

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ИХ ЗНАЧИМОСТЬ ПРИ ПОСТРОЕНИИ МНОГОЛЕТНЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦА

И.Ю. Костючик

Полесский государственный университет,

Введение. Рост спортивных достижений в большинстве видов спорта, в том числе и в плавании, является продуктом разработки научных основ спортивной подготовки и медико–биологического аспекта тренировочного процесса. Задачи отбора и индивидуализация подготовки спортивного резерва постоянно остаются центральной темой теории и методики юношеского спорта. В последнее время в научных публикациях по проблемам подготовки юных спортсменов особое внимание уделяется построению тренировочного процесса с позиции физиологического аспекта. Речь идет о цикличности индивидуального развития ребенка и выявлено, что в процессе формирования растущего организма количественные и качественные изменения происходят неравномерно, что обусловлено отдельными стадиями онтогенеза. [2][3]

Основная часть. С точки зрения более рационального функционирования системы педагогических воздействий в возрастном аспекте, в своей работе очень содержательно отразил А.А. Гужаловский [2], который показал, что физическая подготовка школьников с преимущественным воздействием на двигательные качества, находящиеся в стадии ускоренного возрастного роста, приводит к существенным сдвигам в развитии именно этих качеств. Темпы роста других двигательных качеств находятся при этом в пределах возрастных изменений на уровне средних значений популяции.

Но вместе с этим не так много работ касающихся развития специальной работоспособности юных пловцов системе многолетней подготовки. В связи с этим появляются совершенно противоположные рекомендации по подготовке пловцов в разных возрастных группах. Некоторые специалисты говорят о том, что подготовку нужно начинать с коротких дистанций, а затем постепенно увеличивать длину тренировочных отрезков. Такой подход согласуется с некоторыми исследованиями, в которых отражен прирост результатов за счет более активного развития анаэробных возможностей организма [9,14]. Но все же большая часть специалистов говорит о формировании многолетнего тренировочного процесса на основе сенситивных периодов и развитии базовых качеств, в соответствии с возрастными изменениями [5, 8, 11, 12].

Двигательные способности спортсмена тесно связаны с его телосложением, которое в процессе возрастного развития приобретает совершенно другие параметры. Периоды возрастных изменений называются – сенситивными

Для тренеров, работающих с молодым поколением спортсменов, знание сенситивных периодов очень актуально, так как один и тот же объем физических нагрузок дает совершенно различный эффект развития определенных физических качеств. По словам В.П. Губы: «сенситивные периоды – это периоды снижения генетического контроля и повышенной чувствительности орга-

низма к средовым влияниям, в том числе педагогическим и тренировочным. Критические и сенситивные периоды совпадают лишь частично. Если критические периоды создают морфофункциональную основу существования организма в новых условиях жизнедеятельности (например переходный возраст у подростков), то сенситивные периоды реализуют эти возможности. Обеспечивая более рациональное функционирование систем организма соответственно новым требованиям окружающей среды» [6, 10].

В онтогенезе человека есть такие периоды времени, во время которых обучение или совершенствование определенных физических качеств происходит с максимальным эффектом, при этом другие качества развиваются менее продуктивно, хотя прирост все же имеет место. Такие периоды, как отмечалось выше, называются сенситивными и характеризуются повышенной восприимчивостью и реактивностью организма ребенка к физической нагрузке [4, 13].

Время наступления данных периодов по отношению к определенным двигательным способностям все еще остается предметом для обсуждения. В действительности, каждый компонент подготовленности может быть охарактеризован различными показателями, которые могут демонстрировать разные (и время от времени противоположные) хронологические изменения.

В целом сенситивные периоды определяются физическим развитием, биологическим возрастом и качественными изменениями в развитии системы движений.

Физическая активность, и в частности специально организованный процесс многолетней тренировки, который воздействуют на естественные физические изменения, усиливает их.

Хорошо сбалансированная система многолетней подготовки, должна предусматривать возможность организации обучающих и тренирующих воздействий согласно сенситивным периодам возрастного развития качеств двигательной функции, обеспечивающих успешность стимулируемого развития спортивной техники и тактической подготовленности [7, 11].

Согласно этим данным существуют периоды в жизни юных спортсменов, когда они более тренируемы при развитии некоторой двигательной способности, чем в другие периоды времени. Следовательно, периоды более благоприятных тренировочных реакций могут использоваться для более осознанного и успешного развития

Исследования, выполненные в юношеском спорте в работе М.М. Булатовой [1] выдвигают предположение, что максимальный эффект развития физических качеств может быть достигнут, если:

- задачи и содержание тренировок соответствуют возрастным изменениям и корректируются в соответствии с сенситивными периодами
- юные спортсмены делают акцент на развитие тех или иных качеств в период наиболее интенсивного роста избранных двигательных способностей

Планирование спортивной тренировки юных спортсменов представляет собой ряд действий, которые направлены на распределение во времени объемов, средств, видов и методов подготовки.

Принципиально важным является то положение, что при определении сенситивного периода развития того или иного физического качества у каждого конкретного индивидуума самое важное значение имеет не только паспортный возраст, но и биологический.

Выводы. Имеющиеся в литературе данные относительно возрастного развития функциональных возможностей не отражают достоверную картину специальной работоспособности пловцов в различных возрастных периодах. Детальный анализ научных исследований по данному направлению позволил сделать выводы, что построение этапов многолетней подготовки и методики отбора на каждом из них требуют четкой индивидуализации тренировочного процесса, в рамках возрастной физиологии. Однако, требуют уточнения границы возрастных зон, оптимальных для целенаправленной тренировки как конкретных функциональных способностей так и развития определенных физических качеств

Для решения данного вопроса необходимо определить модельные характеристики ведущих спортсменов по возрастным категориям. С точки зрения организации многолетнего тренировочного процесса, сенситивные периоды во взаимодействии с биологической зрелостью должны стать доминирующими в процессе подготовки на различных этапах спортивной подготовки.

Список использованных источников

1. Булатова М.М. Теоретико–методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Киев, 1996. – 50 с.,

2. Гужаловский, А. А. Проблема критических периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания / А. А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры / под общ. ред. Л. П. Матвеева. – М., 1984. – С. 211–224.

3. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Гужаловский Александр Александрович ; (Белорус. гос. ин-т физ. культуры ; Челяб. гос. ин-т физ. культуры). – Минск ; Челябинск, 1978. – 55 с.

4. В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко Отбор и ориентация пловцов по показателям Телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты): монография/В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдеенко.–М.: Советский спорт, 2013.–с.:

5. Воронцов, А. Р. Научно–методические основы построения многолетней спортивной подготовки юных пловцов на основе учета возрастной динамики физического развития : учеб. пособие для студентов специализации и слушателей ВШТ / А. Р. Воронцов, В. Р. Соломатин, Н. Н. Сидоров ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1987. – 66 с.

6. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различных видах спорта: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 1997. – 50 с.;

7. Губа В.П. основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования(морфобиомеханический подход): научно–методич. пособие/ В.П.Губа.–М.:Советский спорт, 2012.–384с.:ил.

8. Губа В.П. основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования(морфобиомеханический подход): научно–методич. пособие/ В.П.Губа.–М.:Советский спорт, 2012.–384с.:ил

9. Макаренко, Л. П. Экспериментальное обоснование применения скоростных упражнений в тренировке юных пловцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Макаренко Леонид Прокопьевич ; (Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры). – М., 1963. – 17 с.

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1993.– 405с.

11. Сельков, Е. Е. Временная организация энергетического метаболизма и клеточные часы / Е. Е. Сельков // Регуляция энергетического метаболизма и физиологического состояния организма. – М., 1978. – С. 128–139.

12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.– 254с.

13. Шапошникова, В. И. Хронобиология и спорт / В. И. Шапошникова, В. А, Таймазов. – М.: Сов. спорт, 2005. – 177 с

Экспериментальное обоснование рациональных норм нагрузок для развития аэробных возможностей школьников 1–9-х классов, проживающих в зоне радиационного загрязнения / А. А. Гужаловский, С. Е. Камко, Л. В. Шукевич (и др.) // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта : Респ. межведомств. сб. – Минск, 1995. – Вып. 25. – С. 24–29.

14. Calbreath, R. Sprinters need move sprinting / R. Calbreath // Swimming Technique. – 1979. – Vol. 16. – N 2. – P. 37–39.