

**Аксарина Ирина Юрьевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

**Аксарин Иван Владимирович**

аспирант

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

**Иващенко Сергей Сергеевич**

тренер-преподаватель

СДЮСШОР «Югория» им. А.А. Пилояна

г. Сургут, ХМАО – Югра

## **К ВОПРОСУ О ПРИНЦИПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**Аннотация:** данная статья посвящена обзору принципов спортивной подготовки юных спортсменов, занимающихся баскетболом. Авторами рассмотрены принципы интенсификации, динамической адаптации, углубленной специализации и индивидуализации, которые в спортивной подготовке юных спортсменов имеют большее значение, чем в подготовке взрослых спортсменов.

**Ключевые слова:** юные баскетболисты, спортивная подготовка, принципы подготовки, интенсификация, динамическая адаптация, углубленная специализация, индивидуализация.

Сложившаяся система подготовки баскетболистов на этапе становления спортивного мастерства не позволяет существенно увеличивать объемы тренировочных нагрузок, но это, наверное, и нецелесообразно, так как в каждом виде спорта, в том числе и в баскетболе, существует свой теоретически и логически оправданный потолок увеличения объема тренировочных нагрузок [1].

Повышение интенсивности нагрузки при сохранении оптимальных объемов мы считаем тем реальным резервом, который должен быть поставлен на службу

совершенствования методики тренировки юных баскетболистов с позиций резкого увеличения дозировки упражнений, выполняемых спортсменами на предельных и околопредельных скоростях, требующих от организма большой мощности движений [1]. Однако большинство баскетболистов не готовы к выполнению заданных объемов работы, не говоря уже о той интенсивности, которую они должны показать при выполнении тех или иных упражнений. И здесь трудно высказывать упреки тренерам, так как, к сожалению, те программные документы, по которым они работают с юными баскетболистами (речь идет, в частности, о программе для ДЮСШ и СДЮШОР), недостаточно учитывают значение как технического мастерства в баскетболе, так и возрастные особенности развития юного спортсмена, формирования его качеств.

Перераспределение тренировочных объемов и перемещение акцентов на специальную физическую подготовку в возрасте 16–18 лет зависят от условно называемых «запретных зон».

Существуют некоторые принципы, которые в подготовке юных спортсменов имеют еще большее значение, чем в подготовке взрослых спортсменов. Эти принципы вкратце представляют собой следующее:

1. Принцип интенсификации имеет в виду не только всемерную интенсификацию тренировочного процесса, но и строго определенную интенсивность отдельных средств подготовки. Увлечение некоторых тренеров чрезмерно интенсивными нагрузками, особенно в отношении средств общефизической подготовки, в юношеском возрасте подчас дает негативный эффект. Структура годичной тренировочной нагрузки должна варьироваться за счет упражнений локального, регионального и глобального воздействия; величина тренировочной работы на каждом занятии определяется возможностью спортсмена сохранять необходимую интенсивность используемых средств. Принцип интенсификации подразумевает, что в тренировке юных баскетболистов необходимо избегать монотонных нагрузок: упражнения должны выполняться со сменой скоростей, с чередованием всемерного напряжения и мгновенного расслабления.

Наиболее оптимальный путь интенсификации – увеличение тренировок высокой интенсивности и, в зависимости от этого, более частое применение интегрального метода тренировки. Таких тренировок должно быть 25–30% в году.

2. Принцип динамической адаптации исключает формирование жестких стереотипов. Это достигается варьированием интервалов работы и отдыха, отдельных тренировочных средств. Необходимо идти не по пути валового увеличения объемов тренировочных нагрузок, а по пути создания условий, по-разному влияющих на механизм адаптации, что обеспечивается за счет разнообразия упражнений, внедрения тренажеров и других нетрадиционных средств подготовки.

4. Принцип углубленной специализации предусматривает дальнейшую спецификацию подготовки на всех этапах и стадиях тренировочного процесса; это в значительной степени относится даже к средствам СФП, которые должны основываться на максимальном применении упражнений, сходных по биомеханической структуре, темпу и ритму выполнения, психологическому содержанию с игровыми действиями баскетболистов. Принцип углубленной специализации реализуется и при подготовке юных баскетболистов и соответствии с конкретными игровыми амплуа. Известно, что практически к 15–16 годам завершается специализация спортсменов по четко дифференцированным амплуа: «защитник-разыгрывающий», «атакующий защитник», «мобильный нападающий», «нападающий таранного типа», «основной центр», «второй (или мобильный) центр».

5. Принцип индивидуализации непосредственно вытекает из принципа углубленной специализации, при котором необходимо обеспечивать соответствие роста тренировочных нагрузок функциональным и двигательным возможностям юных спортсменов с учетом индивидуальных темпов их развития. В тренировочном процессе необходимо, начиная с первого года занятий баскетболом, учитывать психологические, нейродинамические и морфофункциональные особенности каждого спортсмена. В соответствии с индивидуальным подходом, помимо командной и групповой форм проведения занятий, должны постоянно применяться индивидуализированные формы подготовки юных баскетболистов.

Принцип индивидуализации предусматривает поиск путей повышения мастерства каждого спортсмена в направлении всемерного развития «сильных» сторон в специальных способностях [2].

### ***Список литературы***

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов высших заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
2. Подкорытова Е.В. Особенности выраженности мышечной массы в составе тела спортсменов различных специализаций, проживающих и тренирующихся в условиях Среднего Приобья / Е.В. Подкорытова, Н.В. Черницына // Сборник статей III международной научно-практической конференции / Министерство образования и науки Российской Федерации, ГОУ ВПО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина», Управление образования и науки Тамбовской области. – 2011 – С. 215–220.