

КОНЦЕПЦИЯ ТРЕХМЕРНОЙ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

В. А. Бекетов, кандидат педагогических наук, доцент

Эффективность управления подготовкой юных спортсменов обусловлена правильной организацией многолетнего процесса их спортивного совершенствования. В частности, это зависит от своевременности, четкой последовательности и строгого соблюдения норм и мер в занятиях как с новичками, так и со спортсменами старшей юношеской группы. Приоритетное направление в решении поставленных вопросов — системный подход. О его положительном влиянии на совершенствование учебно-тренировочного процесса в детско-юношеском спорте свидетельствуют многие ученые и ведущие тренеры, однако, пути его внедрения в практику освещены еще недостаточно.

Концепция трехмерной системы управления подготовкой в детско-юношеском спорте является теоретической основой, обеспечивающей успешное решение практических задач спортивного совершенствования занимающихся с позиций системного подхода.

Трехмерная система тренировки содержит в себе ряд научно-методических новшеств, обуславливающих введение некоторых нетрадиционных форм и методов управления подготовкой юных спортсменов, что, в свою очередь, объективно предопределяет необходимость использования новых терминов. В работе, например, используются термины "метод частных заданий" и "метод полных и ответственных заданий". Оба они относятся к целеполаганию и содействуют обеспечению оптимальных способов управления при постановке конкретных задач тренировки. Отдельную группу составляют такие термины, как "метод положительной оценки", "метод критической оценки" и "метод интегральной педагогической оценки". В них отражен дифференцированный подход к механизмам обратной связи, что обеспечивает четко выраженную направленность основных структурных компонентов трехмерной системы тренировки.

Разработка трехмерной системы тренировки основывалась на упорядочении учебного материала, его систематизации в рамках специализированных форм урочных занятий. При этом учитывалось основное правило: достижение успеха как в малом, так и в большом должно осуществляться посредством "инструмента", адекватного "собственной" деятельности ребенка, подростка, юноши, девушки. Задача эта нелегка, но вполне разрешима при условии определения наиболее значимых признаков различия и сходства. Из их широкого спектра целесообразно выделить главные аспекты деятельности юных спортсменов: учебный (овладение технико-тактической школой конкретного вида спорта); тренировочный (функциональная подготовка и совершенствование помехоустойчивости при выполнении технико-тактических действий); соревновательный (система соревновательной подготовки в условиях тренировки).

Эти признаки легли в основу специализации учебно-тренировочной и соревновательной форм урочных занятий, являющихся структурными компонентами трехмерной системы тренировки.

**Сравнительная характеристика специализированных форм занятий
в трехмерной системе тренировки юных спортсменов**

Форма занятий	Модель спортсмена	Направленность в психолого-педагогического воздействия	Методы	Соревновательная установка	Характер регуляции поведением, действиями	Уровень нагрузки
Учебная	Совершенствующегося	На овладение техникой	Частные задания Равномерный Повторный Игровой Положительная оценка	Для себя с удовольствием	Эмоциональный	Средний с поддерживающим эффектом или малый с восстанавливающим эффектом
Тренировочная	Тренирующегося	На функциональную подготовку, совершенствование помехоустойчивости при становлении технического мастерства	Полные и ответственные задания Перемены Интервальный Круговая тренировка Критическая оценка	Для тренера	Волевой	Высокий, с оптимальным тренирующим эффектом
Соревновательная	Соревнующегося	На победу	Моделирование соревнований Интегральная педагогическая оценка	Все для победы	Боевой	Высокий, с большим тренирующим эффектом

Главный и направляющий ориентир учебной формы занятий — модель совершенствующегося спортсмена, тренировочной формы — модель тренирующегося спортсмена, соревновательной — соревнующегося спортсмена (см. таблицу).

В специализированные занятия были включены характерные средства, методы, условия. В учебных занятиях выполняются упражнения, направленные на овладение техникой вида спорта, в тренировочных — используются средства и методы, обеспечивающие совершенствование всех качеств, необходимых для успешного решения задач в жестких тренировочных режимах. В соревновательных занятиях применяется вся совокупность тренировочных воздействий, направленных на совершенствование ведения соревновательной борьбы и воспитание устойчивости характера.

УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ. В них акцентируется внимание на пробуждение у занимающихся положительного эмоционального фона за счет широкого применения игрового метода, соревновательных элементов и педагогических приемов занимательности. Тренироваться с интересом, желанием, удовольствием — вот что характерно для модели совершенствующегося спортсмена. В такой обстановке создаются благоприятные условия для оптимального использования средств обучения техническим действиям, тактическим схемам, воспитания скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей.

Содержание занятий может иметь несколько вариантов:

- овладение техническими действиями и тактическими приемами;
- воспитание физических качеств (превалируют упражнения ОФП, используются другие виды спорта);
- сочетание технико-тактического совершенствования и ОФП;
- прогулка в лес с использованием игр на местности (реабилитационное занятие);

При введении средств и методов в содержание занятия исходной является следующая психологическая структура: целеполагание; управление основными функциями в процессе действий, направленных на реализацию поставленных задач; оценка результатов действий.

Исходя из данной структуры занятия рекомендуется использовать ряд методов.

Метод частных заданий (юных спортсменов не информируют о полном объеме тренировочных заданий). Это освобождает их от анализа предстоящих действий. Разнообразные за-

дания сменяют друг друга по мере снижения интереса к тому или иному действию, тренер постоянно ищет оптимальные педагогические воздействия, мобилизующие юных спортсменов на выполнение поставленной задачи с желанием, удовольствием. Это не означает, что работа тренера направлена по импульсивной линии поведения группы. Наоборот, активизируя мотивы воспитанников, тренер является полновластным хозяином направленности занятия на успешное решение и осуществляет свой план через положительную эмоциональную сферу занимающихся.

Равномерный, повторный, игровой, соревновательный методы, а также метод повторения упражнения подробно освещены в специальной литературе. С их помощью могут решаться все задачи, предусмотренные для учебной модели тренировки.

Метод положительной оценки характерен тем, что при подведении итогов занятия выявляются положительные качества занимающихся. Этим поддерживается хорошее настроение и эмоциональный подъем после тренировки.

Метод оценки технической и физической подготовленности осуществляется в различных формах периодического контроля.

Следует заметить, что в процессе занятия не исключается монотонная работа, в частности, при отработке технических действий. Здесь целесообразно придерживаться некоторых рекомендаций.

Необходимо умело сочетать монотонную обработку технических действий с интересной и увлекательной программой занятия. Отработка должна обязательно проводиться в первой части урока. Если об интересном, осуществляемом позже, юные спортсмены осведомлены, то мотив поведения у них будет сдвинут на вторую часть занятия. Под влиянием такого построения тренировки будут успешно решены все учебные и воспитательные задачи.

В процессе технической обработки рекомендуется весь объем работы разбить на несколько серий, каждая из которых будет иметь конкретную задачу, способы ее реализации и оперативную оценку результата действий. После проведения каждой серии анализируются положительные и отрицательные стороны, типичные и индивидуальные ошибки, неточности. Затем ставится задача на новую серию с акцентом на тот или иной элемент или составляющую двигательного действия. Заключительная серия проводится как контрольная, в результате чего подводится общий итог. Другими словами, здесь осуществляется деятельный подход в микроструктурных единицах, составляющих объем задания в целом.

Процесс многократного повторения технического действия следует разнообразить вариантами, изменением режима и темпа проведения упражнения. Рекомендуется также между отдельными сериями давать упражнения на отвлечение внимания, а также его переключение на интересный объект.

В процессе совершенствования технического действия эффективным является периодическое использование соревновательного метода.

При отработке целесообразно также использовать музыку, стимулирующую психическую деятельность посредством активизации положительных эмоций, что содействует достижению тех же результатов при лишнем психоэнергетических затратах.

Важно, наконец, педагогическое мастерство тренера, его опыт и интуиция, творчество и новаторство, а также его глубокие психолого-педагогические знания. Воодушевить воспитанников, зажечь их так, чтобы главные задачи всецело увлекли их — в этом залог успеха.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ. Юные спортсмены должны иметь крепкое здоровье, быть физически готовыми к ведению жесткой, высокоинтенсивной соревновательной борьбы и в совершенстве владеть ее искусством независимо от степени утомления. Такова модель тренирующегося спортсмена.

Тренировочное занятие решает задачи функциональной адаптации и совершенствования помехоустойчивости у юных спортсменов в жестких режимах и ответственных заданиях тренера. Такое занятие требует значительных волевых усилий и характеризуется большой физической нагрузкой.

Тренировочные занятия имеют несколько вариантов:

- тренировка в различных заданных режимах;
- специальная физическая подготовка юных спортсменов;

— сочетание упражнений в различных заданных условиях технико-тактического совершенствования и средств специальной физической подготовки юных спортсменов.

В условиях тренировочного занятия рекомендуется использовать такие методы.

Метод полных и ответственных заданий, противоположный методу частных заданий, применяемому в учебном занятии. Перед тренировкой тренер информирует учащихся о необходимости решать сложные и ответственные задачи, связанные с высокоинтенсивной нагрузкой. Эта информация, а также остаточные от предыдущих тренировочных занятий восприятия и определяют соответствующую настройку юных спортсменов.

Переменный, интервальный методы, круговая тренировка достаточно полно освещены в специальной литературе. Они способствуют успешному воспитанию волевых качеств, специальной выносливости, совершенствованию технико-тактических действий в заданных режимах тренировки.

Метод критической оценки, используемый для акцентирования внимания на слабые стороны подготовленности юных спортсменов, с тем чтобы вызвать у них состояние неудовлетворенности. Это способствует максимальной мобилизации занимающихся на совершенствование качеств и технико-тактических действий.

Методы оценки технико-тактической и физической подготовленности, применяемые для подведения итогов тренировки за определенный период в виде контрольных испытаний.

Применяемая в условиях тренировочной формы занятий методика имеет основное направление на расширение функциональных возможностей юных спортсменов, а также на эффективное становление технико-тактического мастерства за счет совершенствования помехоустойчивости.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ. Успешность выступления юных спортсменов на соревнованиях обеспечивается не только высоким уровнем их тренированности, но и способностью оптимально реализовывать свои потенциальные возможности в условиях соревновательной борьбы. Модель соревнующегося спортсмена, определяющая основную направленность этой формы занятий, предусматривает максимальное приближение поведения юных спортсменов в соревновательном поединке в условиях тренировки к поведению в естественной обстановке соревнований. Важно здесь понять значимость старта в системе занятий и ответственность юного спортсмена за результат. Не менее важно — не только понять, но и в результате кропотливой работы сформировать у соревнующегося спортсмена адекватное потребностное состояние. Это содействует развитию способностей рационально побеждать с оптимальным использованием психоэнергетических затрат.

Соревновательная форма занятий — тренировка, моделирующая условия соревнований. Такое занятие сопряжено с высокими психофизическими нагрузками и требует проявления больших волевых усилий.

В соревновательных занятиях наиболее эффективны такие методы.

Общепринятый соревновательный метод, основа которого — моделирование соревновательной обстановки.

Метод интегральной педагогической оценки, который предопределяет использование научно обоснованных критериев оценки подготовленности юных спортсменов в их соревновательной деятельности. Интегральная педагогическая оценка обеспечивает хорошую организацию системы соревновательной подготовки юных спортсменов в целом.

Концепция трехмерной системы управления подготовкой юных спортсменов обеспечивает значительное повышение эффективности основного звена — урочного занятия за счет улучшения взаимодействия всех компонентов, составляющих его структуру.

Придание урочным занятиям четко выраженной специализированной направленности способствует формированию у юных спортсменов сложных дифференцированных отношений, адекватных обстановке занятий.

Трехмерная система тренировки может быть использована как основа при совершенствовании многолетнего учебно-тренировочного процесса подготовки юных спортсменов в рамках малых, средних и больших циклов.