

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Автор: Ермолаев Артем Сергеевич – тренер-преподаватель

Организация: ГБУ ДО РС (Я) «СШОР АЛДАН»

Населенный пункт: г. Алдан, Алданский район

Ежегодно все больше и больше детей и молодежи начинают заниматься горнолыжным спортом. Это обуславливает необходимость совершенствования методики тренировки горнолыжников на начальном этапе многолетней подготовки.

Обучение детей традиционно было и остается предметом дискуссий среди инструкторов и тренеров различного уровня – от детских спортивных школ до сборных команд. Это неудивительно, ведь если детские тренеры и инструкторы не будут грамотно делать свою весьма непростую работу, то и всем остальным тренерам – от юниоров до национальных сборных – придется ее делать за них, но уже в условиях дефицита времени. В идеале основы техники должны быть заложены на протяжении первых двух-трех лет занятий, пока дети катаются вне трассы. В этом случае тренеры средних и старших юниоров могут заниматься своим непосредственным делом – применением техники на трассе и работой над увеличением скорости и стабильности.

Несмотря на различия в подходах к обучению, большинство детских инструкторов во всем мире сходятся во мнении, что к детям в отличие от взрослых необходим специальный педагогический подход.

Традиционно считается, что у них более «слабые» ноги и поэтому они не могут эффективно выполнять разгрузку и закатовку лыж. Центр тяжести у детей также находится ниже, чем у взрослых, вследствие чего они всегда катаются в плуге или по крайней мере подплуживают сидя в задней стойке [1]. Укол палкой и его координация с разгибанием также считаются труднодоступными для детей. Более того, многие рекомендуют не использовать палки даже при обучении пяти- и шестилетних горнолыжников из соображений безопасности. Большинство инструкторов и некоторые из детских тренеров не верят в возможность выполнения малышами резаных поворотов, являющихся вершиной координации и силы. Координация у детей в возрасте 5–7 лет во многих случаях действительно отстает, однако может быть легко и успешно развита путем выполнения правильно построенной последовательности упражнений как на снегу, так и в процессе специальной физической подготовки, включающей элементы гимнастики и балета.

Анализируя основные теоретические понятия дидактики в подготовке детей, необходимо выделить характерные и необходимые тренерам и инструкторам

горнолыжного спорта [2].

Во-первых, обучение детей возможно только при высоком интересе и мотивации. При этом детей необходимо подбадривать во время обучения. Использование игровых методов обучения поможет тренеру и инструктору достичь поставленной цели. Показательно, что похвала и замечания при обучении детей должны быть справедливыми. Объяснять и приводить примеры необходимо с учетом детского восприятия. Соблюдение дисциплины, порядка и последовательности при обучении детей позволяет выполнить поставленные задачи [3].

В этой связи представляется важным отметить основные принципы тренеров и инструкторов по горнолыжному спорту, работающих с юными горнолыжниками, а именно:

- оберегать детей;
- быть внимательным при работе с детьми;
- обучать катанию;
- развивать способности детей;
- создавать благоприятную атмосферу на занятиях.

Следует отметить принципиальную разницу в обучении технике горнолыжного спорта детей и взрослых. Так, в работе с детьми следует помнить ряд основополагающих принципов. Например, если взрослые имеют законченное физическое и психическое развитие, то дети еще растут и развиваются. Взрослые учатся через осмысление, дети – через подражание. Важно и то, что, если взрослые делят движение по фазам, дети воспринимают его целиком и в результате учатся ездить быстрее, чем взрослые. При этом если у взрослых присутствует страх и осторожность, то у детей – нет.

Практика показывает, что взрослые горнолыжники быстрее учатся скольльзящим поворотам, дети быстрее учатся выполнять повороты на кантах. В целом дети обучаются посредством увиденного, услышанного, при помощи повторения, подражания, через практику. При этом они не могут долго концентрировать и сохранять внимание.

Важную роль в привитии интереса к горнолыжному спорту играет личность тренера. Детское позитивное или негативное восприятие в основном определяется отношением к ним взрослых [4].

При обучении детей используется большое количество упражнений игрового характера, основанных на ассоциациях с уже знакомыми детям движениями и предметами. Упражнения выполняются с применением различных вспомогательных средств: шесты, веревки, мячи, специальные разметочные буи и т.п. Основная задача – благодаря интересной программе увлечь ребенка приемам из горнолыжного спорта.

Методика обучения детей спортивно-состязательной технике основана на горнолыжной школе. Все виды расстановки элементов горнолыжной трассы являются

логическим продолжением освоенной техники произвольного катания. При переходе от произвольного катания к элементам трассы используются коридоры, ограничивающие радиус поворота, различные полигоны трасс, на которых ребенок сам может выбрать траекторию спуска, а позднее попробовать свои силы в более закрытых комбинациях.

Следует отметить, что на общеподготовительном этапе отдается предпочтение общефизической подготовке (ОФП). Особенно полезны в это время кроссы. Интенсивность эффективно регулировать по частоте пульса. Различают четыре зоны интенсивности выполнения упражнений: первая – с частотой сердечных сокращений (ЧСС) 120–140 уд./мин, вторая – с частотой 141–160, третья – 161–180 уд./мин, четвертая – более 180 уд./мин. Для развития выносливости большая часть тренировочной работы должна проводиться в первой и второй зонах интенсивности [5].

Вместе с тем упражнения третьей зоны интенсивно являются важной составной частью тренировочного процесса, поскольку они оказывают на организм более разностороннее воздействие, улучшая скоростно-силовые качества.

Режим бега должен чередоваться: быстрые пробежки на около предельной скорости перемежаются с продолжительным расслабляющим бегом при ЧСС, равной 120–150 уд./мин. Такое чередование называют переменной тренировкой. Известно множество сочетаний коротких быстрых отрезков с медленным бегом, а также с пробежками средней интенсивности [6]. Правильный подбор этих чередований дает лучший эффект для функциональной подготовки.

Для оценки физических качеств горнолыжников целесообразно использовать следующие тестовые упражнения: динамическое равновесие, упражнение «буме ранг», челночный бег $4 \leq 10$, прыжок в длину с места, упражнение «десятерной прыжок», бег 30 м, бег 60 м, прыжки через скамейку за 30 с, бег 400 м, упражнение «пистолетик», подтягивание, отжимание, наклон вперед сидя, кросс 1000 м.

При работе с юными горнолыжниками-мальчиками наиболее информативными тестами для оценки ведущих физических качеств на начальном этапе обучения являются следующие упражнения: упражнение на динамическое равновесие, упражнение «бумеранг» (дифференцированная ловкость), упражнение «пистолетик» (силовая выносливость).

Для оценки подготовленности юных горнолыжниц наиболее информативны такие упражнения, как «бумеранг» (дифференцированная ловкость), бег 60 м (быстрота), упражнение «пистолетик» (силовая выносливость) [7–8].

Основная проблема оценки развития уровня физических качеств заключается в том, чтобы исследовать качества, необходимые горнолыжнику в соревновательной деятельности, а не общий уровень развития качеств, приемлемый в любой другой специализации.

В результате проведенного исследования выявлены следующие ведущие физические качества у юных горнолыжников (10–12 лет). Среди них: динамическое равновесие; адаптационная и дифференцированная ловкость; выносливость (скоростная и силовая); сила (динамическая и относительная); скорость реакции; быстрота движений; гибкость; общая выносливость [9].

В целях осуществления педагогического контроля общей подготовки юных спортсменов предлагается при менять следующую методику, включающую последовательность временных этапов в течение года.

Первый этап (июнь) – проводится перед летними тренировочными сборами и призван оценивать уровень физической подготовленности.

Второй этап (август) – осуществляется по окончании летних сборов. Целью данного этапа является подведение итогов летней подготовки и определение задач на осенний период.

Третий этап (конец октября) предполагает подведение итогов подготовительного периода. Происходит оценка уровня физической подготовленности спортсменов перед соревновательным периодом.

Четвертый этап (декабрь) знаменуется осуществлением контроля уровня необходимых физических качеств для внесения необходимых корректив в тренировочный процесс.

Пятый этап (февраль) предполагает оценку уровня физической подготовленности на период наиболее ответственных соревнований.

Примечательно, что рекомендуемые контрольные упражнения должны применяться в течение всего подготовительного периода (1–3-й этапы), их число для спортсменов – как мальчиков, так и девочек – одинаково и составляет 13 контрольных упражнений. В соревновательном периоде используется зимний вариант педагогического контроля (4–5-й этапы), т.е. применяют упражнения, которые можно выполнять в небольшом по площади, закрытом помещении [10].

Одной из важнейших задач в детско-юношеском горнолыжном спорте является развитие основных (ведущих) качеств, от которых впоследствии зависит успех выступления горнолыжника в соревнованиях. Анализ литературных источников показал, что для горнолыжников ведущими качествами являются: дифференцированная ловкость, динамическое равновесие, специальная выносливость, скорость реакции, быстрота движений и гибкость.

Важным обстоятельством является то, что на сегодняшний день в нашей стране не существует стабильной общепринятой системы обучения детей. Сегодня многие спортивные организации, занимающиеся подготовкой юных спортсменов, в большинстве

случаев копируют западный подход к обучению, что, как правило, приводит к неправильной интерпретации увиденного.

В большинстве европейских стран (Австрия, Италия, Швейцария, Словения и др.) юные горнолыжники проходят этап начальной подготовки в детских группах под руководством инструкторов. Далее, проходя отбор, горнолыжники попадают в спортивные организации, где с ними занимаются тренеры. Такая система возможна только тогда, когда и тренеры, и инструкторы работают по единой методике обучения.

Для работы с юными горнолыжниками отбираются высококвалифицированные инструкторы, так как это специалисты, обладающие системными знаниями и методиками обучения, а также практическими навыками и умениями. Специалисты по работе с юными горнолыжниками помимо того, что должны обладать практическими навыками и быть экспертами в технике скольжения при прохождении спортивных трасс, вместе с тем должны быть также и отличными психологами и понимать основные принципы работы с детьми. Общеизвестно, что дети учатся, опираясь на то, что инструктор или тренер показывает и демонстрирует, а не на то, что он объясняет и говорит. На начальном этапе подготовки юных горнолыжников (до 11 лет) 80% тренировочного времени, как правило, уделяется свободным спускам с упражнениями.

В России, как правило, юные горнолыжники попадают в спортивные организации в группы к тренерам. Начальное обучение горнолыжников построено на подготовке к участию в соревнованиях, в результате чего в юном возрасте вместо занятий, нацеленных на овладение техническими элементами горнолыжного спорта, основная работа сводится к прохождению спортивных трасс дисциплин слалома и слалома-гиганта. Применение данного подхода к тренировкам юных горнолыжников зачастую приводит к серьезным проблемам в дальнейшем, во взрослом возрасте. В большинстве случаев в работе с взрослыми спортсменами тренерам приходится возвращаться к азам горнолыжной техники, что отнимает значительное время от подготовки непосредственно к соревновательной деятельности и приводит к снижению соревновательных результатов.

Таким образом, на начальном этапе спортивной подготовки основное значение имеет физическая подготовленность юных горнолыжников, что определяет успешность их дальнейшего спортивного совершенствования.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Залешек И. Анализ техники поворотов на параллельных лыжах с точки зрения механики [Текст] : И. Залешек // Физическое воспитание. – 1998. – Ч. 2. – С. 38–45.
2. Давыдов В.В. Современная общая психология и психология спорта [Текст] : В.В. Давыдов // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 2. – С. 9–13.
3. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования [Текст] : Л.С. Выготский. – М., 1976. – 232 с.
4. Верхошанский Ю.В. Некоторые предпосылки к оптимальному управлению процессом становления спортивного мастерства [Текст]: Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1986. – С. 21–23.
5. Демин В.А. Методологические вопросы исследования в спорте в аспекте теории деятельности [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1985. – 24 с.
6. Орехов Л.И. Тренировка горнолыжников: учеб. пособие [Текст] / Л.И. Орехов, П.А. Дельвер. – Алма-Ата: КазГИФК, 1993. – 91 с.
7. Бергман И.П. Лыжный спорт [Текст]: И.П. Бергман. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 305 с.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: [Текст] / И.М. Бутин, Г.В. Березин. – М.: Просвещение, 1973. – 300 с.
9. Rajtmajer D. Smucanje – teorija in metodika alpskeda smucanja [Text] / D. Rajtmajer, F. Gartner / – Maribor: Fakulteta za sport, 1986. – 238 p.
10. Зайлер А. Мой путь к трем золотым медалям [Текст]: А. Зайлер / М.: ФИС, 1987. – 119 с.