

УДК 796

Илюшин О.В.,

*к.б.н. , доцент ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический
Университет», г. Казань*

*ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,
г.Казань.*

Хайруллин И.И.,

*студент. ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический
Университет», г. Казань*

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: В статье исследуется вопрос технической подготовленности юных спортсменов. Рассмотрены этапы развития двигательных навыков у юных спортсменов, а также соответствующих специализированных знаний, основы теории спортивных технологий, представлены этапы процесса двигательных навыков у детей.

Abstract: The article investigates the question of technical preparedness of young athletes. The stages of development of motor skills in young athletes, as well as relevant specialized knowledge, the basics of the theory of sports technology, the stages of the process of motor skills in children are considered.

Ключевые слова: Техническая подготовка, спортивная техника, двигательные навыки.

Keywords: Technical training, sports technique, motor skills.

Техническая подготовка спортсмена - это процесс обучения спорту, который характерен для этого вида спорта и является для него необходимым. Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение различными двигательными навыками из вспомогательных видов спорта, тогда как целью специальной технической подготовки является достижение технического мастерства в выбранном виде спорта. Надо помнить, что под «спортивным инвентарем» подразумевается определенное средство осуществления двигательной активности, которое характеризуется качеством эффективного использования спортсменами с их двигательными способностями для достижения спортивного результата.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (стрельба, прыжки, подъем штанги и т.д.). Этот тип функции характеризуется небольшой продолжительностью и максимальным усилием. Цель этой техники - предоставить возможности для практики.

Чтобы решить двигательную задачу, чтобы развить сильное усилие, в основной фазе движения, в правильном направлении, используются полные внутренние и внешние силы, действующие на его тело.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег, катание на лыжах, езда на велосипеде и т.д.) Метод направлен на экономию физической силы и повышение эффективности при оптимальных показателях.

3. Спорт, связанный с оценкой результатов соревнований на точность, выразительность движений, награжденных в программе (гимнастика, катание на коньках и т.д.). Технология здесь играет самостоятельную роль и становится

предметом оценки спортивных результатов. Физические упражнения играют здесь дополнительную роль и служат только для улучшения техники движения.

4. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личностного и командного характера) в разных условиях физической активности (бокс, борьба, баскетбол, футбол и т.д.). Техника предназначена для решения многих сложных задач: повышения максимальной эффективности усилий, трудозатраты, увеличение скорости, точность действий в спортивной среде. Первичные тренировочные функции в спортивном снаряжении в детском и подростковом возрасте. Техническая подготовка связана с развитием двигательных навыков у юных спортсменов, а также соответствующих специализированных знаний. У детей, так же как и у взрослых, процесс развития двигательных навыков продолжается в фазах, в соответствии с которыми можно различить собственное обучение двигательным действиям в нескольких относительно завершенных фазах. Существует три четких этапа в процессе формирования процесса движения: 1) начальное обучение; 2) тщательное, детальное изучение; 3) консолидация и дальнейшее улучшение двигательных операций. Первым этапом тренинга является изучение основ двигательных навыков, выработка умения выполнять в «грубой» форме, второй - доведение начального «грубого» мастерства до техник действия до совершенства, а третий - для обеспечения безупречного мастерства техники действия в условиях конкуренции. Возрастные характеристики двигательных навыков у детей и подростков естественным образом проявляются в оттоке фаз на каждом этапе процесса физических упражнений. На первом этапе процесс развития двигательных навыков у детей обычно длительный. Благодаря рациональной методике тренировок юные спортсмены смогут успешно овладеть основами техники движений при условии, что полученные упражнения могут выполняться с учетом их физических способностей. Однако у детей начальная стадия

формирования навыков несколько медленнее, чем у взрослых: на нее влияет отсутствие двигательного опыта, и менее развитая способность анализировать и синтезировать моторные представления. Продолжительность начальной фазы обучения зависит от характера упражнения, сложности и ритма его координации. Первоначальное изучение техники движений дается широким спектром методов и техник: для демонстрации техник упражнений, ориентации, «чувств» движения, «корректировки положения», «экстренной информации» и т. д.

Второй этап обучения занимает больше всего времени. Дифференциация движений, которая требует определенной концентрации и приспособления, является довольно сложной задачей для детей и взрослых. Поэтому, чтобы добиться относительного улучшения техники движения, необходимо повторить здесь относительно большое количество упражнений.

Заключение: При изучении этой темы необходимо сначала познакомить юных спортсменов с основами теории спортивных технологий, а затем со структурой учебного процесса, техническими возможностями и методами обучения. Необходимо отдельно обсудить взаимосвязь между технической подготовкой и физической, тактической и психологической подготовкой. Принятие теоретического материала должно быть связано с характеристиками технической подготовки в выбранной форме. На занятиях целесообразно использовать и анализировать фото и видео, видео. После тактической практики в сообществе студенты должны хорошо понимать суть тактической практики и ее значение в выбранном виде спорта. Особое внимание следует уделить задачам и тактике тактической подготовки. Определяя важность конкретной методики, желательно подтвердить ее эффективность конкретными примерами. Ознакомившись с основными методическими правилами составления тактического плана

соревнований, вы можете обязать юных спортсменов составлять тактический план самостоятельно.

Список литературы:

1. Ибрагимов И.Ф., Васенков Н.В., Илюшин О.В. Изменения показателей частоты сердечных сокращений растущего организма при резко усиленной двигательной активности //Журнал «Ученые записки казанской государственной Академии ветеринарной Медицины им. Н.Э. Баумана, 2017, Том 231 (III). – С.86-89.
2. Илюшин О.В., Газизов Ф.Г., Колочанова Н.А., Басиров И.И., Мухаметзянов Э.М. Особенности развития физических качеств в зависимости от уровня квалификации спортсменов в зимнем полиатлоне // Теория и практика физической культуры. -2020. - № 9. - С. 74-75
3. Мифтахов Р.А., Илюшин О.В., Басиров И.И., Основы оздоровительной физической культуры студентов // Перспективы науки, - 2019. -№2. - С. 133-136
4. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
5. Хайруллин И.Т., Илюшин О.В. Интегрированный подход к профильному обучению / Образование и саморазвитие. 2013. № 4 (38). С. 192-196.