**Современные взгляды на построения учебно - тренировочной**

 **работы с юными спортсменами.**

 Меняются взгляды на организацию тренировочного процесса, ведущие специалисты обобщают опыт работы со сборными, детскими и юношескими командами, передовая технология подготовки олимпийцев внедряется в систему проведения школьных занятий по физической культуре.

 Спортивная наука энергично движется вперёд, экспериментально доказывая и показывая необходимость внедрения новых передовых, теоретически обоснованных взглядов и практически апробированных методов в подготовку и воспитание юных спортсменов.

 Специалисты считают, что в детском и юношеском баскетболе весьма детально разработаны локальные элементы подготовки, но практически отсутствует интегральное теоретико-методологическое обоснование всего процесса подготовки как системы в целом.

 В этой связи представляют интерес взгляды на эту проблему В.П. Черемисина и заслуженного тренера РФ В.Г. Луничкина. Они предлагают свою точку зрения, основанную на опыте долголетней, практической работы, которая уже принесла ощутимые, спортивные результаты.

 В качестве базовых (основных, ключевых) моментов в методологии подготовки авторы предлагают ряд позиций, которые, по их мнению, должны определять современные взгляды и требования на подготовку юных баскетболистов:

1. Оптимальная интенсификация.
2. Многолетняя атлетическая подготовка.
3. Нестандартная тактическая подготовка.
4. Непрерывная игровая подготовка.
5. Поэтапная индивидуализация.

 С учётом того, что в современном баскетболе исполнительское мастерство основывается на атлетизме, скоростной технике, высоком уровне тактического мышления и умении успешно реализовать всё это в игровой соревновательной обстановке, авторы в качестве***одного из базовых моментов*** поднимают вопрос об ***оптимальной интенсификации*** тренировочного процесса в подготовке юных баскетболистов.

 За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается,  прежде всего, в скорости и быстроте решения игровых задач, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении активно бороться за мяч и место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение всей игры требует огромных затрат сил.

 В баскетболе она проявляется:

* в увеличении плотности игровых действий в соревнованиях, т.е. в увеличении количества их выполнения в единицу времени;

* в уменьшении времени выполнения как технических приёмов в целом, так и их отдельных фаз (пример – "скорострельность" броска);
* в быстроте и стремительности тактических взаимодействий, сокращении количества игровых ходов.

Рассмотрим одну из ключевых позиций о которой всё чаще, в свете современных взглядов на подготовку юных спортсменов, говорят тренеры игровых и других видов спорта.

 В спортивных школах высокоинтенсивным тренировочным режимам обычно уделяется недостаточно времени, особенно при совершенствовании скоростной техники и тактических взаимодействий. В тренерской среде в настоящее время часто ставится вопрос о том, возможна ли интенсификация в детско-юношеском баскетболе?

 Авторы утверждают, что, да и конкретно показывают за счет чего.

 Во-первых, речь идёт о разумном и последовательном увеличении интенсивности тренировочных занятий в связи с возрастным и спортивным онтогенезом.

  **\***Во - вторых, если не перейти на путь интенсификации в подготовке юных баскетболистов сейчас, то в дальнейшем, по мнению авторов, это поставит их в такие условия, при которых уровень функциональной подготовки и состояние сердечно - сосудистой системы не позволят им воспринимать современные режимы игровой соревновательной деятельности.

 Конкретная реализация методологической линии по интенсификации подготовки юных баскетболистов должна основываться на применении передовых методов тренировки (интервальный, сопряженный, метод комплексных тренировок), но во всех случаях акцентируется строго дозированная работа и отдых.

 Отсюда остро встаёт вопрос о соблюдении общего педагогического принципа - "адекватности тренировочных и соревновательных нагрузок".

 Авторы показывают, что:

* 1. ***В технической подготовке*** внимание должно быть обращено на сокращение временных рамок при выполнении технических приёмов. В качестве примера можно ещё раз сказать о "скорострельности" броска, т.е. уменьшении времени его выполнения.

 ***2***. ***В тактической подготовке*** интенсификация осуществляется за счет ограничения временных и пространственных характеристик при выполнении тех или иных тактических схем, игровых ходов и качественного изменения состава сопротивления (активизация сопротивления партнёров и увеличение их числа).

 ***3*.** ***В организации тренировочного процесса*** интенсификация проявляется в частичном увеличении числа тренировочных занятий в день с определённым уменьшением объёма каждого из них.

 ***4***. ***Стратегия интенсификации педагогического процесса*** с учётом возрастных особенностей юных баскетболистов выглядит следующим образом:

* младший возраст – интенсификация выполнения отдельных упражнений за счёт применения соревновательно - игрового метода;
* средний возраст – интенсификация тренировочной деятельности акцентирована по разделу "скоростная техника" с одновременным уменьшением рабочих объёмов;
* старший возраст – дискретная (т.е. на отдельных этапах и микроциклах) интенсификация тренировочного процесса за счёт средств специальной подготовки.

 ***В планировании интенсификация***подразумевает применение ударных воздействий: ударные нагрузки внутри отдельного занятия, ударные тренировочные дни; ударные микроциклы, что подтверждает эффективность использования тренировочных нагрузок одной преимущественной направленности.

 И здесь умение направлено воздействовать на профилирующие качества с учётом возрастного онтогенеза и ***сенситивных* *периодов*** будет являться главным условием эффективности проведения тренировочной работы.

 Одна из составляющих эффективного управления тренировочным процессом в системе многолетней подготовки – ***определение ведущих факторов***, которые в наибольшей степени влияют на достижение высокого спортивного результата. Особо важно это в спортивных играх и, в частности, в баскетболе, поскольку успех здесь зависит от совокупности многих факторов и их места в системе многолетней подготовки (Данилов В.А, Волков Н.И., Смирнов Ю.И., 1973, Ерёмин Д.А., 1981, Яхонтов Е.Р., Григорьев Г.Н., 1976 и др.)

 Исследование проведённого факторного анализа технической и физической подготовленности баскетболистов разного возраста в системе многолетней тренировки показало тенденцию к изменению значимости отдельных факторов в зависимости от возраста баскетболистов, что наглядно видно из сводной факторной матрицы значимых коэффициентов в различных возрастных группах (Корягин В.М., 2001).

 Таблица 1

Степень взаимозависимости показателей физической и технической

подготовленности юных баскетболистов в разных возрастных группах.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Факторы | Всего % |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11-12 | Ростовой36 | ***Скоростной******33*** |  ***Скоростно -***  ***силовой - 10*** | -------- | -------- | 79 |
| 13-14 | ***Прыжково-ростовой*** ***33*** | Технической подготовки 25 | Точностного быстродействия 10 | ***Скоростно-силовой*** ***9*** | Скоростной выносливости 7 | 84 |
| 15-16 | Технической подготовки 27 | Ростовой23 | ***Скоростной******14*** | ***Прыжковой******13*** | -------- | 77 |
| 17-18 | Ростовой 32 | Силовой16 | Технической подготовки13 | Прыжковой11 | Скоростной выносливости9 | 81 |

 Из таблицы видно, что первый, наиболее значимый, фактор отличается специфической динамикой, в значительной степени отражающий гетерохронный характер спортивного совершенствования юных баскетболистов.

 Вначале он носит название ростового, показывая тем самым приоритет роста, характерный для младшего возраста. Затем, при сохраняющемся значении роста, добавляются фактор прыгучести, т.е. ведущую роль начинают играть специальные ***скоростно-силовые качества.***

 Таким образом:

 В 11-12 лет ***ростовой, скоростной и скоростно-силовой*** факторы наиболее важны и имеют вклад в общую дисперсию соответственно 36, **33 и 10%**.

 В 13-14 лет наряду с прыжково-ростовым, приобретает значимость факторы технической подготовки и ***скоростно-силовой*** соответственно **33** и 25 и **9%**.

 Отсюда в возрастных зонах 11-12 и 13-14 лет наиболее значимыми являются ***ростовой,*** ***скоростной и скоростно-силовой факторы***. Это подтверждает необходимость проведения селекционной работы по поиску высокорослых детей и смещения тренировочной работы в сторону более раннего формирования ***скоростных и скоростно-силовых качеств*** юных игровиков, с учётом ***сенситивных* *периодов*** формирования этих качеств.

 В 15-16 лет на первый план выходит фактор технической подготовленности (27% в общей дисперсии). ***Ростовой, скоростной и прыжковый факторы*** сохраняют свою значимость (соответственно 23, **14 и 13 %**).

 Учитывая, что во всех трёх возрастных группах суммарно преобладает вклад в общую дисперсию факторов обуславливающих развитие ***скоростных и скоростно-силовых качеств***, а именно: в первую **43**%, во вторую **42**% и в третью **27**% - можно уверено говорить о важности ***оптимальной интенсификации*** тренировочного процесса в подготовке юных баскетболистов.

Приведенные данные убеждают в значимости оптимальной интенсификации тренировочного процесса в подготовке юных игровиков и указывают на необходимость акцентированного воздействия на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств в ***сенситивные периоды*** с учетом возрастного и спортивного онтогенеза.

 Анализ работ отечественных и зарубежных исследователей, обобщение практического опыта тренеров работающих с детьми этого возраста – так же позволяют выбрать в качестве основного критерия величины тренировочной нагрузки интенсивность выполнения физических упражнений.

 Рассматривая методы воспитания физических способностей, мы убеждаемся в том, что за счёт интенсивности можно развивать любую способность. Например, теорией и практикой отмечено, что наибольший эффект в развитии аэробных возможностей даёт не длительная работа умеренной интенсивности, а анаэробная, выполняемая в виде кратковременных повторений, разделённых небольшими интервалами отдыха.

 В этой связи при разработке моделей общей величины тренировочной нагрузки необходимо учитывать возможности каждой зоны интенсивности, количество занятий избирательной направленности, периодичность роста и развития растущего организма.

 При воспитании физических способностей, избирательно остаётся определить какие интервалы отдыха необходимо использовать в процессе физической подготовки.

 Например, для девочек 13 лет общая модель тренировочной нагрузки состоит из следующей направленности и величины: скоростно - силовая – 10%, скоростная – 30%, выносливость – 10%, ловкость – 20%, гибкость – 30% (диаг. 1). Соотношение к вертикальной шкале 1:2.

 Диаграмма 1

 Соотношение тренировочных нагрузок разной направленности в физической

 подготовке юных ***спортсменок*** (Л.В. Волков 2002) .

 Возраст – 10 лет; Возраст – 13 лет; Возраст 15 лет.

 Проанализировав наиболее эффективные зоны для воспитания каждой из физических способностей, можно сделать вывод, что в физической подготовке девочек данного возраста целесообразно использовать 40% упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью, и 60% с – большой и средней. Как видим, общая величина тренировочной нагрузки регулируется за счет её интенсивности и ***в соответствии с возможностями растущего организма***. Это подтверждает исследования Корягина В.М. (2001 г.).

 У мальчиков в этих возрастных зонах (10, 13 и 15 лет) наблюдаются некоторые отличия в соотношениях распределения тренировочных нагрузок по отношению к девочкам. Это выражено в первую очередь в росте изменений в сторону увеличения нагрузок скоростно-силовой направленности, а именно: в 10 лет – 10 %, в 13 лет – 20 % и в 15 лет 30 % и в уменьшении нагрузок скоростной направленности (диаг. 2). У девочек этот показатель остаётся на уровне 10%, но направленность тренировочных нагрузок в развитии скоростных качеств, практически не снижается, удерживаясь на уровне 30-20%.

 Диаграмма 2

 Соотношение тренировочных нагрузок разной направленности в физической

 подготовке юных ***спортсменов*** (Л.В. Волков 2002).

 Возраст – 10 лет; Возраст – 13 лет; Возраст 15 лет.

 Тот факт, что в возрастном периоде от 10 до 15 лет ***оптимально дозированная*** тренировочная работа высокой интенсивности благоприятно сказывается на развитии скоростных, скоростно-силовых и других качеств и по данным исследований проведённых специалистами составляет 40% в общем соотношении тренировочных нагрузок различной направленности, убеждает в необходимости интенсификации тренировочной работы.

 Данные приведённые выше способствуют определению стратегической направленностью в выборе общей и избирательной величин тренировочной нагрузки при проведении учебно-тренировочных занятий с юными игровиками.

 ***В этой связи в***озникает вопрос об эффективном планировании и распределении времени в тренировочном процессе на другие составляющие спортивной подготовки и ***выборе технологии переноса формируемых скоростных и скоростно-силовых способностей на выполнение технических приёмов и элементов избранного вида спорта.***

 Ответить на него можно учитывая специфику и особенности вида спорта, превалирующие компоненты подготовки определяющие достижение высокого результата, возраст юных спортсменов и задачи, решаемые на конкретном тренировочном этапе.

 Крупский О.А.