Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей всей системы подготовки спортсмена и является основой практического изучения и совершенствования спортивной техники, физической и других видов подготовки в спорте. Спортивная деятельность в своих различных формах требует специфических интеллектуальных способностей, в частности, так называемого оперативного тактического мышления, способности глубоко анализировать и конструировать модели новых форм движений и т. д. Воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих специфике избранного для специализации вида спорта, составляет наряду с образовательной стороной составляет основное содержание интеллектуальной подготовки спортсмена [1].

Расширение теоретических знаний спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта. Спортсмен должен постоянно пополнять свои знания, следить за достижениями науки, тренироваться осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Знание общих закономерностей спортивной тренировки помогает понять замысел тренера, оценить свои собственные ощущения и восприятия.

Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки зависит от группы подготовки [3].

Повышение теоретической подготовленности cпортсмена способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям, что особенно важно в первые годы тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

В федеральном стандарте спортивной подготовки(ФССП) по виду спорта – легкая атлетика, теоретическая подготовка представлена в едином разделе наряду с тактической и психологической. Количество часов, рекомендуемое на этот раздел на этапе начальной подготовки составляет 57% (примерно 22 часа из 312 запланированных на год) [2].

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. Особую категорию составляют глубокие знания тех требований и правил, с которыми спортсмен сталкивается каждый день. Это, в первую очередь, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю.

Теоретическая подготовка спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др.). Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно-методическая литература. Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов юных спортсменов, зачетных контрольных работ, рефератов, сочинений, докладов. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке в избранном виде спорта [4].

Однако сегодня все еще существует недооценка теоретической подготовки спортсмена. Это выражается в нередко встречающемся мнении: «Знания спортсмену не нужны, за него думает тренер». Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию сути выполняемого тренировочного задания. Непонимание порождает пассивность, механическое повторение упражнений.

Наше исследование посвящено изучению организации теоретической подготовки и выявлению уровня теоретической подготовленности у занимающихся легкой атлетикой на этапе начальной подготовки.

Изучение осуществлялось на базе МБОУ ДО «ДЮСШ №3» г. Иркутска, ОСДЮСШОР г. Иркутска при помощи методов: анализ документальных материалов, беседы, наблюдение.

Беседы, проведенные с тренерами, позволили определить особенности теоретической подготовки.

В ходе бесед с представителями педагогического коллектива обсуждались вопросы: значение теоретической подготовки в тренировочном процессе, использование методов и средств теоретической подготовки в тренировочном процессе.

Проведенные нами наблюдения во время тренировочных занятий позволили выявить, как проводится теоретическая подготовка.

В беседах с тренерами выяснили, что теоретическая подготовка является обязательным разделом подготовки спортсмена. Занятия по теоретической подготовке следует планировать так, чтобы они были органически связаны с практическими. В то же время тренеры затрудняются ответить, какое количество часов выделяют они в своем планировании на этот вид подготовки. Также редко используются ИКТ на тренировках, способствующих эффективному усвоению учебного материала. Приоритетная форма организации теоретической подготовки, применяемая ими в работе: сообщение информации в процессе практического занятия. Такой приоритет можно определить, как вполне оправданный с учетом специфики физического воспитания. Однако следует отметить, что в настоящее время существует множество других форм, которые следует использовать.

Методом анкетирования мы выявили уровень теоретической подготовленности детей, занимающихся в группах начальной подготовки. Анкета составлена в соответствии с учебным планом примерной программы по легкой атлетике для ДЮСШ.

В качестве примера ниже приводятся возможные вопросы:

1.Как традиционно называют легкую атлетику? («царица полей», «королева спорта», «царица наук», «королева без королевства»)

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим? (эстафетный бег, фристайл, метание копья, марафонский бег)

3.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега? (только один, не больше двух, не больше трех, не имеет значения)

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину? (одна, две, три, четыре)

5. Спринт – это…? (судья на старте, бег на длинные дистанции, бег на короткие дистанции, метание мяча)

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

(лечь отдохнуть, выпить как можно больше воды, перейти на ходьбу до восстановления дыхания)

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

10) Какое из данных утверждений не относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является неверным? а) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Для чего нужна разминка? и др.

Совокупный анализ ответов позволил получить с результаты, которые позволяют предположить, что на уровень знаний оказывают воздействие многие факторы. Среди них следует отметить недостаточность внимания к теоретической подготовке со стороны тренера (сокращение объема, замена теоретических занятий практическими, низкие требования к результату), неоптимальное (содержательное и организационное) обеспечение теоретической подготовки в тренировочном процессе.

Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны юного спортсмена. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т. е. в тренировочных занятиях и соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика. Примерная программа для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2003. – 116с.

2. Приказ Министерства спорта России от 24.04.2013г. N 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.06.2013 N 28699).

3. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2010 – 392с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.