

УДК 794.24

Шамардина Г.Н.¹, Панченков Б.С.²

¹ канд. пед. наук, проф. ЗНТУ

² тренер-преподаватель ДЮСШ №1 г. Запорожье

ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ШАШИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

В отличие от других видов спорта, большинство из которых характеризуется активной двигательной деятельностью, шашечная игра - это единоборство двух интеллектов. Большая длительность отдельной партии (в турнире с участием мастеров и гроссмейстеров до 5 часов) и турнира в целом (в среднем две недели). Помимо собственно игры, шашисты затрачивают

время на подготовку к партиям и анализу сыгранных позиций, что еще больше увеличивает их рабочий день. Все это способствует увеличению нагрузок, которые испытывают участники шашечных соревнований.

Большая нагрузка на мозг и сердечно-сосудистую систему шашистов, что обусловлено перечисленными выше особенностями шашек как вида спорта и нередко вызывает серьезные сдвиги в организме спортсмена. Так, частота сердечных сокращений у участников турниров возрастает до 140 уд/мин. Известны случаи, когда за время ответственного соревнования шашисты теряли в весе до 10 килограммов.

Все вышеперечисленные особенности шашечной деятельности легли в работы по построению системы подготовки шашистов. Так, В.А. Алаторцев отмечает, что процесс шашечной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Исследуя вопросы шашечной подготовки, необходимо создать комплексную методику тренировки, разработать систему шашечных соревнований, позволяющей улучшить спортивные результаты и повысить уровень физической подготовки.

Общая подготовка, по мнению В.А. Алаторцева, направлена, прежде всего, на всестороннее шашечное образование и развитие необходимых качеств шашиста-спортсмена. Специальная подготовка шашиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки. Эта особенность шашек оказывает детерминирующее воздействие на всю систему подготовки в целом, где в отличие от других видов спорта центральное место занимает специализированная шашечная подготовка, в то время как общая физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, направленные на поддержание и укрепление здоровья спортсмена. Занятия этим видом спорта начинается в период младшего школьного возраста, когда создается фундамент всестороннего физического развития.

В последние годы по данным различных авторов отмечается резкое снижение уровня состояния здоровья и физической подготовленности школьников. Решение данной проблемы на наш взгляд актуально.

Исследованиями установлено, что чаще всего причиной различных отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья детей является недостаточная двигательная активность, которая прогрессирует с каждым годом. Общепринятые уроки физической культуры в школе не могут в полной мере компенсировать недостаток двигательной активности детей. Поэтому возникает необходимость организации высокоэффективных занятий по физической подготовке в первую очередь для детей младшего школьного возраста, так как именно в этот возрастной период формируются важные

базовые умения и навыки, благоприятно развиваются практически все физические качества, и главное, создаётся фундамент двигательной деятельности.

В процессе занятий физической культурой и спортом осуществляется умственное развитие занимающихся, имеющее две стороны – образовательную и воспитательную. Первая связана с вооружением специальными знаниями, вторая – с развитием умственных качеств занимающихся (Н.И. Пономарев).

Проведенные предварительные исследования показали, что уровень физической подготовленности мальчиков и девочек младшего школьного возраста, которые занимаются шашками в ДЮСШ на этапе начальной подготовки первого года обучения, находится на уровне ниже среднего.

Полученные данные послужили базой для разработки методики построения учебно-тренировочного процесса, направленной на повышение физической и функциональной работоспособности юных шашкистов. Программа включала в себя специально подобранные физические упражнения и методы, которые в процессе учебно-тренированных занятий позволяют компенсировать недостающую двигательную активность, увеличить базу специальных двигательных умений и навыков. Внедрение результатов исследования в практику стабилизировало тренировочный процесс, улучшило спортивные результаты и повысило мотивацию для дальнейшего спортивного совершенствования.