к формированию и воспитанию морально-волевых качеств личности тренирующегося (целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и др.) [2].

В научной и учебной литературе также имеет место представление о психологической подготовке как об идеомоторной тренировке и аутотренинге, применяемых в основном с целью создания соответствующего настроения на выполнение соревновательного упражнения и достижения в нем максимального результата. Однако данная трактовка психологической подготовки видится некоторыми неполной [4; 9].

Попытки расширить представление о психологической подготовке спортсменов заставили авторов обратиться к определению психологической специфики предмета соревновательной деятельности, характеризующейся многообразием признаков. В этой связи следует обратить внимание на то, что существующие классификации соревновательных упражнений и, следовательно, применяемых тренировочных средств обычно ограничиваются следующими основаниями: исторически сложившимися системами

физического воспитания; анатомическими признаками; преимущественной направленностью на воспитание отдельных физических качеств; биомеханической структурой движений; физиологической зоной мощности [10]. С учётом перечисленного, видятся интересными результаты исследований, согласно которым соревновательные упражнения могут быть подразделены на те, при которых их выполнение предполагает:

а) воздействие на спортивный снаряд, или осуществляется при его помощи (причём, в качестве спортивного снаряда может выступать специфическая среда, в которой, согласно правилам соревнований, оно осуществляется, в ходе его выполнения не меняет своих свойств и пассивна по отношению к спортсмену);

б) выполнение соревновательного упражнения сопряжено с очным или заочным противоборством [3; 8].

Другими словами, первая выделенная группа характеризуется ярко выраженным субъект-объектным характером, а вторая – субъект-субъектным. При этом по числу участников взаимодействия в соревновательных упражнениях они дополнительно могут быть подразделены на командные и одиночные. В разряд субъект-субъектных командных соревновательных упражнений могут быть отнесены различные спортивные игры, например, баскетбол, футбол, регбол и т.д. В разряд субъект-субъектных одиночных – единоборства (бокс, борьба все виды рукопашного боя и фехтование), а также теннис и бадминтон в одиночном разряде. Примером субъект-объектных командных могут служить неодинокные бобслей, яхтинг, кёрлинг и т.д. Субъект-объектные одиночные виды могут быть представлены различными видами легкоатлетических и гимнастических соревновательных упражнений, а также сноубордом, фристайлом и т.п.

Как отмечают авторы, выведение новых оснований для классификации соревновательных упражнений и применяемых тренировочных средств является не самоцелью, а попыткой рационально оценить уже имеющиеся

арсенал средств физического воспитания и, по возможности, его расширить. Предлагаемая дифференциация помогает, на наш взгляд, выбрать оптимальные средства не столько технико-тактической и физической подготовки, сколько психологической, которую можно дополнить таким направлением, как целенаправленное формирование и развитие свойств внимания, определяющих эффективность соревновательной деятельности. Убедительным свидетельством в необходимости данного могут служить результаты исследований, согласно которым именно характер соревновательной деятельности во многом обуславливает развитие необходимых свойств внимания. Так, например, если за годы тренировок у юных баскетболистов, ярких представителей субъект-субъектных видов спорта, показатели переключения внимания улучшаются в среднем на 28,47%, то показатели концентрации внимания, не являющиеся в данном случае определяющими, всего лишь на 13,459%. В тоже время у юных стрелков из лука, представителей субъект-объектного соревновательного упражнения, показатели концентрации внимания улучшаются в среднем на 22,84%, а переключения внимания лишь на 11,11% [1]. При этом следует отметить, что данное происходит опосредованно в результате специфики соревновательной и тренировочной деятельности юных спортсменов.

Представленные результаты свидетельствует, во-первых, о том, что свойства внимания, определяющие эффективность выполнения того или иного соревновательного упражнения, являются не только врожденными способностями, но и имеют значительный потенциал в своем развитии. Во-вторых, положительная динамика в их развитии обуславливает необходимость поиска средств их целенаправленного воспитания [11] в тренировочном процессе.

Резюмируя сказанное, видится логичным мнение авторов [3; 4; 5] о потребности в разделении психологической подготовки спортсменов, по аналогии с физической подготовкой, на общую и специальную. Первая из перечисленных была бы ориентирована на формирование морально-волевой

сферы юных спортсменов, вторая – на целенаправленное развитие тех или иных свойств внимания, обуславливающих эффективность выполнения конкретного соревновательного упражнения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Маркиянов О.А. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена / О.А. Маркиянов, А.И. Орлов, Т.И. Орешкина // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 2. – С. 8-11
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Орлов А.И. Особенности организации и управления учебно-тренировочным процессом юных спортсменов с учётом принципа системности / А.И. Орлов, О.Б. Колесникова / Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы 3-ей Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. – Казань, 2017. – С. 79-82.
4. Орлов А.И. К вопросу о повышении эффективности управления учебно-тренировочным процессом в стрельбе из лука / А.И. Орлов, Т.И. Орешкина / Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: Материалы 4-ой Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Малаховка, 2016. – С. 107-113.
5. Орлов А.И. К вопросу о содержании и средствах психологической подготовки спортсменов / А.И. Орлов, М.Г. Шнайдер, Т.И. Орешкина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – Т. 6. – № 1. – С. 116-121.
6. Орлов А.И. Особенности реализации системного подхода в формировании мастерства юных спортсменов-единоборцев / А.И. Орлов, С.А. Семенов, А.Н. Иванова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 3. – С. 46-52.
7. Орлов А.И. Потенциал средств физического воспитания в развитии интеллектуальных способностей будущих специалистов / А.И. Орлов, О.Б. Колесникова, А.Н. Иванова, А.А. Лукутин, О.В. Логачёв, К.Н. Доронин / Пути исторического развития российского государства: от эпохи потрясений к эпохе созидания и консолидации: материалы 8-ой Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2017. – С. 301-310.

8. Орлов А.И. Системно-деятельностный подход в разработке модели соревновательной готовности юных / А.И. Орлов, А.Г. Шугаев, С.А. Семёнов / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – 2016. – С. 297-301.
9. Орлов А.И. Таблица самоконтроля прицеливания как средство специальной психологической подготовки в стрельбе из лука / А.И. Орлов, Т.И. Орешкина / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2016. – С. 292-296.
10. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издат. центр «Академия», 2000. – 480 с.