Методическая работа

Тема:
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

Исполнитель:
С.С.Константинов
тренер-преподаватель тхэквондо

г. Каменск-Уральский
2017 г.

Содержание:

1. Введение

2. Понятие. содержание, цели и методика интегральной подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов

3. Основные положения системы управления подготовкой юных спортсменов на этапе начальной подготовки

4. Принцип построения экспериментальной программы формирования интегральной подготовленности юных тхэквондистов

5. Моделирование, как метод интегральной подготовки

6. Использование подвижных игр на этапе начальной подготовки

7. Заключительная часть

.I. Введение:

Общепринятая научная концепция многолетней подготовки спортсменов предполагает понимание подготовки от новичка до мастера спорта международного класса как единого процесса, подчиняющегося определенным закономерностям, как сложной специфической системы со свойственными ей особенностями и путями развития

Важнейшей частью подготовки спортсменов является спортивная тренировка - специализированный педагогический процесс подготовки к спортивным состязаниям, направленный на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Только в процессе спортивной тренировки происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание необходимых качеств личности.

Тенденция к усложнению правил соревнований, с целью повышения их зрелищности, стимулирует тренеров и спортсменов к поиску более эффективных средств, методов и организационных форм управления многолетней подготовкой. Хорошо известно, что развитие психофизических качеств и функциональных систем организма определяется с одной стороны возрастными закономерностями и индивидуальными особенностями спортсменов, с другой - выбором рациональной направленности и структуры тренировки и обоснованной величиной нагрузки на отдельных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Очевидно, что успехи в развитии вида спорта во многом обусловлены совершенствованием системы управления подготовкой спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса

В тренировке выделяют следующие разделы(стороны): техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая (психологическая) подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - система овладения специфическими для каждого вида спорта двигательными (соревновательными) действиями. Обучение спортивной технике, особенно в сложных по структуре видах спорта, начинают в детском возрасте, в дальнейшем техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (строения тела, развития физических качеств и пр.). Чем совершеннее техника, тем больше возможностей реализовывать двигательный потенциал.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - система овладения рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности; правил вида спорта; изучение современной отечественной и зарубежной тактики вида спорта; изучение своих соперников; умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных стартов. Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка включает выработку технико-тактических действий.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Задача специальной физической подготовки - развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта.

ПСИХИЧЕСКАЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в конкретном виде спорта. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА направлена на повышение интеллектуального уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями. Она осуществляется в процессе подготовки спортсменов. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие показатели нельзя.

Необходим особый раздел **подготовки**, направленный на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей **спортсмена** – **интегральная подготовка**. **Интегральная подготовка** – направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности **спортсмена** в успешной соревновательной деятельности.

2. Понятие содержание, цели и методика интегральной подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов

Интегральный –переводится как неразрывно связанный, целостный.

Интегральная подготовка (ИП) – это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки спортсмена в целостный эффект соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка тхэквондистов направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Цель ИП - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств

личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного виде спорта.

Особое внимание интегральной подготовке уделяется также в спортивных единоборствах. В фехтовании, боксе, во всех видах борьбы нельзя подготовить спортсмена без боевой практики во многих соревнованиях.

Не так велико значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, -- физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Используя узконаправленные методы и средства в тренировке мы приходим к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнения не могут проявиться в бою. Для координации и реализации в бою технической тактической физической и других сторон подготовки используется интегральная подготовка. Всё что приобретает спортсмен для своей физической (скорость, сила, координация), технической тактической подготовленности, все знания и опыт он должен воплотить в вольном бою.

Для того что бы успешно реализовать свои знания и умения участвуя в соревнованиях необходима постоянная боевая практика (условные и вольные бои) а так моделированием соревнований. Интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства. Никакие специальные упражнения, упражнения на силу, быстроту и т.д. не могут заменить боевой практики, только в бою совершенствуются технические навыки и тактические действия, закаляют волю в сложной боевой обстановке. Объем интегральной подготовки и его соотношение с общим объемом изменяется на протяжении лет. Путь от решения задач всестороннего физ. воспитания к высшему спортивному мастерству намечает и увеличение интегральной подготовки с возрастом. Также интегральная подготовка должна иметь больше места в пред соревновательный период.

Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия: вольный бой с двумя соперниками, бой в уменьшенном доянге, увеличение времени раунда для развития специальной выносливости или уменьшение времени раунда для увеличения плотности боя, также можно использовать более тяжёлые перчатки и т.д. Необходимо учитывать психологическую нагрузку, которая ложится на тхэквондистов во время боевой практики. Интегральная подготовка должна привести к демонстрации высоких результатов на соревнованиях.

Достижение спортивных результатов в тхэквондо связано с реализацией следующих методических положений:

- построением процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;

- акцентом на развитие наиболее сильных качеств спортсмена, совершенствование тех технико-тактических навыков, которые преимущественно обеспечивают достижение результата;

- первоочередным повышением уровня специальных скоростно-силовых качеств и на этой основе совершенствования специальной выносливости;

- использованием оптимальных объемов специальной подготовки, особенно в режимах, моделирующих соревновательную деятельность спортсменов;

- повышением уровня надежности и сбалансированности атакующих и защитных действий в соответствии с требованиями соревновательной деятельности на главных турнирах .

Спортсмен варьирует различными действиями, не только приспосабливаясь, но и активно участвуя в ходе конфликтной борьбы с помощью различных способов тактического управления действиями соперника .

Изучение состояния основных систем организма спортсмена тхэквондиста предопределяет создание алгоритма применения средств технико-тактической, физической и психологической подготовки. Именно знания об особенностях функционирования таких систем в процессе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет логично обосновать интеграцию различных средств и методов подготовки в единую систему.

Интегральная подготовка тхэквондистов с учетом типовых особенностей спортсмена

Для спортивных единоборств в наибольшей степени характерно сопряжение физических и психических элементов: "идеальная" деятельность, связанная с ориентировкой спортсмена в сложных тактических ситуациях, оценкой динамического развития таких ситуаций и принятием оперативного (тактического) решения, реализуется через активную моторную деятельность, связанную с физическим преодолением практически всегда равного по силам соперника. Подобного рода сопряжение физического и психического проявляется в специфических особенностях структуры и динамики физической подготовленности в зависимости от индивидуальных психологических особенностей спортсмена. Своеобразное сочетание индивидуальных свойств проявляется в специфических моторных способностях, и определенному типу индивидуальности соответствует конкретная склонность спортсмена адаптироваться к физическим нагрузкам. От того, насколько адекватно будут оценены такие свойства в структуре интегральной индивидуальности спортсмена, зависит объективная возможность построения тренировочного процесса, при котором будут наиболее полно реализованы индивидуальные двигательные способности.

В соответствии с индивидуально-типовыми особенностями спортсменов разрабатываются индивидуально-типовые программы физической подготовки на основе методов целевых заданий и сопряженных психофизических воздействий.

Индивидуально-типовые программы построены на основе реализации метода целевых заданий с использованием специализированных структурно-логических схем управления тренировочным процессом, целевых мотивов, целевых заданий, алгоритмов применения конкретных средств и методов физической подготовки, способов контроля за ходом реализации индивидуализированных (типовых) программ физической подготовки. При подготовке юных спортсменов критерием эффективности программы является выполнение ими должных норм, при подготовке взрослых спортсменов - модельных характеристик подготовленности.

Конкретное содержание отдельных упражнений, пакетов упражнений, специфических средств тренировки определяется не только особенностями типа интегральной индивидуальности, но и этапом и периодом годового цикла, а также уровнем физической подготовленности и спортивного мастерства субъекта программированного управления.

Для более всесторонней и полноценной интегральной подготовки наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование, целесообразно выделить следующие преимущественные направления:

-совершенствование индивидуальных техническо-тактических действий;

-совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;

-совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности, на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности.

Развитию этих направлений помогут разнообразные методические приемы: облегчение условий выполнения упражнений, за счет применения различных моделирующих устройств; усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности и другие.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка направлена на достижение необходимой интегральной подготовленности спортсмена.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут

проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначают как готовность к показу высокого результата или состояние спортивной формы.

Спортивная тренировка должна быть в принципе интегральной и содержать в себе средства сопряженных воздействий, способствующие интегрированному воздействию на физическую и психическую сферу спортсмена. Чем больше тренировочные средства соответствуют соревновательной деятельности или превосходят ее по уровню функциональных сдвигов, технической сложности, тактической непредсказуемости ситуаций соревновательной борьбы и эмоциональному фону, тем выше сопряженность в системе интегральной подготовки.

Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки. Когда спортсмен выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность производимой работы, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки. Когда он выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки.

Интегральная подготовка на стадии максимальной реализации спортивных возможностей

Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Основные задачи интегральная подготовка на стадии максимальной реализации спортивных возможностей: закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую дееспособность и специфические спортивные навыки. Совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки.

Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время. Тренировка -- это управляемый процесс, а потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2 -- 4 месяцев и более. Для этого необходимо методически правильно строить учебно-тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать строгий режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка

повышалась на протяжении 6 -- 8 недель, а затем понижалась на 1 -- 2 недели и снова повышалась на 6 -- 8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

Таким образом, в интегральной подготовке в тхэквондо осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки спортсмена (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.).

Для этого существует только один путь – многократное повторение спортсменом различными методами соревновательных упражнений. Обязательным является выполнение своего вида спорта со всеми его особенностями, со всем тем, что требуется в состязании, а также с учетом внешних условий. Интегральная подготовка – это то, что в практике называют игровой подготовкой, беговой, плавательной, гребной и т.д.

Здесь важно добиться реализации всего изученного – т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества.

Поэтому ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке 2-х видов подготовки:

1) Физической и технической (специально подготовленные упр.)

предохраняет от переутомления и позволяет дольше

2) Технической и тактической (специально подготовительные упр.)

3) Физический – технический – тактический (соревновательные упражнения, игры полным, уменьшенным составом) контрольные игры, соревнования.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования (тренировочные и официальные).

1. Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;

2. Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);

3. Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Методы ИП:

1) игровой

2) соревновательный

3) сопряженных воздействий

4) контрольный

В любом виде спорта интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства. Для того, чтобы играть, хорошая команда должна много играть на протяжении всего года, никакие специальные и дополнительные упражнения на техническую подготовку, силу, быстроту не могут заменить тренировочные игры.

Однако, в годичном цикле в различных видах спорта, объем интегральной подготовки различен. Так у сильнейших спортсменов - у марафонцев, велосипедистов, бегунов на средние дистанции, пловцов, он составляет включая и соревнование - 95%, у фехтовальщиков – 60-70%, у баскетболистов – 40-50%, у метателей – 15-20%, у прыгунов – 5-10%.

(Для того, чтобы играть, надо играть, играть и еще раз играть).

У спортсменов в циклических видах спорта передвижения с различными вариантами интенсивности и продолжительности обеспечивает высокую тренированность и отличные спортивные результаты.

В видах спорта технически сложных возрастает необходимость в длительной и кропотливой отработке технически и развитие тех или иных качеств посредством специальных упражнений, на что уходит больше внимания, поэтому уменьшается и объем интегральной подготовки.

Объем интегральной подготовки в процессе многолетней тренировки постепенно увеличивался, однако она занимает достаточное место и в юные годы.

В годичном цикле подготовки интегральная подготовка может проводиться в течении всего года – спортивных играх и единоборствах, в циклических видах спорта в соревновательном периоде, что связано с календарем соревнований.

Особенно эффективно для интегральной подготовки – выполнение соревновательных упражнений в облегченных, затрудненных и усложненных условиях.

1. облегчение условий за счет применения моделирующих устройств, уменьшение количества игроков на площадке и др.

2. усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведение соревнований с более сильным противником и др.

Интерьерная площадка оказывает существенное влияние на уверенное применение изученных технико-тактических действий в сложных условиях соревнований.

У квалифицированных спортсменов она занимает основное место в предсоревновательных и соревновательных периодах подготовки.

Интеграция имеет важное значение в тренировке для повышения эффективности обучения спортивной технике и тактике, актуализации специальных знаний обучаемых в процессе освоения технико-тактического арсенала и в условиях соревнований.

В любом виде спорта, интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Интегральная подготовка формируется в процессе многолетней подготовки спортсмена. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна на протяжении всего года. Только в играх раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь между всеми игроками, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требования соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта. Особое внимание интегральной подготовке уделяется также в спортивных единоборствах: во всех видах борьбы нельзя подготовить спортсмена без боевой практики во многих соревнованиях. Не так велики значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

3. Основные положения системы управления подготовкой юных спортсменов на этапе начальной подготовки

Как известно, технология управления подготовкой спортсменов состоит из определенных структурных элементов: сбор и анализ информации, принятие решения, организация исполнения, контроль и коррекция программы. Эти элементы взаимно влияют и взаимно дополняют друг друга, способствуют эффективному функционированию всей системы. Структура многолетней подготовки зависит от многих факторов, в числе которых выделяют: а) структуру соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена; б) закономерности становления спортивного мастерства; в) закономерности формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных системах организма; г) индивидуальные и половые особенности спортсменов и темпы их биологического созревания; д) состав средств и методов 7подготовки, динамика тренировочных нагрузок.

Любая система управления всегда направлена на достижение определенной цели, которая конкретизируется в постановке частных задач. Необходимым условием успешного решения поставленных задач является наличие научно обоснованной информации о факторах, определяющих достижение цели. Системой можно назвать комплекс избирательно вовлеченных компонентов, у которых взаимодействие и взаимоотношения принимают характер взаимного содействия компонентов на получение фокусированного полезного результата. Результат является неотъемлемым и решающим компонентом системы, инструментом, создающим упорядоченное взаимодействие между всеми другими ее составляющими (Анохин П.К., 1975, 1980). В системе программного управления ходом тренировочного процесса, тренер и спортсмен (как объект управления)

взаимодействуют друг с другом и с внешней средой. Сущность управления подготовкой спортсменов заключается в разработке и реализации системы общих и частных задач, средств и методов с учетом заданных целей и информации о строении организма, законов его функционирования и развития .

В теории спорта многолетний процесс подготовки условно разделяют на несколько этапов. Особый интерес этап начальной подготовки, так как тхэквондо, являясь, по сути, единоборством, состоит из большого числа достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий. Именно это обстоятельство обусловливает особую значимость этапа начальной подготовки в многолетнем тренировочном процессе тхэквондистов.

Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов имеет свое характерное содержание, что обусловлено особенностями возрастного развития детей и подростков. В системе подготовки спортивного резерва прослеживается ряд общих тенденций, которые необходимо учитывать в управлении учебно-тренировочным процессом на всех этапах

В большинстве видов спорта, в том числе и в тхэквондо, этап начальной подготовки приходится на старший дошкольный и младший школьный возраст.

В рамках этого этапа решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и формирование интереса к занятиям спортом. Особое место отводится игровой деятельности ребенка. Целевое назначение игры рассматривают, прежде всего, в качестве эмоционального компонента во время выполнения физических упражнений. Применение игрового метода в тренировке юных спортсменов обеспечивает высокую эмоциональность занятий, быстрое развитие физических способностей и дает возможность проявить детям инициативу, смелость, самостоятельность и оперативное мышление. Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

На этапе начальной подготовки преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится 50-65 %, а специальной - 35-45 %. Но относительно небольшое количество двигательных навыков выполнения специально-подготовительных упражнений, и, еще меньшее – соревновательных, - затрудняет реализацию данного положения. Вместе с тем, эффективность тренировки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшего спортивного совершенствования.

Основная задача управления подготовкой юных спортсменов на этапе начальной подготовки - обеспечение всесторонней подготовленности занимающихся, овладение

рациональной техникой упражнений, способствующих прогрессу в избранном виде спорта. В занятиях с детьми основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специально-подготовительных и игровых упражнений. Особое внимание уделяется тактической подготовке.

Подвижные игры, используемые для становления интегральной подготовленности, позволяющей создать необходимые предпосылки спортивного совершенствования на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса, следует модифицировать в соответствии со следующими параметрами соревновательной деятельности: 1) продолжительность соревновательного поединка; 2) характер мышечной деятельности; 3) характер энергообеспечения мышечной деятельности; 4) характер взаимодействия соревнующихся; 5) параметры места проведения соревновательного поединка; 6) характер распределения усилий на протяжении соревновательного поединка. В зависимости от количества моделируемых параметров соревновательной деятельности, подвижные игры имеют частную или комплексную направленность.

Применение в интегральной подготовке вместо соревнований, как основного метода интегральной подготовки, модифицированных подвижных игр, моделирующих соревновательную деятельность в тхэквондо, позволяет сформировать максимально возможный уровень интегральной подготовленности юных тхэквондистов без нанесения вреда их физическому и психологическому состоянию.

- Определено, что совершенствование мастерства юных тхэквондистов может осуществляться путем интеграции всех сторон подготовленности в процессе игровой деятельности, моделируемой в соответствии с особенностями поединка в тхэквондо, без применения соревновательного метода, как основного для становления интегральной подготовленности квалифицированных тхэквондистов.

Подвижные игры, используемые для становления интегральной подготовленности, позволяющей создать необходимые предпосылки спортивного совершенствования на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса, следует модифицировать в соответствии со следующими параметрами соревновательной деятельности: 1) продолжительность соревновательного поединка; 2) характер мышечной деятельности; 3) характер энергообеспечения мышечной деятельности; 4) характер взаимодействия соревнующихся; 5) параметры места проведения соревновательного поединка; 6) характер распределения усилий на протяжении соревновательного поединка. В зависимости от количества моделируемых параметров соревновательной деятельности, подвижные игры имеют частную или комплексную направленность.

Применение в интегральной подготовке вместо соревнований, как основного метода интегральной подготовки, модифицированных подвижных игр, моделирующих соревновательную деятельность в тхэквондо, позволяет сформировать максимально возможный уровень интегральной подготовленности юных тхэквондистов без нанесения вреда их физическому и психологическому состоянию.

4. Принцип построения экспериментальной программы формирования интегральной подготовленности юных тхэквондистов

Общеизвестно, что когда занимающемуся легко дается выполнение того или иного упражнения, он, как правило, теряет интерес к данному виду деятельности. Поскольку не испытывает трудности, а следовательно, и не видит результатов своего труда, не испытывает радости успеха, что приводит к снижению интереса к учебно-тренировочному процессу. Вместе с тем, на этапе начальной подготовки необходимо разучивать много физических упражнений. Это существенно снижает интенсивность и эмоциональную окрашенность тренировочных занятий. Использование подвижных игр позволяет преодолеть противоречие.

Для целенаправленного формирования интегральной подготовленности юных тхэквондистов была разработана программа педагогических воздействий, включающая в себя комплекс педагогических задач по физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической подготовке и средства их решения. В качестве средств, наряду с традиционными, использованы подвижные игры. Их подбор и модификация произведены таким образом, чтобы, в результате применения, игры оказывали избирательное или комплексное воздействие на все стороны подготовленности спортсмена. С этой целью модифицировались традиционные подвижные игры. В связи со спецификой соревновательной деятельности в тхэквондо, были выбраны индивидуальные подвижные игры. Предметом модификации являлись игровые установки и критерии выигрыша. Определяющим фактором при модификации являлось содержание физической подготовленности. Это обусловлено необходимостью дозирования получаемой во время тренировки физической нагрузки в соответствии с принципами, выражающими специфические закономерности занятий физическими упражнениями и со специфическими принципами развития физических способностей. В результате такого подхода появилась возможность определять рациональное соотношение объема и интенсивность нагрузки, а также рациональную последовательность, т.е. место подвижной игры в макроструктуре тренировочного занятия. Так, подвижные игры, преимущественно направленные на развитие силовых, координационных и скоростных

способностей применялись в первой и второй части тренировочного занятия. Игры, преимущественно направленные на развитие гибкости, также планировались в конце первой части или во второй, по возможности, до возникновения утомления. Это обусловлено тем, что для эффективного выполнения технических приемов тхэквондистам требуется высокий уровень развития активной гибкости. А чем сильнее утомление, возникшее во время тренировки, тем ниже уровень активной гибкости, и выше – пассивной, которая не оказывает существенного влияния на результативность соревновательной деятельности тхэквондиста. Игры, преимущественно направленные на развитие выносливости – во второй части, так как возникшее, в результате решения задач первой части тренировки, утомление, позволяло рациональнее использовать тренировочное время, т.е. подвижная игра «на выносливость» длилась меньше времени, чем, если бы давалась до возникшего утомления. Кроме того, учитывалось то, что в зависимости от продолжительности игры меняется направленность ее воздействия: силовые способности – силовая выносливость, скоростные способности – скоростная выносливость, координационные способности – координационная выносливость.

Для обеспечения эффективности педагогических воздействий соблюдались правила реализации игрового метода, позволяющие сопряженно решать задачи физической, тактической, технической, интеллектуальной и психологической подготовки. Правила сгруппированы по видам деятельности тренера:

1) разработка содержания игры;

2) формирование мотивов и ориентировочной основы деятельности спортсменов;

3) организация и стимулирование учебно-познавательной деятельности в процессе игры;

4) контроль, регулирование, корректировка деятельности занимающихся;

5) анализ достигнутых результатов.

Макроцикл тренировочного процесса состоял из 30 микроциклов. Длительность микроциклов в зависимости от направленности тренировочных воздействий варьировалась от 7 до 15 дней (так называемые, сдвоенные микроциклы). Первое тестирование проведено вначале макроцикла, затем - 8 микроциклов втягивающего типа, после - 10-ти дневный восстановительный микроцикл (приходящийся на осенние каникулы), завершившийся тестированием. В дальнейшем, вне зависимости от типа микро- и мезоцикла.

5. Моделирование, как метод интегральной подготовки в тхэквондо

Принято считать, что характеристики технической подготовленности спортсменов высокой квалификации являются модельными для других спортсменов. Такой подход

часто используется в спортивной практике. Так, анализ международных соревнований показывает, что наряду с другими факторами преимущество сильнейших борцов заключается в успешном и стабильном использовании технико-тактических действий во время поединка и умении навязать сопернику свой стиль ведения схватки. Победители крупнейших международных турниров по спортивной борьбе, как правило, обладают лучшими скоростными качествами, чрезвычайной напористостью и большей агрессивностью при проведении атакующих действий.

Очевидно, что достижение спортсменами подобных характеристик возможно после тщательного изучения их индивидуальных возможностей в росте технического мастерства, и составление на основе полученных данных моделей.

Существует мнение, что разработка модельных характеристик должна предусматривать общие закономерности становления тактико-технического мастерства с учетом возраста и квалификации. Так, в схожем с тхэквондо ситуационным видом спорта – дзюдо - она должна основываться на данных сильнейших дзюдоистов, полученных в условиях ответственных соревнований. Модельные значения дзюдоистов старшего возраста и высокого мастерства могут быть ориентирами для дзюдоистов младшего возраста и более низкого мастерства. Выделено три уровня модельных характеристик соревновательной деятельности дзюдоистов: а) минимально-необходимый: он включает минимальные численные значения показателей деятельности, которые встречаются у группы сильнейших дзюдоистов; б) модельный включает некоторую величину, предполагающую определенный диапазон, в который попадают значения исследуемой группы сильнейших дзюдоистов; в) максимально-достаточный предполагает численно максимальное значение показателя, который встречается у сильнейших дзюдоистов Указывается на целесообразность качественной модели сильнейших спортсменов, так как количественные параметры, разрабатываемые во многих видах спорта, в данном виде единоборств недостаточно информативны в связи с большим разбросом полученных показателей.

Об этом также свидетельствуют данные, полученные в результате анализа крупнейших международных соревнований по вольной борьбе (Олимпийские игры, чемпионаты Европы и мира), который позволил выделить частоту применения различных технико-тактических действий и выявить алгоритм последовательности реализованных атакующих действий по минутам поединка.

Модель призера XXVII Олимпийских игр в Сиднее (Австралия) включает в себя три компонента:

1. Уровень технического мастерства. Дзюдоист должен иметь в своем репертуаре от 4-х до 6 бросков в стойке, связанных в 2-3 комбинации, покрывающих 4-е тактических квадранта; в среднем 2-е атаки в борьбе лежа и уметь защищаться от основных групп бросков.

2. Уровень физической кондиции должен позволять реализовать свое техническое мастерство на пульсе 160-210 уд/мин на протяжении 5 мин.

3. Дзюдоист (на ментальном уровне) должен владеть внутренней формулой ОБС (оптимального боевого состояния).

Видно, что в данной модели все компоненты характеризуют, в большей степени, субъективные параметры соревновательной деятельности.

В свою очередь, в результате исследования соревновательной деятельности единоборцев-сумоистов, сделал следующие выводы: оптимальное сочетание различных параметров движений и индивидуальных морофункциональных характеристик спортсменов, достигших значительных успехов в официальных соревнованиях являются ориентиром как для начинающих суматори, так и высококвалифицированных. Результаты исследования позволили автору выделить и обосновать несколько моделей технической подготовленности спортсменов.

Модель 1.

В качестве модельных характеристик предложено применять соотношение роста и веса спортсмена. Следует отметить, что эта модель, более всего, будет подходить для суматори, чей вес выше 115 кг. По результатам классификации 1995 года оптимальное соотношение роста (в см) и веса суматори (в кг) в среднем составляло 1: 0,83.

Модель 2.

В качестве модельных характеристик может выступать показатель - соотношение побед и поражений спортсмена в т.ч. приходящихся на 1 турнир. В этом случае необходимо учитывать и общий стаж выступлений спортсмена в соревнованиях.

Модель 3.

В качестве модельных также могут быть приняты такие показатели соревновательной деятельности суматори высокой квалификации, как время поединка и общее количество технических действий на дохё в одном поединке.

Модель 4.

В качестве модельных может быть принят такой показатель мастерства спортсмена как "коронный прием".

Таким образом, можно заключить, что модельные характеристики следует определять на основе показателей соревновательной деятельности спортсменов. Для этого, по мнению авторов, необходимо получить набор характеристик, таких как показатели технико-тактического мастерства, функциональные, специальные скоростно-силовые и другие. На основе полученных параметров далее разрабатывается таблица критериев.

Не вызывает сомнения утверждение о том, что использование комплекса средств выявления адекватного для спортсмена индивидуального стиля соревновательной деятельности, сильных и слабых сторон и внесение аргументированных изменений в учебно-тренировочные занятия позволяет улучшить управление подготовкой, что в конечном итоге ускоряет достижение высоких спортивных результатов.

Проблема рационального планирования учебно-тренировочного процесса в предсоревновательной подготовке высококвалифицированных тхэквондистов не может быть успешно разрешена без наличия двух важнейших составных частей: объективного количественного учета параметров тренировочной работы спортсменов и изменения уровня специальной выносливости и основных физических качеств. Разработка стандартизированной процедуры и критерия оценки уровня специальной выносливости высококвалифицированных тхэквондистов позволили разработать шкалу нормативных значений количественной оценки уровня специальной выносливости.

Моделирование соревновательной деятельности предусматривает прогноз основных сторон мастерства и систем организма спортсмена. Чтобы решить эту задачу, необходимо моделировать соревновательную деятельность спортсмена в условиях тренировок с помощью специально разработанных стендов, которые. Стенд позволяет моделировать соревновательную деятельность и реализовать тренировочные программы. Он управляется посредством компьютера.

Отсутствие модели технико-тактической деятельности в спортивной борьбе способствует формированию ограниченных технико-тактических комплексов с низкой степенью надежности, а содержание программного не обеспечивает концентрического овладения разнонаправленными техническими арсеналами приемов.

Для организации такой системы подготовки и контроля за ее качеством необходимо владеть интегральной моделью борца, состоящей из блоков: - модель технико-тактической деятельности в видах спортивной борьбы; - модель функциональных

качеств борца-спортсмена; - модель результирующих показателей в спортивной борьбе. В качестве основного метода совершенствования спортивного мастерства высококвалифицированных тхэквондистов в последнее время чаще всего используется моделирование различных сторон единоборства.

Педагогических способов имитации противоборства весьма много, поскольку они - основа творчества самих тренеров. Наиболее распространенными из них являются следующие - формальное (ситуативное) моделирование технико-тактических действий (или их отдельных элементов); - игровое противоборство по определенным правилам; - функциональное моделирование эпизодов и ситуаций соревновательного противоборства.

Основой для моделирования тренировочных заданий могут служить, во-первых, классификация элементов техники и тактики спортивной борьбы и, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших борцов. Предметом анализа в этом случае являются: - эффективные технико-тактические действия, составляющие арсенал ведущих борцов мира; - тактика ведения поединка; - особенности современной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по спортивной борьбе.

По мнению авторов, следует разработать и обосновать модельные характеристики тхэквондистов, тесты и нормативы, пригодные для различных этапов отбора. Требуют научного подхода и вопросы, связанные с процессом обучения движениям, формированием базовых навыков. В связи с интенсификацией соревновательной деятельности в спортивной борьбе актуальною становится проблема личностно-типового моделирования. Дальнейшее улучшение качества управления подготовкой спортсменов зависит от разработок модельных характеристик, которые включают в себя параметры тренировочной и соревновательной деятельности.

Так, разработанные модельные характеристики соревновательной деятельности разных манер ведения поединка позволили индивидуализировать процесс подготовки квалифицированных тхэквондистов. Совершенствования сильных сторон и устранение недостатков должно осуществляться подбором конкретных средств и методов на определенных этапах подготовки с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Знания этих особенностей, позволяет корригировать систему подготовки спортсменов в соответствия со стилем деятельности и реализовывать потенциальные возможности борцов дзюдоистов прежде запланированных сроков. Многообразие факторов, детерминирующих высокий спортивный результат в борьбе предполагает создание разнообразных групповых и индивидуальных моделей, моделей элитных спортсменов, соответствующих дифференцированных шкал оценок уровня их подготовленности по различным системам и методикам в покое, в реакциях на различные физические нагрузки,

в восстановительном периоде (Приймаков А.А., Дудин Н.П., Даньков Т.Г., 2003). Моделирования позволяет определить состояние и оптимальные методы совершенствования разных сторон подготовленности спортсмена, в их взаимосвязи; спрогнозировать спортивный результат на определенный отрезок времени; обнаружить неиспользованные потенциальные возможности спортсмена; объективно проводить контроль и тестирование и тем самым квалифицированно управлять ходом подготовки спортсмена.

На наш взгляд, для моделирования соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов следует использовать модели, разработанные на основе следующих показателей:

- формальное (ситуативное) моделирование технико-тактических действий (или их отдельных элементов);
- игровое противоборство по определенным правилам;
- функциональное моделирование эпизодов и ситуаций соревновательного противоборства.

6. Использование подвижных игр на этапе начальной подготовки

Подвижные игры играют важнейшую роль в развитии детей и в последнее время широко используются как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта в том числе и в тхэквондо. Так, Л.В. Волков (2002) отмечает, что подвижные игры можно применять в работе с юными спортсменами разного возраста, однако наибольший эффект они оказывают на начальном этапе подготовки в младшем школьном возрасте. Практика, по мнению автора, свидетельствует, что подвижные игры нужно использовать в системе занятий для совершенствования физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Детская игра - исторически возникший вид деятельности детей, заключающийся в воспроизведении действий взрослых и направленный на ориентировку и познание предметной и социальной действительности; одно их средств физического, нравственного воспитания.

В самом общем понимании, в современной науке игра трактуется как форма деятельности, в условных ситуациях имитирующая освоение общественного опыта, фиксированного в предметных действиях, науке, культуре (Пономарев Н.И., 1994). По мнению автора, в педагогическом плане игра определяется как деятельность, в которой формируется и совершенствуется управление поведением, а воспитание представляет

собой не что иное, как руководство (управление) развитием личностно и общественно значимых качеств воспитуемых.

Данное положение, на наш взгляд, подчеркивает целесообразность использования подвижных игр для решения задач тактической и психологической подготовки спортсмена.

Исследованию теории игры посвящено достаточно много работ отечественных и зарубежных ученых.

Разработка отечественной теории детской игры в общих и основных чертах была проведена Л. С. Выготским (1966), который в ходе исследований психического развития ребенка рассматривал игру как ведущий вид деятельности детей.

Наиболее перспективным направлением в изучении сущности игры считается **теория моделирования,** в соответствии с которой игра рассматривается как своеобразная модель элементов реальной жизни, воспроизводящая практическое поведение человека в границах заранее определенных условностей (Пономарев Н.И., 1975) .

По мнению многих авторов, в формировании навыков игровой деятельности ребенка, протекающей параллельно с его онтогенезом, можно выделить некоторые особенности. В играх, связанных с движением, ребенок исходит из абстрактного представления о том, чего он должен достичь в результате своей деятельности. Он должен осознать рациональные связи между действиями и заданиями (препятствиями), познакомиться с важнейшими методами, правилами, комплексами игровых действий, необходимыми для достижения конечной цели игры. Все это достигается не-посредственно в играх, в деятельности, имеющий игровой характер. Предполагается, что игры можно считать моделированием действий в рамках разнообразных, нетипичных игровых заданий. Суть абстракции, состоит в том, что компоненты, определяющие игровую деятельность (роль, правила, задание, выполнение) в игровой ситуации последовательно становятся ведущими, то есть выдвигаются на первый план. Эти компоненты игры являются характерными для уровня абстракции.

В ролевых играх ребенок абстрагирует от конкретной деятельности лиц, представляет себе общую схему действий, характерную для данной деятельности и применяет соответствующие формы движений. Роль, полученная ребенком в игре, определяет задачи и результат деятельности.

В некоторых играх с заданием, дети абстрагируют от определенных ролей, где на первый план выдвигаются правила, которые создаются самими детьми в игровой ситуации или принимаются в качестве заранее установленного критерия. В таких играх роль имеет скрытый характер, а правила функционируют самостоятельно, определяя

пределы задания и результата. В других играх ребенок абстрагирует от правил, от вариантов игровых действий, созданных с помощью правил, и раскрывает рациональные связи между действиями и заданием (препятствием). Он варьирует задание и при этом создает все новые и новые проблематичные ситуации. В таких играх задание (препятствие) выдвигается на первый план. В играх с элементами соревнований ребенок абстрагирует от конкретных задач, от разнообразия препятствий. Достижение определенного результата здесь имеет главное значение.

В современной теории и методике физической культуры существует несколько классификаций методов формирования физической культуры личности. Однако о том, что подвижная игра как составляющая игрового метода, характеризуется отсутствием возможности точно дозировать нагрузку и отдых, т.е. относится к группе методов частично регламентированного упражнения. Так, понятие игрового метода, отражает методические особенности игры, то есть то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководству ею и другим педагогически существенным признакам) от других методов воспитания. Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений, при условии, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода. Характерными чертами игрового метода автор считает сюжетную организацию; разнообразие способов достижения цели и, как правило, комплексный характер деятельности; широкую самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости, моделирование межличностных и межгрупповых отношений, повышенную эмоциональность; вероятное программирование действий. Игровой метод, по мнению автора, не позволяет вполне строго предусмотреть заранее состав действий и степень их влияния на занимающихся. Возможность достижения игровой цели различными способами, постоянное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий - все это исключает возможность жестко программировать содержание упражнений и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

Относя игровой метод к методам частично регламентированного упражнения, в принципе отождествляет его с игрой, которую, в свою очередь, подразделяет на элементарные подвижные игры, спортивные игры и упражнения с элементами игрового метода. Эта классификация производится на основе различий в организации деятельности занимающихся. Игровой метод в силу присущих ему способностей целесообразно использовать в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для

комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В обучении рекомендуется использовать метод на этапе совершенствования двигательного навыка.

Однако, такая классификация, по мнению О. Н. Титоровой (1992), не отражает всего многообразия педагогических задач, которые можно решать с помощью игрового метода в процессе физического воспитания. Один и тот же способ упорядочения деятельности педагога и занимающихся, может быть направлен для решения задач образования, воспитания и развития.

Метод организации двигательной деятельности в форме подвижной игры широко используется в процессе физического воспитания и имеет ряд преимуществ перед другими методами. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Характерными чертами игрового метода считают: большую эмоциональность, на фоне которой протекает двигательная деятельность и поведение занимающихся; относительно самостоятельный (не регламентированный) выбор решений двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации; сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры. Выделены некоторые особенности использования игрового метода: совершенствование освоенных двигательных действий; комплексное развитие двигательных способностей; выявление личных особенностей занимающихся и воздействие на формирование нравственных, моральных, волевых и интеллектуальных черт личности. Вместе с тем, по мнению автора, игровой метод не может быть использован для разучивания двигательных действий, так как не дает возможности доводить развитие отдельных двигательных способностей до возможного предела, и затрудняет дозирование нагрузок.

Анализируя концепции можно согласиться с мнением в том, что игровой метод развития физических способностей не способствует явной регламентации нагрузок, но при условии невозможности применения методов срочной информации. Однако утверждения авторов об ограниченных возможностях использования игрового метода при обучении двигательным действиям вызывают сомнение. Нельзя согласиться с тем, что понятие «игровой метод» педагогических воздействий тождественен понятию «игра».

Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры. Понятие игрового метода гораздо шире по средствам и формам реализации, чем подвижные игры. Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра представлена как система характерных физических упражнений, то есть в виде средств физического воспитания. Отождествляя игровой метод с игрой, автор, тем не

менее, подчеркивает, что игры в физическом воспитании могут быть использованы как эффективный метод обучения и воспитания. Возможно использование игрового метода на этапе разучивания двигательного действия, при условии повышения степени регламентации.

К характерным признакам игрового метода относят: ярко выраженные элементы соперничества и эмоциональности в игровых действиях; чрезвычайную изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения двигательных действий, высокие требования к творческой инициативе в двигательных действиях; отсутствие строгой регламентации в характере двигательных действий и нагрузке; комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств в соответствии с задачами игровой деятельности.

Следует отметить, что признаки игрового метода могут в полной мере быть отнесены и к соревновательному методу, идёт обучение двигательным действиям.

Игровой метод - это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил). Игровой метод может быть представлен в виде игры и в виде упражнений в игровой форме, которые, имея общие признаки, характерные для игровой деятельности, тем не менее, отличаются друг от друга.

Можно полностью согласиться, что упражнения в игровой форме позволяют регламентировать познавательную деятельность занимающихся

Анализ сути игрового метода обучения в научно-методической литературе позволяет отметить следующее: во-первых, нередко авторами смешиваются приемы варьирования самого физического упражнения с приемами варьирования внешних условий; а также с различными способами мотивации занимающихся при выполнении двигательных действий с помощью игровых или соревновательных установок; во-вторых, в ряде источников игровой метод отождествляется с соревновательным; в-третьих, функция игрового метода в педагогическом процессе неоправданно сужена; в-четвертых, нередко подвижные игры, которые являются средствами физического воспитания, рассматриваются авторами как аналог игрового метода.

Строится процесс управления движениями. Для педагогического процесса, связанного с большой сложностью объекта управления - растущего и развивающегося организма это очень важно

В организации процесса обучения исключительное значение имеет направляющая деятельность педагога. Сущность управления, как деятельность, заключается в

формировании систем организма занимающихся в новое состояние.

Для достижения этой цели педагогу приходится постоянно сосредотачивать внимание на вопросах выделения структуры качества, необходимого для достижения требуемого результата; сопоставления индивидуальных данных с модельными и определения основных направлений работы и путей достижения заданного эффекта; осуществления подбора средств и методов; разработки порядка распределения средств во времени и осуществления планирования самого процесса обучения и развития.

Обобщая вышеизложенное, можно предположить, что все указанные особенности игровой деятельности взаимосвязаны и создают благоприятные условия для решения педагогических задач в зависимости от преследуемой цели – становления физической, технической, психологической, тактической, интеллектуальной, и, в конечном итоге, интегральной подготовленности, а игра может рассматриваться как наиболее эффективное, для данной категории спортсменов, средство педагогических воздействий.

7. Заключительная часть

Для характеристики конечного исхода спортивного соревнования используются такие термины, как **«спортивный результат»**, «спортивное достижение», «спортивный успех» и др. наиболее широким среди данных понятий является «спортивный результат». Спортивный результат – специфический интегральный продукт соревновательной деятельности.

Спортивный результат – показатель реализации спортивных возможностей спортсмена или спортивной команды в соревновательной деятельности, оцениваемый по установленным в спорте критериям.

В любом виде спорта интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства. Для того, чтобы играть, хорошая команда должна много играть на протяжении всего года, никакие специальные и дополнительные упражнения на техническую подготовку, силу, быстроту не могут заменить тренировочные игры.

В видах спорта технически сложных возрастает необходимость в длительной и кропотливой отработке технически и развитие тех или иных качеств посредством специальных упражнений, на что уходит больше внимания, поэтому уменьшается и объем интегральной подготовки.

Объем интегральной подготовки в процессе многолетней тренировки постепенно увеличивался, однако она занимает достаточное место и в юные годы.

В годичном цикле подготовки интегральная подготовка может проводиться в течении всего года – спортивных играх и единоборствах, в циклических видах спорта в соревновательном периоде, что связано с календарем соревнований.

Особенно эффективно для интегральной подготовки – выполнение соревновательных упражнений в облегченных, затрудненных и усложненных условиях.

Интерьерная площадка оказывает существенное влияние на уверенное применение изученных технико-тактических действий в сложных условиях соревнований.

У квалифицированных спортсменов она занимает основное место в предсоревновательных и соревновательных периодах подготовки.

Интеграция имеет важное значение в тренировке для повышения эффективности обучения спортивной технике и тактике, актуализации специальных знаний обучаемых в процессе освоения технико-тактического арсенала и в условиях соревнований.

Интегральная подготовка призвана реализовать в тренировке, в процессе технико-тактического обучения и совершенствования признак целостности соревновательной деятельности, с тем чтобы тренировочные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в соревновательных условиях.

Недостаточно на хорошем уровне решать задачи только в каждом виде подготовки автономно в надежде, что впоследствии в соревновательной деятельности эффект проявится сам по себе. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенаправленного воздействия. Это возможно при осуществлении интеграции процесса формирования связей между компонентами тренировки с целью объединения их в единую целостную соревновательную деятельность. На это направлена интегральная подготовка, которая представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки технической, тактической, физической в целостной соревновательной деятельности спортсменов. Высшей формой интегральной подготовки являются соревновательные действия, выполняемые в такой же форме, как на реальных соревнованиях. Нередко интегральную подготовку сводят только к этим упражнениям, что снижает эффективность тренировочного процесса.

Отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявляться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Литература: Учебное пособие - Интегральная подготовка юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх. (Симаков А.М. г. Санкт-Петербург 2010 г.)