

МВД России
Санкт-Петербургский университет

Е. Н. Козырева

**СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
2017

УДК 796.015.5
ББК 75.1
К 59

Козырева Е. Н.

К 59 **Современные методы спортивной тренировки:** учебно-методическое пособие. — СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2017. — 72 с.

В пособии излагаются современные методы спортивной тренировки; раскрываются средства психолого-педагогического воздействия тренера на обучающихся с целью совершенствования подготовки спортсменов, вовлечения курсантов в регулярные занятия спортом; высказывается мысль, что тренировочная работа в спортивных секциях и соревнования проводятся с целью приблизить спорт к решению задач совершенствования физических, специальных и психологических качеств обучающихся. Пособие поможет организаторам спортивно-массовой работы более эффективно решать задачи организации здорового быта и разумного досуга обучающихся, что способствует укреплению дисциплины, товарищества, сплочению коллектива.

Пособие предназначено преподавателям физической подготовки, тренерам сборных команд университета, организаторам спортивно-массовой работы с курсантами и слушателями.

УДК 796.015.5
ББК 75.1

Рецензенты:

Ворончихин Д. В., кандидат педагогических наук, доцент
(Нижегородская академия МВД России);

Исаков А. В., начальник отделения по работе с личным составом
УМВД России по Красносельскому району г. Санкт-Петербурга

© Санкт-Петербургский университет
МВД России, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1. Основы методики спортивной тренировки	6
1.1. Методические принципы спортивной тренировки	6
1.2. Основные направления подготовки спортсменов	11
1.3. Спортивная форма как фактор достижения высоких спортивных результатов	20
Глава 2. Средства и методы спортивной тренировки	23
2.1. Средства спортивной тренировки	23
2.2. Современные методы спортивной тренировки	24
2.3. Тренировочная нагрузка и восстановление	54
2.4. Личность тренера и его роль в организации тренировочного процесса.....	58
Заключение	65
Список рекомендуемой литературы	67

ВВЕДЕНИЕ

Физкультура предоставляет каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляет радоваться победе, огорчаться поражению, отражая всю гамму человеческих эмоций, вызывает чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека. При подготовке курсантов и слушателей, а также в процессе их дальнейшей служебной деятельности физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств их воспитания, гармонически сочетающее в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Поэтому влияние такой подготовки на становление личности неоднозначно.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на силу, быстроту, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий). Развитие физических качеств — это внешний результат физической культуры. Однако существует еще и не менее важный, внутренний психологический результат, существование которого в практике еще не полностью осознано.

Спорт, вне всякого сомнения, одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых сотруднику органов внутренних дел двигательных физических качеств. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Задачи физической подготовки в спортивной тренировке заключаются в систематическом совершенствовании основных двигательных качеств, повышении уровня физического развития и улучшении здоровья занимающихся.

Процесс спортивной тренировки включает в себя большое количество соревнований, и на каждом из них спортсмен стремится показать максимально возможный для данного этапа подготовки результат. Как правило, этот результат планируется, и вся система тренировки нацелена на его достижение. Для достижения желаемых результатов используются различные средства и современные методы спортивной

тренировки, повышающие ее эффект, а также средства педагогического воздействия тренера. Не менее важная задача спортивной тренировки — реализовать возможности оптимального физического развития курсантов и слушателей; всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого сотрудника органов внутренних дел к плодотворной служебной и другим общественно важным видам деятельности.

Но существуют более конкретные задачи, которые формируют данную цель. Их можно разделить на группы: физическая (специальная и общая), техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и морально-волевая. Спортивная тренировка — основной компонент и основная форма подготовки спортсмена.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1.1. Методические принципы спортивной тренировки

Большинство основных общепринятых терминов и общих концепций спортивной тренировки, используемых сегодня, были введены в обращение в начале 1960-х годов, когда спорт стал обязательной составляющей социальной, культурной и политической жизни. Конечно, как во всех областях человеческой деятельности, некоторые общепринятые термины остаются спорными, и их смысл неоднозначен. В этой главе представлены и рассмотрены основные термины и подходы в спортивной тренировке, а также ее методические основы.

Спортивная тренировка в узком смысле слова означает применение физических нагрузок, осуществляемое посредством физических упражнений, с целью обеспечения успешного участия в соревновании. Тренировочный процесс и участие в соревновании тесно взаимосвязаны. Тренировка, сфокусированная на выполнении соревновательного упражнения, с одной стороны, и сами соревнования, являющиеся частью общей подготовки, с другой, служат для подготовки спортсменов к тому, что называют главным или целевым соревнованием. У спортсменов высокой квалификации обычно одно или два целевых соревнования в год и 8–12 других соревнований, включенных в годовую программу их подготовки. Кроме соревнований и тренировок чрезвычайно важным является процесс восстановления. Процесс восстановления в его широком значении включает специально спланированные восстанавливающие тренировки и упражнения, а также другие средства типа массажа, физиотерапии, водных процедур, лечения, правильного питания, ментальной релаксации и использования естественных климатических факторов. Эти три компонента — тренировка, соревнование и восстановление — формируют содержание **спортивной подготовки**.

Важно отметить, что спортивная подготовка содержит множество существенных, специально направленных составляющих, которые должны решить фундаментальных проблемы, связанные с физическими способностями, техникой, тактикой, психологическим состоянием, специфическими по виду спорта знаниями и способом мышления (таблица 1).

Основные составляющие спортивной подготовки

Составляющая спортивной подготовки	Задачи
Физическая подготовка	Улучшить физические (двигательные) способности и увеличить физиологический потенциал спортсменов
Техническая подготовка	Приобрести когнитивные технические навыки и достичь желательного уровня технического мастерства
Тактическая подготовка	Приобрести когнитивные специфические по виду спорта тактические навыки, которые позволяют наиболее эффективно использовать двигательные и технические способности спортсменов на соревнованиях
Психологическая (умственная) подготовка	Развить личность спортсмена так, чтобы она стала гармоничной, высокомотивированной и нравственно устойчивой. Привить спортсменам навыки когнитивной саморегуляции эмоционального состояния для содействия максимальной реализации их психофизиологического потенциала
Интеллектуальная (теоретическая) подготовка	Обогатить общие и специфические по виду спорта знания спортсменов для эффективного выполнения их тренировочной и соревновательной программ

Рассмотрим важнейшую часть спортивной подготовки — физическую подготовку, ее самый обширный и всеобъемлющий элемент. Он состоит из физических упражнений и направлен на улучшение физических (двигательных) способностей: силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Эти двигательные способности базируются на соответствующих физиологических предпосылках, требующих совершенствования. В целом этот тип подготовки посвящен улучшению физических кондиций спортсменов, поэтому его иногда называют кондиционной тренировкой.

Техническая подготовка включает физические упражнения и другие виды деятельности (демонстрацию, объяснение, анализ, устные и визуальные корректировки и т. д.), направленные на обучение и улучшение определенных технических навыков. В конечном счете, результатом этого процесса должно стать достижение спортсменом наиболее высокого уровня технической подготовленности, который называется техническим мастерством.

Тактическая подготовка касается мер (специально организованных физических упражнений, испытаний, ментальных упражнений,

моделирования и т. д.), направленных на выработку когнитивной соревновательной тактики. Это позволяет спортсменам наиболее эффективно использовать свои двигательные и технические способности на соревнованиях. Очень часто термин «стратегия» используется как синоним термина «тактика». Строго говоря, стратегия имеет отношение к долгосрочному планированию и управлению большими физическими, техническими, тактическими и материальными средствами и возможностями.

Психологическая подготовка включает различные способы работы в двух главных направлениях: 1) формирование личности спортсмена с целью ее гармонизации, придания высокой мотивированности и нравственной устойчивости; 2) приобретение и совершенствование познавательных навыков для обеспечения спортсменов эффективными инструментами для саморегуляции эмоционального и психофизиологического состояния. Таким образом, психологическая подготовка предназначена для содействия максимальной реализации способностей спортсмена в специфических по виду спорта действиях и, в конечном счете, при выполнении максимальной нагрузки.

Интеллектуальная (теоретическая) подготовка охватывает все, что относится к пониманию самого спорта в целом и профессионально важных деталей, связанных с тренировками, соревнованиями, судейством, оборудованием, спортивными СМИ и т. д. Специфические по виду спорта знания имеют первостепенное значение. Они включают:

— основы выбранного вида спорта: его дисциплины, технические и тактические основы, цели и условия тренировки, нормы поведения (товарищество, основные этические нормы);

— основы соревновательной деятельности: правила, программу, оборудование, права и обязанности спортсменов, понятие о «честной игре»;

— основы методологии тренировки: цели, средства и методы, информация о нагрузках и восстановлении, знания о человеческом теле и самоконтроле.

Эти знания передаются спортсмену через беседы, лекции, семинары, профессиональную литературу и т. д. В частности, обычный тренировочный процесс, сопровождаемый краткими инструкциями и объяснениями, вносит вклад в интеллектуальное образование спортсменов. Нет корреляции между уровнем интеллектуальной подготовки и спортивными достижениями, однако очевидно, что спортсмены мирового класса намного более информированы и образованы в сфере своего вида спорта, чем спортсмены среднего класса.

Таким образом, физические упражнения используются для решения проблем физической, технической, тактической и, частично, психологической подготовки. Особенно важными являются упражнения, которые комбинируют работу над двигательными способностями и техническими навыками, техническими навыками и тактикой, тактикой и психологической устойчивостью в условиях эмоционального стресса. Такие упражнения, называемые упражнениями сопряженного воздействия, широко используются в спортивной практике.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от правильного применения тренировочных средств и методов, от соблюдения специальных правил — принципов спортивной тренировки.

К **дидактическим принципам** подготовки спортсменов относятся следующие:

1. **Сознательности и активности.** Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения занимающихся к занятиям. Предусматривает воспитание у детей самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи.

2. **Наглядности.** При обучении физическим упражнениям нужно применять наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных.

3. **Доступности и индивидуализации.** Предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка.

4. **Систематичности.** Нужно проводить занятия через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего.

5. **Прогрессирования.** В процессе физического воспитания постепенно повышаются требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок. Чтобы приобрести широкий круг умений и навыков, надо постепенно овладевать более сложными движениями.

К **специфическим принципам** спортивной тренировки относятся следующие:

1. **Единство общей и специальной подготовки спортсмена.** В условиях современного общества спорт — не самоцель, а одно из средств всестороннего развития человека. Общая физическая подготовка создает фундамент для достижения спортивного результата, а

специальная физическая подготовка способствует достижению высокого уровня необходимых спортсмену знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств.

2. Непрерывность тренировочного процесса обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки и отдыха. Нагрузкой принято называть величину воздействия физических упражнений на организм занимающегося.

3. Постепенность увеличения и применение максимальных нагрузок являются обязательными условиями роста спортивных результатов. В соответствии с этим требованием объем и интенсивность тренировочной работы необходимо увеличивать, как правило, плавно, без резких колебаний.

Однако между увеличением тренировочных нагрузок и процессом приспособления к ним организма спортсмена нет прямой зависимости: наблюдаются периодические спады и подъемы, или так называемая волнообразность динамики тренировочных нагрузок. Дело в том, что с течением времени организм приспособляется к однообразной нагрузке, и она для него больше не является тем раздражителем, который необходим, чтобы вызвать новое повышение функциональных возможностей. Поэтому в тренировке следует чередовать малые, средние, большие и максимальные нагрузки.

4. Цикличность тренировочного процесса находит отражение в многолетнем и поэтапном планировании. Выделяют большие, средние и малые тренировочные циклы, в процессе которых решаются общие и частные задачи подготовки спортсмена.

5. Индивидуализация спортивной тренировки — это учет индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его физической, технической и других видов подготовленности на данном этапе тренировочного процесса.

Важно помнить, что все принципы спортивной тренировки тесно связаны между собой и представляют единство: нельзя пренебрегать ни одним из них.

1.2. Основные направления подготовки спортсменов

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Они взаимообусловлены и дополняют друг друга. В зависимости от решаемых задач, состава занимающихся, их квалификации, этапа тренировочно-соревновательного процесса удельный вес общей и специальной подготовки будет разным.

В работе с детьми и подростками общая физическая подготовка будет доминировать, так как с ее помощью решается задача разностороннего физического развития человека. В работе с юношами и спортсменами среднего уровня квалификации общая и специальная виды подготовки имеют равное значение. Деятельность спортсменов высшей квалификации характеризуется узкоспециализированной направленностью и требует максимального совершенствования тех специфических физических качеств, которые обеспечивают наивысшее проявление техники и тактики в тренировочном и соревновательном процессах. Для них соотношение общей и специальной физической подготовки составляет 1:9.

Общая физическая подготовка (ОФП). Под общей физической подготовкой понимается процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием.

Разностороннее физическое развитие предусматривает комплексное воспитание качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), что обеспечивает активную сбалансированную деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, умение владеть своим телом, быть координированным и успешно выполнять двигательные действия в обычной жизнедеятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на воспитание физических качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта и особенностей соревновательной деятельности.

Одним из условий достижения успеха в занятиях спортом является обеспечение высокого уровня специальной физической подготовленности. Для этого, приступая к разработке программы специальной физической подготовки, занимающийся должен разобраться в соревновательной деятельности того вида спорта, который является пред-

метом его специализации; выявить, какие физические качества преимущественно проявляются при выполнении основных соревновательных упражнений. Это позволит определить состав средств специальных развивающих упражнений, направленных или на развитие скоростно-силовых качеств в игровых видах спорта, в легкой атлетике, тяжелой атлетике, единоборствах; или на развитие специальной выносливости в циклических и игровых видах спорта; или абсолютной силы и силовой выносливости в видах спорта с преимущественным проявлением силовых способностей. В каждом конкретном случае подбираются такие физические упражнения, которые обеспечивают максимальное их воздействие на развитие тех физических качеств, которые обуславливают эффективное выполнение основных соревновательных упражнений.

При подборе физических упражнений необходимо учитывать ряд факторов, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки: положительный и отрицательный перенос физических качеств; уровень развития физических качеств у занимающихся; возрастные особенности; вид спорта.

Взаимовлияние двигательных качеств особенно важно при воспитании специфических физических качеств. Необходимо предусмотреть, как будет влиять развитие одного качества на проявление других. Так, например, если развивать абсолютную силу, то необходимо принимать во внимание, что увеличение мышечной массы может привести к ухудшению показателей подвижности в суставах (гибкости). Поэтому, развивая силу, необходимо включать одновременно и упражнения на гибкость в тех суставах и связках, которые задействованы при развитии силовых способностей. Если заниматься развитием силы, быстроты и выносливости на одной тренировке, необходимо в правильной последовательности выполнять упражнения без отрицательного их воздействия друг на друга. Для этого сначала выполняются упражнения на развитие скоростных качеств, затем силы и в конце даются упражнения на выносливость.

При воспитании специальных физических качеств необходимо учитывать исходный уровень развития. На начальном этапе следует выявить уровень их развития с помощью тестов. Сравнить их с показателями, которые должны быть в данном возрасте, выявить расхождения и соотнести их со спортивной специализацией. Это позволит определить степень достаточности их развития, поставить задачи и целенаправленно развивать отстающие качества.

Кроме того, прежде чем воспитывать скоростную или силовую выносливость, необходимо сначала создать хорошую базу общей выносливости, а затем на ее основе развивать специальные ее виды.

Возрастные особенности занимающихся также учитываются при решении задач специальной физической подготовки. Существуют так называемые сенситивные возрастные периоды предпочтительного воздействия на определенные физические качества человека. Если они игнорируются, то процесс воспитания физических качеств приобретает хаотичный характер.

Физическая подготовка является одним из разделов подготовки спортсмена и составляет только определенную часть его деятельности. Поэтому необходимо знать, как распределять затраты времени в годичном тренировочно-соревновательном процессе, которые необходимы и достаточны для решения задач специальной физической подготовки.

Как правило, задачи специальной физической подготовки решаются на протяжении всего года, но соотношение ОФП и СФП в различные периоды в годичном цикле неодинаковы. На общеподготовительном этапе подготовительного периода соотношение средств ОФП и СФП составляет 3:1. На специально подготовительном этапе оно изменяется на 1:3. В соревновательном периоде в основном идет целенаправленная работа по совершенствованию техники и тактики соревновательной деятельности. Работа по разделу специальной физической подготовки носит в основном поддерживающий характер. В зависимости от длительности соревновательного периода и его построения, соотношение средств ОФП и СФП будет разным. В перерывах между соревнованиями (месяц-два) временно снижается доля СФП и увеличивается доля ОФП. С приближением соревнований снова увеличивается удельный вес специальной подготовки, а ОФП существенно снижается.

В теории спорта спортивная техника представляет собой способы выполнения соревновательных действий, а **техническая подготовка** — обучение спортсмена технике действий, выполняемых в состязании или служащих средствами тренировки и доведение сформированной техники до необходимого совершенства¹.

Решение стоящих перед спортсменом задач происходит посредством выполнения определенных движений; в данном случае говорится о процессе, связанном с практическим осуществлением произвольных двигательных действий, выполняемых в соответствии с задачами и правилами соревнований. Объектом теории технической подготовки

¹ Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебн. для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. С. 453–455.

являются модели (образы) теоретических представлений двигательных действий. Наличие и количественная оценка степени их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности. Предметом теории технической подготовки являются закономерности формирования двигательных умений и навыков. К основным задачам теории технической подготовки относятся:

— разработка образов и моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;

— разработка методов формирования программ двигательных действий;

— разработка методов перестройки программ управления моделями опорно-двигательного аппарата спортсмена;

— разработка методов контроля за уровнем и содержанием технической подготовки;

— планирование технической подготовки.

Основная задача технической подготовки спортсмена заключается в разработке планов, методики тренировки с учетом намеченных целей, строения организма, законов его функционирования и развития. Субъекты (объекты) управления — основные морфоструктуры организма спортсмена, эффективное управление которым невозможно без всесторонней оценки всех возможных и планируемых результатов его деятельности.

Вопросы теории технической подготовки связаны с исследованиями изменений или стабильностью выполнения так называемых моторных программ. Можно предположить, что при выполнении спортсменом двигательных действий или перемещений работают определенные программы, каждая из которых базируется на моторной модели. Программа действия — это логика, алгоритм, функциональная структура в предстоящем двигательном действии. Возможность осуществлять осознанные движения предполагает, что человек имеет возможность управлять, с большей или меньшей точностью, целенаправленными движениями всего тела или отдельных его частей.

Биомеханизм — модель части или всего опорно-двигательного аппарата, обеспечивающая достижение цели двигательного действия за счет преобразования одного вида энергии в другой¹. Он как целостная система состоит из совокупности элементов, входящих в ее состав: мышц, костей, суставов и блока управления. Каждый элемент обладает определенными свойствами, которые могут по-разному проявляться

¹ Каращук А. Ф. Биомеханизмы как основа спортивной техники борьбы // Теория и практика физической культуры. 1999. № 2. С. 56–57.

в движениях человека. Из этих конструктивных элементов человек создает более или менее сложные системы — биомеханизмы, с помощью которых реализуется двигательная программа для достижения заранее поставленной цели движения. Каждый элемент обладает определенными свойствами, которые могут по-разному проявляться в движениях человека. Построить движение (технику) — это значит:

- сформулировать цель движения;
- задать начальные условия, т. е. позу и кинетические показатели;
- определить биомеханизмы, т. е. способы преобразования энергии мышц в целесообразную двигательную деятельность;
- распределить реализацию биомеханизмов во времени;
- реализовать теоретическую разработку двигательного действия.

Тактическая подготовка, спортивная тактика — это искусство ведения соревнования со спортивным соперником. Ее главная задача — наиболее целесообразное использование сил и способностей в борьбе за лучший спортивный результат.

В процессе тактической подготовки занимающихся предусматривается: усвоение ими теоретических основ спортивной тактики (приобретение знаний о тактических приемах, о том, как и в каких условиях их нужно применять и т. п.); изучение возможностей спортивных соперников, условий предстоящих состязаний; освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков; воспитание тактического мышления и других способностей, необходимых для овладения тактическим мастерством. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику.

Возможность предугадать и опередить противника в его решениях и действиях находится в прямой зависимости от точности оценки ожидаемой и возникающей ситуации. Такая оценка осуществляется на основе анализа многих факторов: условий соревнования, уровня подготовленности соперников, лимита времени и т. д. Умение спортсмена выделять в поступающей информации принципиально важные моменты позволяет ему успешно прогнозировать дальнейшее развитие событий и, тем самым, находить правильные тактические решения.

Анализ соревновательных взаимодействий неизменно приводит к необходимости моделирования спортсменом поведения соперника и различных вариантов развития событий. Деятельность спортсмена в соревновательной ситуации определяется его мысленным отображением предполагаемого поведения противника.

Тактический процесс осуществляется на двух уровнях: сенсорно-перцептивном и прогностическом. Переход от сенсорно-перцептивного уровня к прогностическому осуществляется при помощи специфической и неспецифической формы, как это показано в таблице 2.

Таблица 2

Моделирование ситуаций принятия решения

Сенсорно-перцептивный уровень		Прогностический уровень	
<i>Специфическая форма</i>	<i>Неспецифическая форма</i>	<i>Неспецифическая форма</i>	<i>Специфическая форма</i>
Тренажеры, мишени, манекены	Сенсомоторные реагирования на абстрактный раздражитель	Логические задачи, вероятностный прогноз, рефлексивные игры	Прогнозирование событий на базе опыта и анализа текущей ситуации

Специфическую форму сенсорно-перцептивного уровня отличает стремление к максимальному сходству с реальностью, учет и реализация в модели как можно большего количества факторов, составляющих соревновательную ситуацию. При **неспецифической форме** моделирования ситуаций принятия решения на сенсорно-перцептивном уровне создаются условия для проявления особенностей простого и сложного реагирования. Но в процессе моделирования необходимо учитывать основные особенности моделируемой деятельности, например: появление объекта или изменение его, равномерное или ускоренное движение, последовательное или дискретное предъявление и т. п.

Проявления интеллектуальной деятельности человека очень многогранны, поэтому выделение отдельных качеств, обуславливающих принятие решения в тактических взаимодействиях, имеет большое значение.

Психологическая подготовка спортсмена — это процесс индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена.

Внутренняя психологическая неготовность — это неуверенность в своих силах, боязнь соперников (своих соперников, так как у каждого спортсмена они свои — соответствующие уровню его мастерства и результатов). Спортсмен понимает, что при соперничестве относительно равных все могут решить одна-две ошибки. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию психологической уверенности в способности реализовать свой потенциал. Творческая эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально возможный надежный результат.

Правильное ощущение текущего уровня мастерства, настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечит нужный психологический настрой и сформирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для выступления на соревнованиях. **Решающим моментом в психологической подготовке является правильная постановка реально достижимых целей.** При неправильном ощущении своего состояния спортсмен, завышая либо занижая его, создает основания для дальнейших колебаний в сторону то недооценивания своих возможностей, то выражения завышенного самомнения. В результате чего перед стартом у спортсмена может возникнуть либо предстартовая лихорадка, либо апатия. Поэтому спортсмену необходимо контролировать свои эмоции, так как от этого напрямую зависит результат на соревнованиях.

Существенное значение имеет специальный психологический настрой на соревнование, тренировку или отдельное упражнение. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые **идеомоторные упражнения** — мысленное представление своих действий во время соревнований. Чтобы предстартовое возбуждение не искажало мысленной картины, стоит включать в тренировочный процесс идеомоторные упражнения.

Еще один основной путь регуляции эмоциональных состояний — саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной жизни, насыщенной нервным напряжением, владеть навыками саморегуляции полезно всем. Однако их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

По мнению В. П. Некрасова, для саморегуляции в спорте необходимо использовать следующие средства¹:

1. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

2. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими.

3. Специальные виды самомассажа.

4. Развитие произвольного внимания.

¹ Некрасов В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1985. — 132 с.

5. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутреннего диалога можно вызвать чувство уверенности.

Под **теоретической подготовкой** понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности¹.

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. В комплексе знаний, которые составляют содержание интеллектуального образования спортсмена, основными являются:

а) знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения;

б) знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественно-научные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.);

в) спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельно-

¹ Буйлин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Буйлин Ю. Ф., Курамшин Ю. Ф. М.: Физкультура и спорт, 1981. — 193 с.

сти, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д.

Эти знания сконцентрированы в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, а также в специализированных отраслях общих гуманитарных, естественно-научных и смежных дисциплин, ориентированных на познание и научное обеспечение спортивной практики. Они и составляют в дидактически обработанном виде предмет теоретического образования спортсмена систематическое образование и самообразование; углубляющееся в многолетнем процессе спортивного совершенствования, становится решающим условием творческих проявлений в спорте¹.

Поэтому первостепенное значение в интеллектуальном образовании спортсмена имеет система теоретических занятий, организуемых в связи с тренировкой, и руководство его самообразованием и саморазвитием.

Непосредственно в спортивной тренировке сообщение знаний связано с аргументацией тренером тренировочных заданий, формированием осмысленно активного отношения к ним, управлением ходом их реализации, анализом результатов выполнения.

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.

Знание общих закономерностей спортивной тренировки, особенностей психических процессов, четкое (пусть и недостаточно полное) представление о строении и функциях организма человека позволят спортсмену не только быстрее и глубже понять замысел тренера, но и точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия. Все это обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

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.

В понятие теоретической подготовки, разумеется, входит постоянное и тщательное изучение правил соревнований, особенно в тех

¹ Иванченко Е. И. Теория и практика в спорте: учебно-методическое пособие. Минск: Физическое воспитание и спорт, 1997. — 176 с.

видах спорта, где они весьма сложны (баскетбол, фехтование, гимнастика и др.)¹.

При подготовке к проведению теоретических занятий со спортсменами тренеру рекомендуется:

1) прочесть наименование темы, определить количество часов, отводимых на нее на каждом году обучения;

2) внимательно ознакомиться с содержанием учебного материала соответствующего параграфа;

3) вдумчиво прочитать методические указания, вопросы, чтобы узнать, что должны понять и усвоить занимающиеся;

4) определить организационную форму проведения теоретического занятия (беседы, семинары и т. п.).

При подготовке к занятию тренер должен пользоваться также рекомендуемой литературой по своему виду спорта, список которой обычно приводится в программе для спортивных школ.

1.3. Спортивная форма как фактор достижения высоких спортивных результатов

Современное развитие спорта характеризуется конкуренцией и повышенными требованиями к спортивной подготовке в соревновательный период. На современном этапе совершенствования учебно-тренировочного процесса возникает проблема углубленного исследования важного аспекта — становления и сохранения спортивной формы.

Установлено, что в учебно-тренировочном процессе объективные границы, в рамках которых возможно достижение спортивной формы и её сохранение, определяются спецификой соревновательной дисциплины, величиной и характером вложенного усилия, степенью усталости, а также динамикой процессов восстановления и сверхвосстановления организма. Речь идет не столько о емкостных возможностях устойчивых (базисных) компонентов спортивной формы, сколько об оперативных. Объективные условия и предпосылки большей динамики спортивной формы будут существовать в кратковременных по усилию видах спорта: прыжках, метаниях, спринте и других. Тогда как в видах спорта, связанных с огромными расходами энергии (единоборства, велоспорт, лыжный спорт и др.), периоды достижения спортивной формы и её сохранения будут более продолжительными².

¹ Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. М.: Академия, 2003. — 480 с.

² Зюзь В. Н. Становление и сохранение спортивной формы как критерия спортивного достижения // Слобожанський науково-спортивний вісник. № 5 (33). 2012. С. 57–61.

В качестве интегральной, наиболее обобщенной модели готовности спортсмена реализовать свои возможности в спортивном достижении чаще всего принимается единство между основными сторонами подготовки — физической, технической, тактической и психической. Однако эти основные компоненты спортивной формы (факторы спортивного достижения) имеют свои иерархические уровни, которые определяют сложные взаимосвязи и отношения, возникающие между ними в различных фазах адаптационного процесса (схема 1).

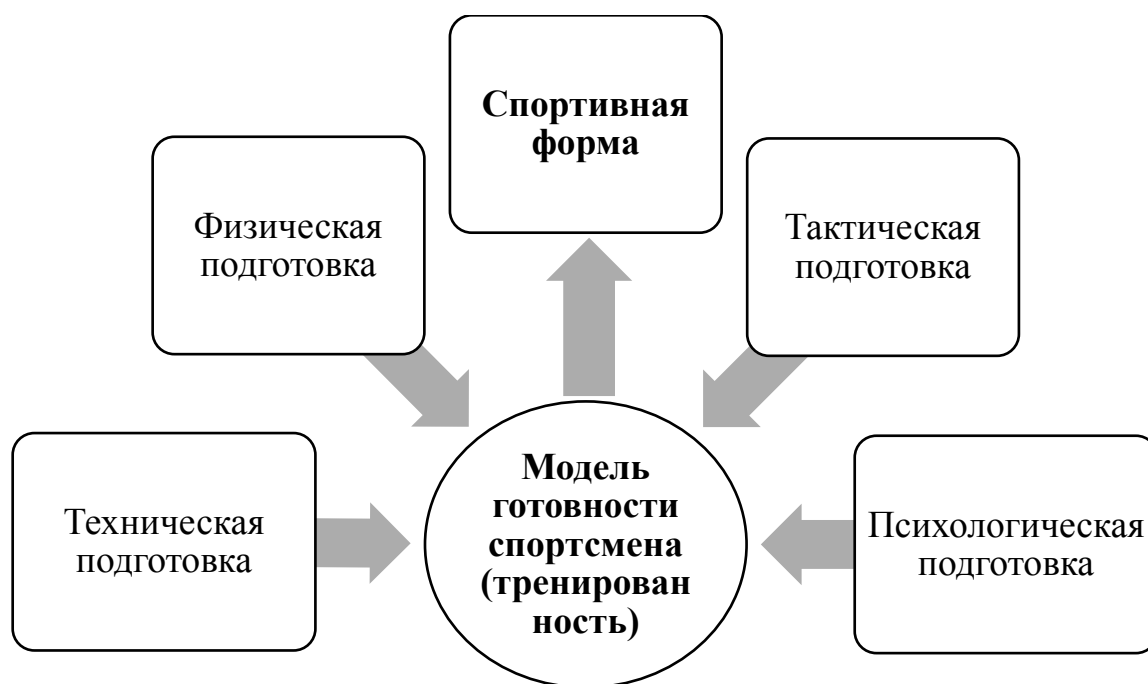


Схема 1. Компоненты спортивной формы

Компоненты спортивной формы имеют различную степень устойчивости. Некоторые из них относительно стабильны — преимущественно вегетативные функции и основные (специфичные для данного вида спорта) двигательные стереотипы как функция прочных (кумулятивных) эффектов тренировочных воздействий. Другие, сравнительно более мобильные, отражают оперативное и текущее состояние организма — возможности его адаптации к динамическим изменениям внешней среды.

Отношения между компонентами спортивной формы имеют специфический характер в зависимости от особенностей двигательной деятельности. Это определяет особенности факторной структуры спортивной формы для отдельных видов спорта и дисциплин и объективные границы для её переустройства на различных этапах спортивной подготовки.

Л. П. Матвеев выделяет несколько уровней спортивной формы¹. Первый уровень характеризуется адаптивными реакциями организма, которые формируются в устойчивые показатели тренированности как естественной и единственно возможной базы для достижения спортивной формы. Второму уровню присущи реакции в поведении спортсмена, которые формируют оперативные (гораздо более мобильные) компоненты адаптационного процесса, непосредственно связанные с факторами социально-психологического характера. В своем единстве они определяют спортивный результат.

Состояние «спортивной формы» отличается относительной устойчивостью во времени и зависит от ряда факторов: специфики вида спорта, индивидуального морфофункционального статуса спортсмена, его квалификации, состояния в данный момент и режима тренировочных воздействий. Избирательное отношение к этим факторам создает необходимые условия и предпосылки для целенаправленного управления спортивной формой с целью максимальной реализации спортсменом в предстоящих соревнованиях. Их упорядочение во времени (спортивный календарь) — также одно из условий для поиска наиболее удачной модели становления и сохранения спортивной формы на данный период времени.

Таким образом, спортивная форма представляет собой состояние специфической работоспособности спортсмена, при котором все факторы спортивного достижения находятся в своих оптимальных значениях и соотношениях, обеспечивающих максимальную реализацию его моторного потенциала в соответствующей двигательной деятельности. Функции спортивной готовности подвергают испытанию не только биоэнергетический потенциал спортсменов, но и их интеллектуальные, нравственные, волевые и эмоциональные качества.

Спортивная форма может формироваться как качественно новое состояние на основе высокой степени тренированности. Только в таком случае индивидуальная динамика спортивных результатов превращается в основной интегральный показатель динамики спортивной формы.

¹ Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.

ГЛАВА 2. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

2.1. Средства спортивной тренировки

Готовность спортсмена к демонстрации высоких результатов — это сложное динамическое состояние, которое характеризуется хорошей физической и психологической работоспособностью (физическая и моральная подготовка), а также высоким уровнем необходимых навыков и умений (техническая и тактическая подготовка). Такое состояние достигается посредством соответствующей подготовки. Одной из основных сторон подготовки является физическая подготовка. Для обеспечения физической подготовки в распоряжении тренера находятся следующие компоненты тренировки: средства, методы, нагрузка и отдых.

Средства спортивной тренировки делятся на две группы: основные и дополнительные.

К основным средствам спортивной тренировки относятся физические упражнения, которые делятся следующие виды:

1. **Общеподготовительные упражнения**, которые способствуют расширению двигательных навыков и умений, разностороннему развитию всех физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивают активный отдых; включают упражнения из избранного и других видов спорта.

При подборе общеподготовительных упражнений необходимо соблюдать следующие требования: общефизическая подготовка должна обеспечить всестороннее развитие спортсмена; выбор упражнений должен способствовать развитию всех физических качеств и расширять круг навыков, необходимых в повседневной жизни; общефизическая подготовка спортсмена должна содержать поддержку спортивной специализации путем переноса качества общей тренированности на специальную тренированность.

2. **Специально-подготовительные упражнения** — включают элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма; близки по своему физиологическому воздействию и нервно-мышечным ощущениям к соревновательным, но выполняемые в более широком диапазоне воздействий, чем соревновательные (направлены на развитие необходимых спортсмену в данном виде спорта физических качеств и технических действий).

3. **Соревновательные упражнения** — целостные упражнения, являющиеся средством проведения соревнования в пределах установлен-

ных в виде спорта правил. Они выполняются в условиях реальных соревнований и в специально моделируемой соревновательной обстановке, регламентируются правилами вида спорта. Они делятся на собственно соревновательные, которые проводятся в реальных условиях соревновательной деятельности (с соответствующим эмоциональным фоном состязаний), и тренировочные формы соревновательных упражнений, применяемые в условиях тренировки. Методически важно отделять истинно соревновательные упражнения от их форм, используемых на тренировках. Они хоть и совпадают по основному содержанию и структуре с соревновательными, но режим и форма их исполнения в тренировочных условиях изменяется, и они направлены на разрешение тренировочных задач. Без применения соревновательных упражнений невозможно выполнить специфические требования, предъявляемые видом спорта к подготовке спортсмена, а также обеспечить их развитие. При этом доля их использования в тренировке относительно небольшая по следующим причинам:

- а) огромное влияние на функции организма;
- б) нецелесообразно их повторение на освоенном уровне, необходимо постоянное усовершенствование.

К дополнительным средствам спортивной тренировки (используются для стимуляции темпов роста спортивного мастерства) относятся:

- электростимуляция, тренировки в условиях среднегорья, высокогорья;
- словесное (рассказ) и наглядное (показ) воздействия;
- тренажеры, специальное оборудование и приспособления (таблицы, записи, видео, кинограммы, макеты);
- средства восстановления и повышения работоспособности (режим дня, питание, массаж, процедуры, фармакология).

2.2. Современные методы спортивной тренировки

Под **методами** (метод — способ, путь), применяющимися в спортивной тренировке, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение умениями и навыками, развиваются необходимые качества и способности, формируется мировоззрение. Выбор методов использования слова зависит от логики и специфических особенностей тренировочного процесса. К таким методам относятся, в частности, точное и четкое инструктирование перед выполнением задания, сопроводительные пояснения, вводимые по ходу упражнений и с интервалами между ними, замечания и словесные оценки поощрительного или коррекционного характера.

В спортивной тренировке используются те же методы, что и в физическом воспитании, но их применение имеет свои специфические особенности, обусловленные направленностью тренировочного процесса к высшим спортивным достижениям и возросшими требованиями к физической, технической, тактической, теоретической, моральной и волевой подготовке.

Выбор методов практического решения задач спортивной тренировки представляет самостоятельный творческий труд тренера и спортсмена. При выборе методов необходимо соблюдать ряд основных правил. Методы должны соответствовать:

- конкретной педагогической задаче;
- общим принципам системы физического воспитания, дидактическим принципам (активности, сознательности, доступности и пр.), а также принципам спортивной тренировки (единству общей и специальной подготовки, цикличности, волнообразности динамики нагрузок и пр.);
- индивидуальным особенностям и возможностям спортсменов (их полу, биологическому возрасту, состоянию здоровья, уровню координационных возможностей, физических способностей, интеллекта и т. п.);
- особенностям используемых физических упражнений;
- реальным условиям выполнения упражнений (в зале, на стадионе) с учетом факторов внешней среды и оборудования.

Методы слова и демонстрации относятся к информационным методам, причем спортсмены получают информацию извне, находясь в режиме приема информации. Методы практических упражнений также имеют информационный аспект, но в этом случае источником информации являются органы чувств спортсмена, воспринимающие параметры движения, выполняемого им.

В тесном единстве с информационными методами метод практических упражнений используется для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена: освоения теоретических знаний, развития физических качеств, совершенствования техники движений, повышения тактического мастерства, воспитания моральных и волевых качеств.

Методы слова. В спортивной тренировке нет таких форм организации занятий, где не использовался бы метод слова. Через слово организуется внимание занимающихся, создаются представления о движении, вносятся коррективы в выполнение движения, осуществляется побуждение к творческому анализу деятельности, вызываются и поддерживаются волевые напряжения, эмоциональные проявления, осуществляются воспитательные воздействия оцениваются результаты деятельности.

В спортивной тренировке широко практикуются беседы, лекции, разбор и обсуждение, объяснение, описание, рассказ, задания, указания, команды, распоряжения, словесные оценки. Эти методические приемы носят специализированный характер и направлены на решение многообразных задач спортивной тренировки. В каждом случае тренер выбирает наиболее рациональный прием. Например, планируя теоретические занятия, он определяет тематику бесед, лекций с таким расчетом, чтобы их направленность соответствовала этапу подготовки и способствовала решению конкретных педагогических задач.

С целью побуждения спортсменов к поисковой творческой деятельности используются устные и письменные задания, суть которых заключается в том, что тренер ставит перед спортсменом задачу, а спортсмен, свою очередь, должен ее решить либо самостоятельно, либо пользуясь определенными указаниями и специальной литературой. Этот метод побуждает к активной умственной работе и воспитанию сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Современная спортивная тренировка предъявляет высокие требования к мыслительной деятельности занимающихся, поэтому очень важно не только получение информации извне, но и овладение приемами самообучения, самовоспитания.

В подготовке спортсменов высокой квалификации, особенно перед участием в соревнованиях, используются **идеомоторные упражнения**, суть которых заключается в мысленном воссоздании образа предстоящих действий путем самопроговаривания. При непосредственном выполнении упражнений используется метод самоприказов в форме отдельных слов-приказов: «Выше!», «Держать!», «Быстрее!».

В целях самовоспитания применяются различные формы самостоятельного обдумывания, самоанализа, самооценки. В основе применения этих методических приемов лежит тесная взаимосвязь слова и мышечно-двигательных ощущений.

С целью технико-тактической подготовки, особенно в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей), используются разбор, обсуждение и анализ действий каждого спортсмена по данным киносъемки, видеозаписи или на макете. В этом случае метод слова сочетается с методом демонстрации.

В ряде видов спорта (фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика) для развития и совершенствования выразительности движений используется музыка. Удачно выбранная мелодия позволяет выразить в движении характер, темперамент, индивидуальность, техническое мастерство спортсмена, создать через движе-

ние конкретный образ. В качестве примера могут служить знаменитая «Калинка» И. Родниной и А. Зайцева, «Восточный танец» в вольных упражнениях Е. Давыдовой (на XXII Олимпийских играх в Москве), где музыка и движение сливаются воедино.

В последние годы в связи с интенсификацией физических нагрузок музыкальное сопровождение используется во многих других видах спорта (конькобежный, легкая атлетика, гимнастика, слалом) как средство повышения работоспособности.

При использовании метода слова особые требования предъявляются к тренеру. Его речь должна быть грамотной, ясной, четкой, логичной, по возможности лаконичной, без какого-либо жаргона, разнообразной по содержанию и интонации.

Музыка не относится к методу слова, но дается в этом разделе по общности воздействия на слуховой анализатор.

Методы демонстрации. Характерным направлением в обеспечении наглядности в спортивной тренировке является использование непосредственного показа натуральных движений в разных экспозициях; опосредованной демонстрации движений (на стендах, макетах, графиках, фотографиях, кинокольцовках, видеозаписях, рисунках, диаграммах, схемах и пр.), а также нетрадиционных методов, основанных на применении различных технических устройств, позволяющих не только прочувствовать движение, но и получить срочную информацию об объективных его параметрах с целью последующей коррекции.

Непосредственный показ физических упражнений имеет ряд разновидностей: 1) реальный показ, который осуществляется тренером или спортсменом; 2) обозначенный или условный показ движений тренером; 3) лидированный показ — демонстрация движений в процессе его выполнения одним спортсменом или группой спортсменов; 4) контрастный показ — демонстрация одного и того же движения (правильного и неправильного) с целью лучшего понимания того, что следует делать и чего избегать; 5) жесты, применяемые тренером для подбадривания, предупреждения ошибки, оценки качества выполнения движения.

Направленное «прочувствование» движений осуществляется в специально созданных условиях, как правило, с помощью тренера, когда «принудительно» задаются требуемые параметры движений. Например, в спортивной гимнастике при обучении вращательным движениям на перекладине используют специальную конструкцию, которая задает импульс и основные параметры вращения. Аналогичные устройства

различных типов используются в акробатике, прыжках в воду, парашютном и мотоспорте и др.

Применяя непосредственный показ движений, необходимо соблюдать ряд методических рекомендаций:

1. Слово тренера должно предшествовать показу, сочетаться с ним и следовать за ним. При освоении сложных физических упражнений предпочтителен первый вариант: спортсмен до начала движения получает информацию о нем и фиксирует внимание на наиболее важных фазах и элементах. Соотношение слова и показа в тренировке зависит от этапа обучения и квалификации спортсменов. На первом этапе обучения и в занятиях с обучающимися показ занимает большее место, чем в занятиях высококвалифицированных спортсменов.

2. К показу следует прибегать не во всех случаях. Чтобы активизировать поиск целесообразных индивидуальных форм движений, полезно предлагать спортсмену выполнить движение без предварительного показа (а только по объяснению). Если занимающийся после объяснения не может представить себе движение и правильно выполнить его, необходим показ.

3. При первоначальном показе спортсмен должен видеть движение в идеальном исполнении. Он должен получить представление не только о последовательности движений, но и об интенсивности, ритме, амплитуде и других характеристиках изучаемого действия. На этапе совершенствования в зависимости от конкретных задач движение может быть показано в целом и по элементам, замедленно и в обычном темпе.

4. Во время показа движения и наблюдения за ним необходимо выбрать правильное расстояние и угол просмотра. Установлено, что размах движений и расстояние между исполняющим учеником и наблюдающим должны относиться, как 1:3, т. е. если размах движения равен 1 м, то тренеру следует находиться на расстоянии 3 м от ученика.

5. При детальном изучении двигательного действия важно не распылять внимание учеников, а сосредоточить его на одной-двух взаимосвязанных деталях спортивного упражнения. Важно также, чтобы время между показом и непосредственным исполнением было непродолжительным.

6. Для того, чтобы правильно показать изучаемое упражнение, тренер должен тщательно к этому готовиться. Но во многих технически сложных видах спорта (спортивная гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание) показ упражнений тренером бывает невозможен из-за сложности элементов, где спортсмены подчас выступают первооткрывателями (вертушка Диомидова, сальто Корбут и пр.). Про-

цесс создания новых элементов, композиций — это творческий труд тренера и спортсмена, где выступает весь сложный арсенал методических приемов, включающий всевозможные сочетания слова, демонстрации, практических упражнений. В каждом случае это сугубо индивидуальный процесс.

К методам, основанным на использовании опосредованной наглядности, относятся:

1. Демонстрация статических изображений в виде фотографий, контурных схем, рисунков, графиков, циклограмм.

2. Демонстрация динамических изображений с помощью кинофильмов, видеозаписей широко применяется в подготовке высококвалифицированных спортсменов; она позволяет многократно, в нормальном и замедленном воспроизведении (с помощью стоп-кадров) получить срочную информацию обо всех параметрах как целого движения, так и его фрагментов, которые при визуальном наблюдении не всегда можно уловить. Кроме того, с помощью видеозаписи спортсмен имеет возможность соотнести кинестезические ощущения со зрительным образом собственных движений.

3. Демонстрация элементов техники физических упражнений на муляжах, моделях человеческого тела; демонстрация тактических комбинаций и ситуаций, возникающих в процессе спортивной борьбы на макетах (на макете волейбольной площадки, футбольного поля, слаломной трассы).

4. Звуковая и световая сигнализация создают необходимые слуховые и зрительные ориентиры в процессе выполнения движения (с помощью голоса, хлопков, метронома, магнитофона). На этом принципе сконструированы свето- и звуколидеры, применяемые в подготовке спортсменов в разных видах спорта (светолидирующая дорожка на стадионе, на трассе лыжных гонок, в плавательном бассейне; звуколидер в академической гребле). Эти информационные устройства используются для сигнализации о целесообразной амплитуде движений, величине прилагаемой силы, скорости, темпе движения и т. д.).

Существуют специальные тренажеры, используемые для подачи срочной информации об объективных параметрах движения¹. Получив экстренные сведения в момент выполнения упражнения или сразу по окончании его, спортсмен соответственно может внести коррективы в технику движения либо по ходу его выполнения, либо в следующий цикл или попытку. Например, с помощью шумового генера-

¹ Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. М.: Советский спорт, 2011. — 202 с.

тора осуществляется контроль за основной стойкой лыжника, конькобежца; отклонение от оптимальных углов сгибания вызывает неприятный для слуха звук; отсутствие звука свидетельствует о правильной позе спортсмена.

В целях получения численных значений параметров техники боевых приемов борьбы, определяющих ее эффективность, применяются электронно-механическое измерительное устройство с программным обеспечением для ПЭВМ¹ и нагрузочный блок², которые в совокупности составили тренажерно-исследовательский стенд «Бросок».

Это позволило, в сочетании с синхронной видеосъемкой, изучать, оперативно контролировать и корректировать кинематические (амплитуду, время, скорость, ускорение) и динамические (силу, мощность, работу) характеристики основных приемов задержания из раздела «Боевые приемы борьбы» учебной программы по физической подготовке. Тренажерно-исследовательский стенд позволил обеспечить качественное обучение и совершенствование техники боевых приемов борьбы в заданной темпо-ритмовой структуре, с ускорением в акцентированных опорных точках и максимальной быстротой выполнения приема в целом³.

5. Демонстрация и ориентирование с помощью предметов и графической разметки применяется для уточнения технических параметров движений в процессе обучения и совершенствования двигательного навыка. Ориентирами могут быть отдельные предметы (мяч, стойки, планка, подвешенный предмет), установленные в определенном месте; линии, нанесенные на полу (разметка шагов при обучении прыжкам в высоту или в длину); предметы, имеющиеся в местах занятий, а также сам преподаватель.

6. Демонстрация оценки за технику выполнения двигательного действия осуществляется тренером в условиях тренировочного занятия и судьями в процессе соревнований. Оценка может выражаться в бал-

¹ Чехранов Ю. В. Программа для регистрации и компьютерной обработки параметров технических действий спортсменов-единоборцев (SAMBO): Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ № 2003612105 / Чехранов Ю. В., Гольцов В. В., Кузнецов А. И. РОСПАТЕНТ, 2003.

² Колинченко А. Д. Применение тренажерных устройств в учебном процессе по физической подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России // Совершенствование системы профессиональной подготовки сотрудников ОВД: Материалы научно-практической конференции / Колинченко А. Д., Кузнецов А. И. М.: МосУ МВД РФ, 2004. С. 153–154.

³ Кузнецов А. И. Интеграция технологий сопряженного воздействия в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России // Вестник спортивной науки. 2004. № 3 (5). С. 61–64.

лах и других условных единицах. В группах подготовки спортсменов высокой квалификации практикуется взаимное оценивание.

Технические устройства в отдельных видах спорта позволяют зрительно контролировать, количественно и качественно оценивать отдельные параметры техники движения непосредственно в процессе его выполнения (например, зрительный контроль за величиной усилия во время гребли, толкания ядра, удара в боксе и др.).

Методы практических упражнений. В решении задач спортивной тренировки основная роль принадлежит методам практических упражнений. Сколько бы спортсмену не объясняли и не показывали то или иное движение, он не научится его выполнять, если не будет многократно повторять это движение. Успешность обучения во многом определяется конкретностью поставленной задачи и правильностью выбора метода.

Все методы практических упражнений подразделяются на две большие группы: 1) методы, направленные преимущественно на освоение техники спортивных упражнений, т. е. на формирование двигательных умений и навыков в избранном виде спорта; 2) методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств.

В спортивной тренировке первая группа методов направлена, главным образом, на решение задач технической подготовки спортсмена. В любом виде спорта, особенно в видах со сложной структурой движений, техническая подготовка представляет собой сложный и бесконечный процесс либо освоения новых элементов, связок, приемов (фигурное катание, прыжки в воду, акробатика, художественная и спортивная гимнастика, единоборства), либо совершенствование техники движений со стабильной структурой (циклические виды спорта).

Вместе с тем освоение техники физических упражнений почти всегда предполагает одновременное овладение тактикой применения их в спортивной борьбе. Особенно ярко это проявляется в спортивных играх, единоборствах, легкой атлетике, велоспорте, санном, горнолыжном и других видах спорта. Овладение тем или иным приемом в боксе или борьбе непременно предполагает и тактику использования этого приема в процессе боя или схватки с противником. В велоспорте такие технические приемы как «танцовщица», «сюрпляс» являются важными элементами тактической борьбы велосипедистов на треке.

Применение второй группы методов связано с воздействием на спортсменов определенных физических нагрузок. Различный порядок регулирования и сочетания их с отдыхом в процессе спортивной тренировки создает широкий диапазон влияний на организм спортсме-

на: развиваются не только физические качества, но и совершенствуется техническое тактическое мастерство, расширяются функциональные возможности организма, воспитываются волевые и нравственные качества спортсмена.

Обе группы методов находятся в тесной взаимосвязи, применяются в неразрывном единстве, а их название и отдельное описание носит условный характер.

Методы, направленные на освоение техники спортивных упражнений, чрезвычайно многообразны.

К ним, в первую очередь, относятся методы разучивания движения в целом и по частям.

В первом случае движение с самого начала выполняется в той структуре, которая типична для данного упражнения. На различных этапах освоения в целостном движении выделяют отдельные фазы или элементы движения, на которых акцентируют внимание. Этот метод применяется в тех случаях, когда деление на части невозможно или приводит к искажению структуры движения (например, опорный прыжок в гимнастике), или когда координационная структура проста и доступна. Во втором случае разучивание движения осуществляется по частям с последующим объединением их в целостное упражнение. Например, И. В. Вржесневский при обучении технике плавания кролем на груди рекомендует разделять ее на следующие элементы¹:

- 1) скольжение (на мелком месте);
- 2) разучивание движений ног (у бортика бассейна);
- 3) сочетание скольжения и движений ног (плавание с доской);
- 4) разучивание движений рук (стоя на мелком месте);
- 5) то же в сочетании с дыханием;
- б) сочетание всех элементов.

Из примера видно, что деление на части носит временный характер; в итоге все элементы должны быть сведены в целостное двигательное действие.

Способы деления движения на части могут быть разнообразными, но каждый из них в конечном итоге ведет к образованию конкретных подводящих упражнений. Несмотря на вспомогательную роль, подводящие и имитационные упражнения занимают важное место в технической подготовке спортсмена.

Подводящие упражнения в спортивной тренировке используются для облегчения усвоения целостного двигательного действия через

¹ Вржесневский И. В. Плавание: учебник для техникумов физ. культуры / Вржесневский И. В., Дьяченко В. С., Парфенов В. А. М.: Физкультура и спорт, 1981. — 247 с.

предварительное решение серии частных образовательных задач. Поэтому важно находить такие подводящие упражнения, в которых есть сходные по кинематической структуре и характеру нервно-мышечных напряжений элементы целостного двигательного действия. Например, в тренировке бегуна применяются такие упражнения как бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, «семенящий» бег, бег прыжками и др. Каждое из этих упражнений является подводящим по отношению к бегу и направлено на совершенствование отдельных его фаз и элементов: на сильное отталкивание, высокий вынос бедра, уменьшение времени опоры, расслабление и пр.

Характер подводящих упражнений, их сложность, количество и очередность должны определяться тренером применительно к возрасту, подготовленности, индивидуальным особенностям занимающихся.

В имитационных упражнениях полностью сохраняется общая структура соревновательных упражнений, но они, как правило, выполняются в других, специально созданных условиях. Например, имитация плавательных движений на суше, гребля в аппарате без воды, движения конькобежца на земле. Имитационные упражнения широко применяются во многих видах спорта и с новичками, и с квалифицированными спортсменами. Они дают возможность создать представление о технике спортивного упражнения в целом и об отдельных фазах, развить группы мышц, которые несут наибольшую нагрузку в данном упражнении, восстановить в памяти последовательность движений непосредственно перед соревнованиями, особенно в сложно-координационных видах спорта. Некоторые виды имитационных упражнений (прыжки на лыжах с трамплина с искусственным покрытием и др.) получили самостоятельность как виды спорта. Отдельные имитационные упражнения (например, передвижение лыжника-гонщика на лыжероллерах) по кинематическим и динамическим характеристикам недостаточно точно воспроизводят все элементы структуры лыжного хода, тем не менее, это упражнение в большом объеме применяется спортсменами высокой квалификации в подготовительном периоде, так как из всех имеющихся средств ближе всего к структуре лыжного хода и, кроме того, с его помощью осуществляется развитие общей и специальной выносливости, функциональной подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсмена.

На этапах совершенствования двигательных действий особое значение имеет улучшение их качественной основы с одновременным повышением функциональных возможностей организма. Ведущую роль здесь приобретают методы сопряженного воздействия, для которых характе-

рен подбор упражнений, стимулирующий развитие физических качеств без нарушения структуры движения (отягощения строго определенного веса для метателей, баскетболистов, прыгунов)¹.

Фактически все подводящие и имитационные упражнения, особенно выполняемые в усложненных условиях и повторяемые многократно, являются упражнениями сопряженного воздействия. Подбор этих упражнений в тренировке спортсменов осуществляется с таким расчетом, чтобы обеспечить направленное дифференцированное воздействие на развитие качеств и навыков, необходимых в избранном виде спорта.

Игровой и соревновательный методы могут использоваться на любом этапе освоения техники движений. Главная задача тренера: не форсируя процесса обучения, так организовать двигательную деятельность, чтобы решать конкретные педагогические задачи, соответствующие этапу обучения. Например, на втором этапе обучения (углубленное разучивание) техники физического упражнения могут проводиться не на лучший результат, а на качество выполнения упражнения.

Спортивная техника зависит не от умения изменять сформированные навыки, а от их вариативности. В методическом отношении существуют два подхода в обеспечении вариативности двигательных навыков:

- варьирование техники физических упражнений;
- варьирование условий выполнения физических упражнений.

Методические приемы варьирования техники физических упражнений включают выполнение заданий, требующих умения изменять отдельные параметры движений, а также их связи и формы координации в заданных рамках:

- упражнения с изменением скорости, темпа, ритма, мышечного напряжения, амплитуды движения;
- упражнения или элементы, выполняемые из различных исходных положений, с использованием разновидностей спортивной техники, в различных комбинациях;
- упражнения, связанные с решением технико-тактических задач в условиях взаимодействия противников или партнеров (вольные бои и схватки в единоборствах, отработка технических приемов в составе игровых комбинаций в ходе тренировочных игр);

¹ Кузнецов А. И. Технологии сопряженного развития физических качеств и формирования навыков единоборства у курсантов МВД // Научно-методическая конференция молодых ученых Московского университета МВД России / Кузнецов А. И., Гросс И. Л. М.: МосУ МВД РФ, 2003. С. 74–76.

— игровое варьирование (игровое соперничество в искусстве построения новых движений и связок в танцах на льду, в плавании, художественной и спортивной гимнастике).

Задания по варьированию техники физических упражнений предъявляют высокие требования к умению точно регулировать свои действия, что способствует совершенствованию ощущений, восприятий, представлений («чувство темпа», «чувство скорости», «мышечное чувство» и др.).

Методические приемы варьирования условий выполнения физических упражнений основаны на использовании в тренировке необычных условий внешней среды, оборудования, оказания помощи, страховки и пр.

Упражнения с «непосредственной помощью» (или страховкой) состоят в том, что тренер вмешивается в выполнение изучаемого действия, оказывая физическую помощь. Он направляет движение, поддерживает, подталкивает обучаемого, убыстряет или тормозит его движения, корректирует положение отдельных частей тела. Как правило, этот метод сопровождается объяснением с последующим анализом имеющихся ошибок.

Упражнения в облегченных условиях применяются на начальных этапах обучения (бег через барьеры меньшей высоты, упражнения на более широком бревне), а также для преодоления «скоростного» барьера (бег по наклонной плоскости, при попутном ветре, гребля на волне за катером, метание облегченных снарядов, борьба с более легким партнером, прыжок в высоту с подкидного мостика).

Лидирование заключается в том, что по ходу выполнения упражнения задастся некоторый внешний фактор, который облегчает двигательную задачу (лидирование в беге, в велосипедном спорте за партнером, задающим темп).

Упражнения в усложненных условиях имеют целью, помимо совершенствования техники двигательных действий в вариативных условиях, развитие выносливости, силовых качеств и повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (продолжительный бег в жаркую погоду, бег в подъем или с задержкой дыхания, гребля при встречном или боковом ветре, в дождь, метание более тяжелых снарядов). После выполнения упражнений в усложненных условиях те же упражнения в обычных, естественных условиях выполняются с большей легкостью.

Упражнения «в обе стороны» заключаются в том, чтобы выполнять сложные асимметричные упражнения обеими конечностями или сторо-

нами тела (метания, фехтование, стрельба из пистолета, гребля на каноэ). Этот методический прием дает возможность улучшать технику выполнения спортивных упражнений «в свою сторону» (в основе данного явления лежит механизм двухстороннего переноса), увеличить диапазон двигательных возможностей, что особенно важно в спортивных играх (нападающий удар левой и правой рукой в волейболе, удары правой и левой ногой в футболе), единоборствах (удары в боксе, приемы в борьбе) и повысить уверенность в своих силах. Кроме того, упражнения «в обе стороны» дают возможность исправить дефекты телосложения, которые возникают при длительных занятиях видами спорта с односторонними движениями¹.

Упражнения с выключением зрения используются в некоторых видах спорта для совершенствования отдельных элементов техники. Например, в академической гребле в качестве упражнения используется гребля с выключением периферического зрения (с помощью специальных очков) и гребля с закрытыми глазами. Назначение этого упражнения — совершенствование баланса лодки, синхронность темпа и ритма движений спортсменов (особенно в командных лодках-четверках, восьмерках).

Методы направленного развития физических качеств. В основе методов развития двигательных качеств лежит определенный порядок сочетания и регулирования нагрузки и отдыха. Прежде, чем перейти к описанию методов, необходимо определить основные понятия, связанные с нагрузкой и ее компонентами.

Термином **нагрузка** обозначают количественную и качественную меру воздействия физических: упражнений на организм спортсмена. Цель нагрузки — вызвать заранее намеченные положительные сдвиги в организме, стимулировать гармоническое развитие личности. В таком определении подразумевается широкий спектр воздействия нагрузки: развитие физических качеств, совершенствование техники движений, повышение тактического мастерства, расширение функциональных возможностей систем и органов спортсмена, воспитание моральных и волевых качеств.

Любая нагрузка связана с той или иной степенью утомления. О величине нагрузки можно судить как по субъективным признакам (головокружение, вялость, тошнота, отказ от работы), так и по объективным показателям. В объективных показателях условно различают две стороны нагрузки: внешнюю и внутреннюю.

¹ Тер-Ованесян А. А. Спорт: обучение, тренировка, воспитание. М.: Физкультура и спорт, 1967. — 208 с.

Внешняя сторона нагрузки представляет собой количественные характеристики физической работы, такие как продолжительность упражнения, интенсивность, интервалы отдыха, характер отдыха, количество повторений. Если нагрузка выполняется сериями, то ее характеристика дополняется еще двумя компонентами: количеством серий и длительностью интервалов отдыха между сериями.

Под внутренней стороной нагрузки понимается степень реактивности функциональных систем организма, выражающаяся сдвигами со стороны физиологических, биохимических показателей и степени психологических напряжений (частота сердечных сокращений в минуту, содержание молочной кислоты в крови, кислотность слюны, величина артериального давления, частота и глубина дыхания, тремор).

Для измерения внутренней стороны нагрузки в практике, в частности, пользуются информацией о частоте сердечных сокращений, которая достаточно точно отражает интенсивность нагрузки. Во многих видах спорта разработаны классификации интенсивности нагрузки по данным частот сердечных сокращений. Например, в тренировочных нагрузках лыжников-гонщиков применяются следующие зоны интенсивности: малая — пульс 100–120 уд/мин; умеренная — 120–140 уд/мин; средняя — 140–160 уд/мин, субмаксимальная — 160–180 уд/мин; максимальная — 180–200 уд/мин.

Между внутренней стороной нагрузки и ее внешними параметрами существует определенная связь; чем больше внешняя нагрузка, тем выше ответная реакция организма.

Основными показателями внешней нагрузки являются объем и интенсивность применяемых упражнений. Под **объемом** понимают количество выполненной работы. Суммарную нагрузку оценивают по отдельным параметрам в зависимости от особенностей упражнений. Так, в циклических видах спорта объем работ оценивается количеством километров, пройденных в одно занятие, неделю, месяц и т. д.; в упражнениях с отягощением — по суммарному весу отягощений и числу подъемов штанги и т. д.

Под **интенсивностью нагрузки** понимают количество работы, выполненной в единицу времени. Интенсивность выражает степень напряженности организма или разовую величину усилия в момент выполнения упражнения. Интенсивность характеризует качественную сторону нагрузки. В различных видах спорта она определяется по-разному. Например, в упражнениях циклического характера интенсивность преодоления тренировочной дистанции определяется скоростью, выраженной в процентах по отношению к соревновательной или максимально

возможной на данном участке; в упражнениях со штангой — коэффициентом интенсивности, представляющим отношение среднего веса штанги к результату в сумме двоеборья; в спортивных играх и единоборствах — темпом игры или боя (может выражаться в баллах) и т. д.

Структура методов тренировочных воздействий в значительной мере определяется тем, имеет ли нагрузка в процессе занятия перерывы для отдыха или выполняется непрерывно. Давать всю тренировочную нагрузку в виде одной непрерывной работы не всегда целесообразно и возможно. Поэтому для обеспечения должной эффективности занятий между упражнениями включаются интервалы отдыха. Длительность отдыха обусловлена направленностью воздействий и закономерностями протекания восстановительных процессов. Интервалы отдыха бывают трех типов: полные, неполные и оптимальные.

Полный интервал обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня, что позволяет выполнять следующее повторение также эффективно, как и предыдущие. Полные интервалы отдыха применяются при развитии скоростных качеств.

При **неполном интервале** отдыха очередная нагрузка приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом. Такие интервалы отдыха используются при развитии специальной выносливости.

Оптимальными называют интервалы отдыха, при которых очередная нагрузка совпадает с фазой повышенной работоспособности. Оптимальный интервал позволяет длительное время сохранять высокую работоспособность, поэтому его применяют в тренировках с большим объемом нагрузки (при заданной, но не максимальной интенсивности упражнений).

По своему характеру отдых может быть **активным** (переключение на другой вид деятельности) и **пассивным** (отсутствие активной деятельности). Активный отдых, как правило, дает больший эффект восстановления, чем пассивный. Установлено, например, что выход гребца из лодки на берег в интервале отдыха во время тренировки более эффективен, чем пассивный отдых в лодке.

Длительность и характер интервалов отдыха во многом определяются продолжительностью самого упражнения (или длиной отрезка дистанции). Известно, что после кратковременной работы восстановление наступает быстрее чем после длительной. Длительность упражнения определяется задачами тренировки и зависит от подготовленности, возраста, пола, этапа подготовки, вида спорта и длины соревновательной дистанции, к которой готовится спортсмен.

Объем нагрузки характеризуется длительностью и числом повторений всех воздействий в тренировочном занятии. При длительной непрерывной работе объем нагрузки равен длительности воздействия. При кратковременной работе, повторяемой многократно, количество упражнений может быть различным. Например, для развития быстроты движений упражнения повторяются с максимальной интенсивностью и полным интервалом отдыха до тех пор, пока не снизится скорость; обычно количество повторений не превышает 6–8 раз. Если стоит задача развития скоростной выносливости, то упражнения выполняются с неполными интервалами отдыха, с меньшей интенсивностью и большим количеством повторений, составляющим до 20 и более раз. Чтобы исключить монотонность в работе, упражнения выполняются сериями. Это позволяет разнообразить методические приемы (менять в каждой серии место проведения упражнений, включать игровые моменты и др.), что снимает излишнюю эмоциональную напряженность и повышает работоспособность занимающихся.

Таким образом, все параметры внешней нагрузки (длительность, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, количество повторений), а также реакция организма на задаваемую нагрузку имеют существенное значение для характеристики методов спортивной тренировки. Кроме того, следует учитывать координационную сложность и психологическую напряженность двигательной деятельности.

Способ регулирования двигательной деятельности определяется выбором метода. В практике современной тренировки имеет место комплексный подход в применении методов. Такой подход исключает противопоставление одного метода другим. Применение каждого метода оправдывает себя лишь в тесной взаимосвязи с другими; вместе с тем, каждый из них имеет свои особенности, которые не позволяют заменить его другими.

В спортивной тренировке применяются следующие методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, комбинированный, соревновательный, игровой. Отдельно выделяют «круговую» тренировку, как организационно-методическую форму занятий.

Равномерный метод характеризуется однократной непрерывной работой умеренной интенсивности (колебания скорости допустимы в пределах 3,5 % от средней). Частота сердечных сокращений находится в диапазоне 130–150 уд/мин. Кислородный запрос полностью покрывается за счет текущего поступления кислорода, которое составляет примерно 50 % от максимального потребления. Уровень молочной кислоты незначительно повышается в начале работы, а в дальнейшем понижается

до нормы. Такие показатели функций дыхания и кровообращения способствуют установлению в организме устойчивых взаимоотношений между двигательной функцией и ее вегетативным обеспечением.

Равномерный метод применяется преимущественно в упражнениях циклического характера (бег, плавание, гребля и др.). Исходная величина нагрузки определяется временем работы (или длиной дистанции) и составляет 15–20 мин, а затем постепенно увеличивается до 1 ч и более, а в тренировке высококвалифицированных спортсменов достигает нескольких часов. Равномерный метод можно использовать и в ациклических движениях, когда путем слитных повторений этим упражнениям искусственно придается циклический характер (например, силовые упражнения, выполняемые многократно и слитно).

Увеличение нагрузки достигается постепенным возрастанием продолжительности работ и незначительным — интенсивности. Тренирующее воздействие на организм обеспечивается во время работы. Восстановление работоспособности наступает через 5–24 часа в зависимости от величины нагрузки.

Равномерный метод применяется:

1. На первом этапе подготовительного и соревновательного периодов как метод «вработывания»; при этом решаются две задачи: развитие общей выносливости и совершенствование техники движений. Равномерно поддерживаемая небольшая скорость на протяжении длительного времени дает возможность выполнять физические упражнения автоматизированно, направляя внимание на отработку элементов техники; это важно не только на начальном этапе обучения, но и в процессе спортивного совершенствования.

2. Непосредственно в соревновательном периоде. Во-первых, перед соревнованиями (например, равномерное прохождение дистанции на лыжах с целью запоминания трассы и определения тактики раскладки сил). Во-вторых, после соревнований как активный отдых и переключение на работу умеренной интенсивности.

3. В переходном периоде с целью совершенствования техники движений и поддержания работоспособности.

Положительные стороны равномерного метода состоят в том, что при выполнении непрерывной нагрузки умеренной интенсивности: 1) наблюдается согласованность в работе всех функций организма; 2) за счет повышения аэробной производительности организма развивается общая выносливость; 3) создаются условия для закрепления и совершенствования правильной техники движений; 4) в процессе длительной работы воспитывается настойчивость.

Отрицательная сторона заключается в том, что со временем вырабатывается привычный стандартный темп движений, что может привести к стабилизации скорости. Поэтому применением равномерного метода нельзя злоупотреблять, его нужно использовать своевременно и в сочетании с другими методами.

Переменный метод характеризуется однократной непрерывной работой с меняющейся интенсивностью (например, бег со средней или максимальной скоростью чередуется с медленным бегом). В зависимости от цели и условий проведения тренировочного занятия соотношение между интенсивной и умеренной работой может быть самым разнообразным.

Суть переменного метода заключается в том, чтобы в ходе упражнения путем изменения скорости, темпа, длительности, величины усилий, предъявить новые, необычные требования и этим стимулировать повышение функциональных возможностей организма.

Переменный метод применяется, главным образом, в упражнениях с циклической структурой движений и является наиболее универсальным методом развития общей и специальной выносливости.

Нагрузка повышается как путем увеличений общей продолжительности работы, так и путем увеличения интенсивности работы и сокращения длительности работы малой интенсивности.

Интенсивность выполнения упражнений в одной тренировке может изменяться от минимальной до максимально возможной на заданном отрезке. Вариантов сочетания нагрузки в переменном методе может быть очень много. Ее содержание определяется задачами конкретного занятия и планируется заранее. Кратковременная работа (от 20 с до 2–3 мин) максимальной интенсивности развивает анаэробную производительность. Во время нее возникает кислородный долг, который должен быть погашен в последующем снижении скорости передвижения. Более длительная работа умеренной интенсивности осуществляется за счет аэробных процессов, происходящих в организме. В результате «переключения» с одной скорости на другую в организме стимулируется функция потребления кислорода.

Продолжительность нагрузки в переменном методе зависит от индивидуального состояния тренированности, а также от особенностей вида спорта и длины соревновательной дистанции. В юношеском возрасте она составляет не менее 30 мин, у высококвалифицированных спортсменов среднее время воздействия равно от 50 до 120 мин (бег, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ и др.), а при подготовке к длительным дистанциям (шоссейные велогонки, лыж-

ные гонки на 50 км, марафонский бег и др.) — еще больше. Тренирующее воздействие на организм осуществляется только в период работы. Применяется переменный метод на всех этапах подготовительного и соревновательного периода и в меньшей степени в переходном периоде.

Ценность переменного метода заключается в следующем.

1. В процессе выполнения работы совершенствуются одновременно как аэробный, так и анаэробный механизм и, следовательно, повышается уровень как общей, так и специальной выносливости.

2. Переключение с одного режима деятельности на другой, с одних мышечных групп на другие, способствует повышению работоспособности спортсмена, исключает монотонность в работе, что позволяет увеличить объем нагрузки.

3. Варьирование форм и условий действия способствует расширению диапазона двигательных возможностей, так как техника движений совершенствуется в изменяющихся условиях. Контрастные мышечные ощущения позволяют лучше почувствовать координационные особенности движения, осуществляемого при разной скорости.

4. Он является методом воспитания волевых качеств, так как длительная работа в аэробно-анаэробных условиях связана с нарастающим утомлением и предъявляет высокие требования к умению преодолевать чувство усталости.

Недостатком переменного метода является то обстоятельство, что во время непрерывной работы затрудняется возможность педагогического контроля за внутренней стороной нагрузки.

Фартлек является разновидностью переменного метода и дословно в переводе со шведского языка означает «игра скоростей». Используется чаще всего при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции. Он заключается в преодолении довольно длинных дистанций (до 15–20 км) с переменной скоростью. Как правило, занятия проводятся на пересеченной местности, по различному грунту. Пробегая отдельные отрезки дистанции быстро, спортсмен развивает скорость, равную соревновательной или превышающую ее. Продолжительный характер этой нагрузки, даже при чередовании с медленным бегом или ходьбой, имеет положительный тренировочный эффект, особенно для сердечно-сосудистой и дыхательной систем и, тем самым, развивает у бегунов общую и специальную выносливость.

Применяется фартлек в подготовительном периоде и, в меньшем объеме, в соревновательном периоде тренировки не только бегунами, но и футболистами, конькобежцами, лыжниками, гребцами и др. Нагрузка

строится соответственно плану, но основой для дозировки ее является самочувствие занимающихся. Поэтому план должен быть достаточно глубоким, чтобы спортсмен сам мог регулировать нагрузку; фартлек предъявляет высокие требования к волевым качествам спортсмена.

Повторный метод относится к методам прерывного воздействия. Он характеризуется многократным выполнением упражнений с интервалами отдыха, обеспечивающими полное восстановление от предшествующей нагрузки. Длительность упражнений может быть самой разнообразной (от нескольких секунд до десятков минут), в зависимости от того, какое двигательное качество развивается на данном занятии и к какой дистанции готовится спортсмен. Повторная тренировка на коротких отрезках чаще всего направлена на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, поэтому отрезки преодолеваются с максимальной скоростью. На средних и длинных отрезках совершенствуется скоростная выносливость, скорость должна быть выше соревновательной. В соответствии с этим требованием длина тренировочного отрезка должна быть меньше длины соревновательной дистанции.

В процессе выполнения упражнений с максимальной интенсивностью наблюдается постепенное увеличение в крови молочной кислоты. Характер энергообеспечения при кратковременной работе максимальной интенсивности анаэробный, на более длинных отрезках — смешанный (аэробно-анаэробный). Накапливающийся кислородный долг погашается во время пауз отдыха, но не устраняется полностью к началу следующего упражнения, что ограничивает количество повторений. Повторный метод оказывает тренирующее воздействие на организм спортсмена в период работ, а также благодаря суммации утомления от каждого повторения.

Главным критерием оптимальной величины интервалов отдыха является субъективное ощущение готовности спортсмена к выполнению очередной нагрузки. Эта величина, естественно, должна быть разумной. Чрезмерно большой по продолжительности отдых снижает работоспособность и требует дополнительной разминки. Характер отдыха — активный, особенно в условиях зимней тренировки (конькобежный, лыжный спорт). В повторной кратковременной работе (6–20 с), направленной на развитие быстроты, возможно применение пассивного отдыха.

Количество повторений ограничивается способностью спортсмена поддерживать на отрезке заданную скорость. Число повторений, как правило, составляет 6–8 раз, затем скорость начинает падать. Если она снижается более чем на 5 % то тренировку нужно прекратить.

Повторный метод имеет много вариантов, основные из них следующие:

1. С постоянно увеличивающейся длиной дистанции (например, 200 + 400 + 600 + 800 м).

2. С постоянной длиной тренировочных отрезков дистанции (например, 6 × 400 м).

3. С постоянным уменьшением длины дистанции (например, 800 + 600 + 400 + 200 м).

4. С меняющейся длиной отрезка: сначала в сторону увеличения, затем — уменьшения (например, 200 + 400 + 600 + 400 + 200 м).

Упражнения могут выполняться сериями, с отдыхом между ними по 10–15 мин.

В ациклических упражнениях (прыжки, метания, гимнастика, тяжелая атлетика), наряду с закреплением и совершенствованием техники движений, повторный метод используется для развития силовых и скоростно-силовых качеств. Повторный метод предъявляет высокие требования к организму спортсмена, вызывая глубокие изменения всех функций. Частота сердечных сокращений, ударный и минутный объем сердца, потребление кислорода в течение работ удерживаются на максимальном уровне. Используется повторный метод во втором этапе подготовительного периода и в течение всего соревновательного периода. Его применение способствует:

— развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, а также совершенствованию специальной выносливости;

— воспитанию чувства соревновательного темпа (иногда этот метод называют «темповым»);

— совершенствованию техники движений на максимальной и соревновательной скоростях;

— воспитанию волевых качеств (упорства, настойчивости).

При работе с начинающими спортсменами этот метод нужно применять с большой осторожностью, так как «жесткие» условия нагрузки могут вызвать перенапряжение организма, а максимальная скорость прохождения отрезков может вызвать нарушения в технике и закрепление неправильного двигательного навыка.

Интервальный метод характеризуется выполнением упражнений с короткими паузами отдыха, не обеспечивающими полного восстановления перед очередным повторением.

Интервальный метод содействует повышению работоспособности организма за счет эффективной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Установлено, что при кратковременной интенсивной работе потребление кислорода достигает максимума не во время работы, а в период первых 30 с отдыха. Сразу после прекращения

упражнения частота сердечных сокращений снижается, но повышается ударный объем сердца. Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только во время работы, но и в интервале отдыха (отсюда название — интервальный метод). Многократное повторение такой нагрузки приводит к довольно быстрому повышению работоспособности организма. Следовательно, интервальную тренировку в большей мере можно рассматривать как способ направленного воздействия на функциональную подготовку спортсмена, результатом которой является развитие выносливости в различных ее проявлениях.

В настоящее время в практике подготовки спортсменов применяется много разновидностей интервального метода. Это многообразие связано с решением конкретных задач, уровнем подготовленности спортсменов, этапом тренировки и т. д. Но сущность педагогического воздействия во всех этих формах остается одинаковой.

Рассмотрим типичные варианты интервального метода, которые применяются в настоящее время отечественными и зарубежными спортсменами.

По интенсивности нагрузки он делится на две группы: интенсивный и экстенсивный (неинтенсивный) методы.

В интенсивном интервальном методе длительность одного упражнения равна 30–60 с, скорость составляет 90–95 % от максимальной на данном отрезке (это приблизительно соответствует соревновательной скорости), частота сердечных сокращений во время работы находится на уровне 160–180 уд/мин, интервалы отдыха контролируются по восстановлению частоты сердечных сокращений до уровня 120–130 уд/мин и составляют 2–3 мин (с повышением тренированности они сокращаются до 1–1,5 мин), количество повторений в одной серии 5–6, серия повторяется 5–6 раз.

Такая тренировка является типичной для многих циклических видов спорта и применяется на втором этапе подготовительного периода и в течение всего соревновательного периода тренировки. Для увеличения нагрузки в интенсивном интервальном методе используют усложненные условия. Например, тренировку лыжника-гонщика проводят на подъемах разной длины и крутизны, типичных для соревновательной дистанции. При этом тренировочное воздействие направлено не только на совершенствование вегетативных функций, но и развитие специальной выносливости лыжника.

Разновидностью этого метода является так называемый **интервальный спринт**. Его характерной чертой является максимальная скорость передвижения на небольших отрезках дистанции с короткими па-

узами. Например, конькобежцы в подготовительном периоде тренировки применяют бег в гору 15 с плюс спокойный бег вниз 15 раз. Подобный метод широко применяется в спортивных играх (хоккее, баскетболе, гандболе и др.) и направлен на развитие скоростных качеств.

Характерной чертой описанных методов является кратковременность воздействия нагрузки и быстрое восстановление функций после нее.

Экстенсивный интервальный метод характеризуется более продолжительной работой, длительность которой в одном упражнении составляет 3–5 мин; скорость на уровне средней соревновательной (80–90 % от максимальной на данном отрезке), частота сердечных сокращений во время работы находится в диапазоне 60–180 уд/мин, интервал отдыха 3–5 мин. Контролируется по восстановлению пульса до 120–130 уд/мин. Количество упражнений в одной серии 3–4, всего выполняется от 2 до 6 серий в зависимости от подготовленности спортсмена, этапа подготовки, длины соревновательной дистанции и т. д. Тренирующее воздействие достигается за счет большого объема нагрузки. Такая тренировка оказывает широкое комплексное воздействие на все функции организма, развивает специальную выносливость и расширяет возможности вегетативного обеспечения.

По длительности нагрузки в одном повторении интервальная тренировка может быть: 1) стандартной (с постоянными отрезками); 2) с уменьшением длительности работы в каждой серии; 3) с увеличением длительности работы в каждой серии; 4) с чередующейся длительностью упражнений.

По продолжительности интервалов отдыха интервальная тренировка может иметь разные режимы нагрузки: оптимальный, жесткий и щадящий.

Оптимальный режим интервальной тренировки предусматривает нагрузку, в которой фактически осуществляется индивидуальное дозирование всех компонентов: длины отрезка, скорости его прохождения, интервалов отдыха по степени восстановления пульса. Преимущество данного варианта заключается в том, что в нем практически исключена возможность перенапряжения, так как спортсмен находится под постоянным индивидуальным контролем. Оптимальный вариант могут применять спортсмены младших разрядов и высококвалифицированные спортсмены.

Жесткий режим интервальной тренировки предусматривает короткие одинаковые или сокращающиеся паузы отдыха между повторениями. Например, бег 8 × 400 м со скоростью 95 % от максимальной с интервалом отдыха 2 мин. Естественно, в такой тренировке очередное

повторение выполняется на фоне все большего недовосстановления, при этом реакция частоты сердечных сокращений не учитывается, т. е. упражнения выполняются без обратной связи о состоянии организма. Подобная тренировка вызывает сильные сдвиги в организме, предъявляет высокие требования к биохимическому обеспечению работы и применяется лишь при подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Иногда ее используют как стандартную нагрузку для оценки состояния тренированности, так как в ней стабилизированы все компоненты дозирования нагрузки.

Щадящий режим интервальной тренировки предусматривает несколько заниженные компоненты дозирования нагрузки (меньший объем и интенсивность, большие паузы отдыха), т. е. специально создаются облегченные условия выполнения упражнений. Этот вариант применяется после перерыва в тренировке, после болезни, травмы и т. д.

Таким образом, положительные стороны интервального метода сводятся к следующему:

— наличие большого количества вариантов интервальной тренировки позволяет выбрать тот, который больше всего соответствует решению поставленной в тренировочном занятии задачи;

— влияние интервальной тренировки многогранно: ее применение способствует направленной функциональной подготовке спортсменов, развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, совершенствованию специальной выносливости;

— интервальная тренировка предполагает индивидуальное дозирование нагрузки по частоте сердечных сокращений (кроме «жесткого» режима), что исключает возможность перегрузки;

— серийное выполнение упражнений позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки;

— отсутствие максимальной скорости при выполнении упражнений (за исключением интервального спринта) не создает опасности нарушения техники движений, поэтому интервальную тренировку могут применять спортсмены любой спортивной квалификации, в том числе и спортсмены младших разрядов.

Соревновательный метод — это способ организации тренировочных воздействий, моделирующий соревновательную деятельность в тренировочных условиях. На разных этапах подготовки эти условия могут быть облегченными, усложненными или строго соответствовать соревновательным.

Соревновательный метод представляет собой специфическую форму соревновательной подготовки, так как содержит элементы максимальных напряжений. Его применение способствует росту тренированности, адаптации организма к высоким нагрузкам, мобилизации сил и целесообразному их использованию, накоплению соревновательного опыта и стабильности результатов.

Нельзя сводить соревновательный метод тренировки только лишь к участию спортсмена в официальных соревнованиях, хотя участие как в основных, так и во вспомогательных соревнованиях является частью тренировочной программы.

Соревновательный метод применяется для решения разнообразных педагогических задач: развития двигательных качеств, совершенствования техники и тактики движений, воспитания волевых и моральных качеств. Его цель — сопоставление возможностей спортсмена в условиях соперничества на различных этапах подготовки.

Соревновательный метод используется как в основных видах физических упражнений (в избранной спортивной специализации), так и во вспомогательных (по общей физической подготовке, смежным видам спорта).

Основные методические приемы, применяемые в соревновательном методе, следующие:

1. Спарринги — тренировочные соревнования между отдельными спортсменами или командами проводятся почти во всех видах спорта с целью совершенствования технического и тактического мастерства. Спарринги предшествуют основным соревнованиям.

2. Гандикап — вид соревнования, при котором слабейшему противнику для уравнивания шансов на успех предоставляется известное преимущество в условиях. Применяется среди спортсменов разной подготовленности, чаще всего в циклических видах спорта (велосипедном и конькобежном, гребле, плавании, лыжных гонках). Заключается в том, что более слабый спортсмен стартует раньше, чем более сильный. Это создает соперничество с равными шансами на успех при финишировании.

3. Тренировочные соревнования с необычным противником, например, встреча боксеров в право- и левосторонней стойке, высокого и низкорослого. В таких случаях решается задача совершенствования вариативной техники движений, приобретение новых тактических вариантов борьбы.

4. Тренировочные соревнования в сложных внешних условиях (в плохую погоду, при встречном ветре, в среднегорье, при низкой

температуре воздуха) создают предпосылки для закаливания организма, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития двигательных качеств спортсмена.

5. Тренировочные соревнования по укороченной программе используются как способ закрепления изученного материала и оценки технической и тактической подготовленности:

- а) на одном-двух снарядах (в спортивной гимнастике);
- б) на отдельных видах упражнений (в фигурном катании, прыжках в воду, художественной гимнастике);
- в) на укороченных дистанциях (в циклических видах спорта);
- г) в упражнениях меньшей продолжительности, чем в официальных соревнованиях (в видах единоборства, спортивных играх).

В таких тренировочных занятиях моделируются внешние соревновательные условия. Например, в тренировке хоккеистов используются магнитофонные записи, воспроизводящие шум зрителей во время игры. Применяя соревновательный метод, необходимо помнить, что чрезмерные физические и психические напряжения, особенно с малоподготовленными спортсменами, могут оказать отрицательное влияние на организм, вызвать перенапряжение, снизить интерес к занятиям спортом, затормозить совершенствование техники движений.

Целесообразность включения соревновательного метода в тренировочную программу определяется уровнем подготовленности, состоянием здоровья, этапом подготовки, индивидуальными особенностями занимающихся и другими факторами.

Контрольный метод является разновидностью соревновательного метода. Он характеризуется выполнением упражнений в условиях, близких к соревновательным (в виде прикидок, курсовок, контрольных испытаний в стандартных тестах и т. д.). Его отличие от соревновательного заключается в том, что основное его назначение — это контроль за состоянием спортсмена. Причем на разных этапах подготовки контроль осуществляется с разными целями:

- выявление реакции организма на тренировочную и соревновательную нагрузку;
- определение тенденции в развитии ведущих в избранном виде спорта двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости и т. д.);
- выяснение степени устойчивости спортивной техники в условиях соревнования (точность попадания баскетбольного мяча в кольцо, выполнение низкого старта и т. д.);

— выяснение психологического состояния спортсмена под влиянием нагрузки, близкой к соревновательной.

Велико значение соревновательного и контрольного методов в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремленности, решительности, умения преодолевать трудности, самоотверженности, а также воспитания нравственных черт личности: коллективизма, сознательной дисциплины, чувства товарищества. Но необходимо помнить, что фактор соперничества без правильного педагогического руководства может способствовать формированию отрицательных черт характера (эгоизма, тщеславия и т. п.).

Игровой метод характеризуется организацией двигательной деятельности в виде игры, т. е. созданием условной ситуации, в которой взаимодействие между участниками определяется некоторыми правилами. Для игрового метода характерны следующие методические особенности:

1. Сюжетная организация деятельности, которая создается специально, исходя из потребностей спортивной тренировки. Например, в игре «Борьба за мяч» в подготовительном периоде тренировки гребцов тренер определяет амплуа каждого игрока, тем самым индивидуализируя величину нагрузки соответственно подготовленности спортсменов.

2. Разнообразие двигательной деятельности в процессе игры. Игровой метод спортивной тренировки включает различные действия (бег, прыжки, метание, переноску груза, ведение мяча, преодоление препятствий и т. п.), выполняемые с высокой интенсивностью. Многообразие игровой деятельности оказывает комплексное воздействие на организм спортсмена и способствует повышению общей физической подготовки. В то же время игровой метод можно использовать с целью направленного воздействия на развитие силы, быстроты, выносливости и т. д. Например, игра «в пятнашки» в воде развивает быстроту движений и реакцию игроков в водное поло.

3. Разнообразие способов решения двигательной задачи. Для достижения цели (выигрыша) в игре существуют различные пути, допускаемые правилами. Высокая динамичность игры, условия внезапно меняющейся обстановки требуют от спортсмена мгновенной реакции для выбора оптимального пути решения двигательной задачи.

4. Творчество и самостоятельность, которые предопределены самим существом игры, когда каждый участник выполняет свою роль в изменчивой обстановке, имея лишь одно ограничение — его действия не должны противоречить интересам команды. Успех в игре во многом

определяется умением творчески найти неожиданное для противника решение. Самостоятельность в игре определяется быстротечностью игровых ситуаций, исключавшей возможность выработки коллективных решений.

5. Эмоциональные переживания, возникающие в процессе игровой деятельности, отвлекают внимание спортсменов от ощущения усталости. Это, с одной стороны, может быть использовано для увеличения объема нагрузки, с другой, создает благоприятный эмоциональный фон в процессе тренировочных воздействий и снимает монотонность в работе.

6. Воспитание моральных и волевых качеств. В условиях игровой ситуации, когда сталкиваются противоположные интересы и возникают игровые «конфликты», подчинение личных интересов интересам команды является сильным воспитывающим средством.

При использовании игрового метода в тренировке применяют спортивные игры по упрощенным правилам, подвижные игры и эстафеты. Игровой метод может применяться на любом этапе круглогодичной тренировки. Но чаще всего его используют в подготовительном и переходном периоде. Если в подготовительном периоде игровой метод применяется с целью повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных способностей, то в переходном периоде — для переключения на другой вид деятельности, как средство активного отдыха и для поддержания необходимого уровня функциональной и физической подготовленности.

Круговая тренировка — это особая организационно-методическая форма проведения упражнений, используемая в спортивной тренировке преимущественно с целью развития двигательных качеств.

В круговую тренировку обычно включаются хорошо освоенные упражнения, с помощью которых можно избирательно или комплексно воздействовать на организм спортсмена.

Средствами круговой тренировки являются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения из других видов спорта: легкой атлетики, тяжелой атлетики, гимнастики и др.

Один круг может представлять собой комплекс из 8–12 упражнений, которые распределяются по станциям. Круг может повторяться от 3 до 5 и более раз в зависимости от задач тренировки и подготовленности занимающихся.

Индивидуальное дозирование нагрузки осуществляется с помощью предварительного определения, так называемого «максимального те-

ста» — МТ. В качестве тренировочной нагрузки чаще всего берут от 1/3 до 2/3 МТ. Такая программа тренировки продолжается 4–5 недель, затем снова проводится МТ, соответственно которому спортсмены переходят на новый режим нагрузки. Это позволяет волнообразно и прогрессивно увеличивать ее.

Упражнения в круговой тренировке могут выполняться непрерывно и с интервалами отдыха между станциями. В первом варианте упражнения выполняются слитно, равномерно; такая тренировка направлена, главным образом, на повышение уровня общей физической подготовки и развитие общей выносливости. Во втором варианте нагрузка осуществляется по типу интервальной тренировки и включает в себя последовательное серийное прохождение станций. Дозировка устанавливается в соответствии с индивидуальной работоспособностью спортсмена, причем объектом регулирования нагрузки является число повторений, длительность перерывов для отдыха, время прохождения круга и количество кругов. Такая тренировка направлена преимущественно на развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости.

Круговая тренировка применяется не только среди начинающих спортсменов, она занимает большое место в подготовке высококвалифицированных спортсменов в разных видах спорта. Применяют ее преимущественно в подготовительном периоде. В недельном цикле круговая тренировка может занимать до трех занятий (при 6-разовых тренировках); причем каждая из них может иметь комплексы разного содержания и направленности. Например, 1-я круговая тренировка — преимущественно на быстроту и ловкость; 2-я — на развитие силовых качеств; 3-я — на специальную выносливость.

Применение круговой формы организации упражнений при подготовке спортсменов имеет ряд положительных сторон, обусловленных ее структурой и содержанием:

1. Использование разнообразных упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, достигается эффект широкого комплексного воздействия, способствующего повышению уровня общей физической подготовленности. Такая тренировка соответствует задачам подготовительного периода, особенно первого этапа, и может применяться спортсменами любой спортивной квалификации.

2. С помощью специально подобранных упражнений и их рационального сочетания достигается направленное воздействие на развитие специальных качеств, таких как: быстрота, ловкость, сила, гибкость, специальная выносливость.

3. Применение интервального метода в круговой тренировке способствует не только развитию двигательных качеств, но и адаптации вегетативных функций, в частности, сердечно-сосудистой и дыхательной, что особенно важно в подготовительном периоде.

4. Форма организации круговой тренировки такова, что приближает характер деятельности спортсмена к игровым условиям (быстрая смена упражнений, их разнонаправленность, эмоциональность деятельности, отсутствие монотонности). Это позволяет повысить объем тренировочной нагрузки, что особенно важно при подготовке спортсменов высокой квалификации.

5. Круговая тренировка представляет широкие возможности для моделирования нагрузки в неспецифических условиях. Так, например, известно, что продолжительность одного выхода хоккеиста на лед во время игры равна 1 мин, за один период он выходит на лед 6–7 раз, а за всю игру — около 20. Соответственно игровому режиму строится круговая тренировка хоккеиста в подготовительном периоде, в которой моделируются не только компоненты нагрузки, но и сами физические упражнения по своему характеру и направленности.

6. Круговая тренировка предполагает индивидуальное дозирование нагрузки для каждого спортсмена. Это исключает перенапряжения и дает возможность планомерно управлять тренировочными воздействиями на организм спортсменов.

7. Круговая тренировка может проводиться не только в зале и на стадионе, но и в естественных условиях (в лесу, в парке и т. д.). Такие занятия не требуют специального оборудования. Упражнения включают бег по песку, по траве, по воде, в гору, с преодолением препятствий; метание камней; прыжки; упражнения в равновесии; имитацию специальных упражнений и т. д.

8. В круговой тренировке спортсмены сами контролируют динамику нагрузки и рост собственных достижений (с помощью специальных карточек, куда записывается результат МТ, величина нагрузки, частота пульса и самочувствие). Такой самоконтроль воспитывает сознательное отношение к тренировкам и активизирует усилия спортсменов.

2.3. Тренировочная нагрузка и восстановление

Под тренировочной нагрузкой подразумевается влияние физических упражнений на организм, вызывающее активные реакции функциональных систем. Тренировочная нагрузка является дополнительной функциональной активностью организма. Это физиологическое воздействие на организм, которое отражается в виде конкретных функциональных реакций.

Интенсивность, глубина и направленность адаптационных процессов в организме спортсмена обусловлена интенсивностью, объемом и направленностью тренировочных нагрузок.

По величине и воздействию на организм нагрузки разделяются на легкие, средние, большие и околопредельные (таблица 3).

Таблица 3

Классификация тренировочных нагрузок по величине

Нагрузка	Критерии	Задача
Лёгкая	Достижение первой фазы длительной работоспособности (20–25 % от объёма, вызывающего утомление)	Поддержание достигнутого уровня тренированности, ускорение процессов восстановления после существенных нагрузок
Средняя	Достижение второй фазы длительной работоспособности (40–45 % от объёма, вызывающего утомление). Длительность 1–1,5 ч. Восстановление около 6 ч	Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки
Большая	Достижения компенсаторной фазы утомления (65–75 % от объёма, вызывающего утомление). Длительность 1,5–2 ч. Восстановление 24 ч.	Повышение тренированности и её стабилизация
Околопредельная	Достижение полного утомления. Длительность 2–3 ч. Восстановление 2–4 суток	Повышение тренированности

По характеру тренировочных нагрузок можно выделить:

- тренировочные и соревновательные нагрузки;
- специфические и неспецифические нагрузки.

По направленности нагрузки разделяются:

- на развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, координация, гибкость);
- развитие отдельных компонентов определенных качеств (аэробная выносливость; лактатная и алактатная анаэробная выносливость и т. д.);
- развитие координации;
- развитие психической устойчивости;
- развитие тактического мастерства.

Нагрузка — это влияние физических упражнений на организм, физиологическая мера влияния, вызывающая определенные адаптационные реакции. Нагрузку характеризуют объем (сколько?) и интенсивность (как?).

По влиянию на организм нагрузки разделяются:

- на чрезмерные (превышают адаптационные возможности функциональных систем, приводят в состояние перенапряжения);
- развивающие (приводят к развивающим структурным и функциональным изменениям в организме);
- поддерживающие или стабилизирующие (закрепляют адаптационные изменения, препятствуют реадaptации);
- восстанавливающие (влияют положительно на восстановительные процессы, препятствуют реадaptации);
- бесполезные.

Выделяются внешние и внутренние характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок.

Внешнюю сторону тренировочной и соревновательной нагрузки характеризуют объем и интенсивность.

Объем характеризует точность нагрузки (сколько?). Суммарным объемом нагрузки являются показатели длительности тренировки, число серий, число повторений в сериях, километраж, число тренировок в неделю (месяц), число соревнований, стартов и т. д. При анализе суммарного объема выделяются: соотношение общей и специальной подготовки, объем на развитие отдельных качеств, средства и методы, доля интенсивной работы в общем объеме.

Интенсивность характеризует точность нагрузки (каким образом? каков уровень напряжения?). Показателями интенсивности являются темп движений, скорость, длительность упражнения, плотность тренировки, величина сопротивления, тяжести и т. д.

Внутренние показатели нагрузки характеризуют реакции организма, мобилизацию функциональных систем при нагрузке и их из-

менения при восстановлении. Внутренняя нагрузка оценивается по уровню активности функциональных систем организма, обеспечивающих нужную работоспособность.

После окончания физической нагрузки происходят обратные изменения в деятельности тех функциональных систем, которые участвовали в обеспечении выполнения данного упражнения. Вся совокупность изменений в этот период заключена в понятии восстановление.

Восстановление — это процесс постепенного перехода физиологических и биохимических функций к исходному состоянию, происходящий в организме после прекращения физической нагрузки.

В процессе восстановления происходит расщепление и удаление продуктов метаболизма и пополнение запасов энергии, структурных веществ (белков и др.) и ферментов, израсходованных за время мышечной деятельности. По существу, происходит восстановление нарушенного гомеостаза. Однако восстановление — это не только процесс возвращения организма к полноценной работоспособности, но и изменения, которые обеспечивают повышение функциональных возможностей организма, т. е. оказывают тренировочный эффект¹.

Время, за которое происходит восстановление физиологического состояния после выполнения определенной нагрузки, называют **восстановительным периодом**. Следует помнить, что в организме как во время тренировочной нагрузки, так и в повседневной жизнедеятельности, непрерывно происходят взаимосвязанные процессы расхода и восстановления функциональных, структурных и регуляторных резервов.

К средствам восстановления относятся педагогические, медико-биологические и психологические.

В течение жизни функциональное состояние организма периодически меняется. Такие изменения могут происходить кратковременно или в течение длительных периодов. Восстановление связано с биоритмами, которые обусловлены временем суток и года, возрастными изменениями, половыми признаками, влиянием окружающей среды. Так, например, изменение временного пояса, температурных условий могут уменьшать продолжительность восстановления, а также ограничивать умственную и физическую работоспособность.

Утомление сопровождается фазой пониженной работоспособности, а спустя какое-то время может смениться фазой повышенной ра-

¹ Бахрах И. И. Актуальные проблемы детской спортивной медицины // Теория и практика физической культуры. 1996. № 12. С. 34–40.

ботоспособности. Длительность этих фаз зависит от уровня тренированности организма, а также от выполненной работы.

Сразу после прекращения тренировки отмечаются различные изменения в деятельности функциональных систем организма. В периоде восстановления можно выделить 4 фазы:

- 1) быстрого восстановления;
- 2) замедленного восстановления;
- 3) суперкомпенсации (или «перевосстановления»);
- 4) длительного (позднего) восстановления.

Фазы восстановления, их длительность и характер сильно отличаются для разных функций организма. На первой и второй фазах происходит восстановление работоспособности, сниженной в результате нагрузки; третья фаза характеризуется повышенной работоспособностью; четвертая — возвращение к исходному (предрабочему) уровню работоспособности.

Общие закономерности восстановления функций организма после физической нагрузки состоят в следующем.

Во-первых, скорость и длительность восстановления большинства функциональных показателей находятся в прямой зависимости от мощности работы: чем выше мощность нагрузки, тем большие изменения происходят за время тренировки и, соответственно, тем длиннее продолжительность восстановления. И наоборот, чем меньше продолжительность упражнения, тем короче период восстановления. Так, продолжительность восстановления большинства функций после кратковременной максимальной анаэробной работы — несколько минут, а после марафонского бега до нескольких дней.

Во-вторых, восстановление различных функций организма спортсмена протекает с разной скоростью, а некоторые фазы восстановительного процесса и с разной направленностью. Следовательно, достижение ими уровня покоя происходит неодновременно (гетерохронно). Поэтому о завершении процесса восстановления следует судить не по одному или нескольким показателям, а лишь по возвращению к исходному (предрабочему) уровню всех функциональных показателей спортсмена.

В-третьих, работоспособность спортсмена и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной нагрузки не только могут достигать исходного уровня, но превышать его, проходя через фазу перевосстановления или суперкомпенсации¹.

¹ Бачерикова Л. Н. Оценка физической работоспособности учащихся. Челябинск: ЧГПИ, 1988. — 156 с.

Нагрузка и восстановление тесно взаимосвязаны. Чем выше интенсивность тренировочной нагрузки, тем более грамотным должно стать восстановление, причем не только с точки зрения продолжительности, но и с точки зрения качества. Если этот процесс правильно сбалансирован, уровень спортивной подготовки обязательно повысится. В противном случае есть риск перетренироваться. При правильном понимании взаимосвязи между нагрузкой и восстановлением необходимо уделять восстановлению не меньше времени и внимания, чем тренировочной нагрузке. Эту ситуацию поясняет формула: Спортивная подготовка = тренировочная нагрузка + восстановление.

2.4. Личность тренера и его роль в организации тренировочного процесса

Одним из важнейших факторов в достижении спортивного результата является личность тренера. Спортсмен любого уровня — от новичка до мастера высокого класса — совершенствует свои навыки и тренированность в условиях перегрузки нервной и физиологических систем. Высокого уровня физической подготовленности можно достичь только при условии полного понимания и сотрудничества между тренером и спортсменом.

Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки спортсмена. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера — его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. По своей сути тренер — это, прежде всего, педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю.

Ж. К. Холодов¹ выделяет ряд уровней педагогического мастерства спортивного педагога.

Первый уровень — репродуктивный (минимальный). Тренер умеет показывать двигательное действие и пересказать то, что он знает, без учета подготовленности воспитанников.

Второй уровень — адаптивный (низкий). Тренер умеет реализовать свои действия к возрастным индивидуальным особенностям занимающихся, к уровню их физической подготовки, но отсутствует осознание перспективы. Его педагогическое видение не проникает дальше нескольких тренировок.

¹ Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. С. 231–235.

Третий уровень — локально-моделирующий (средний). Он рассматривает умение тренера конструировать преподавание на систему ближайших тренировок, предполагает трудности, которые нужно преодолеть.

Четвертый уровень — системно-моделирующий двигательную деятельность и поведение учащихся (высокий). Тренер может формировать у учеников прочные знания, умения и навыки по всем основным аспектам их двигательных действий. Педагог может конструировать учебно-тренировочный процесс на продолжительный период времени.

Пятый уровень — системно-моделирующий двигательную деятельность и поведение занимающихся (высший), тренер владеет своим предметом и использует его для формирования личности воспитанников, т. е. развивает у них творческое мышление, умение самостоятельно добывать знания.

Таким образом, педагогическое мастерство представляется в виде системы, основными компонентами которой являются профессиональные знания и умения, совокупность личностных качеств педагога, творчество и педагогические способности.

В структуру педагогических способностей входят организаторские, коммуникативные и конструктивные способности.

Организаторские способности — это умение тренера организовать деятельность спортивного коллектива, саму спортивную работу с учетом включения в нее каждого спортсмена; развивать и создавать традиции спортивного коллектива.

Организаторские способности тренера проявляются в организации жизни и быта спортсменов, их учебы, труда, отдыха, в деловитости при проведении всевозможных мероприятий, в установлении деловых внутриколлективных связей и отношений. Организаторские способности зависят от целого комплекса личностных качеств тренера (быстроты и гибкости мышления, решительности, выдержки, настойчивости, требовательности, чувства ответственности за воспитание спортсменов).

Организаторские способности предусматривают методически грамотное проведение тренировочных занятий, умение четко без потерь времени подготовить и провести любое мероприятие, например, соревнование.

Также эти способности проявляются в следующем:

— организаторском чутье; способности учитывать психологические особенности ученика и группы при построении педагогического взаимодействия, видеть организаторские способности занимающихся;

— способности вести за собой, создавать мотивацию к деятельности;

— способности «заражать» и заряжать других своей энергией, которая во многом зависит от эмоционального потенциала преподавателя, спортивного педагога, его увлеченности своей деятельностью.

Коммуникативные способности помогают тренеру устанавливать с воспитанниками наиболее благоприятные взаимоотношения. Коммуникативный компонент — это способность тренера устанавливать педагогически целесообразные отношения со спортсменами, расширять и укреплять контакты с различными спортивными коллективами. Тренеру необходимо устанавливать деловые и эмоциональные контакты, которые обеспечивают выполнение всех других функций и компонентов его деятельности.

Коммуникативность тренера наиболее ярко проявляется в его педагогическом такте, умении избегать конфликтов как со спортсменами, так среди них. Коммуникативные способности представляет собой ведущую группу педагогических способностей, обеспечивающих межличностное и деловое общение в процессе воспитания и обучения спортсменов. Они включают в себя целый комплекс способностей и личностных качеств тренера:

— общительность — умение быстро вступить в контакт, ориентироваться в ситуации общения и адекватно реагировать на действия партнеров по общению;

— эмпатия — способность к сопереживанию, эмоциональной сопричастности и пониманию, возникающая у тренера как результат осознания тех чувств и переживаний другого человека, которые он в подобной ситуации испытывал сам; эмпатия часто возникает в результате эмоциональной идентификации — способности тренера ощущать чувства и переживания другого как свои собственные.

Конструктивные способности являются условием успешного проектирования и формирования личности и коллектива спортсменов. Конструктивная способность обеспечивает прогнозирование, проектирование и построение тренировочного и педагогического процесса: постановка целей и задач, разработку планов и проектов и их решения, определение эффективной организации учебно-тренировочной деятельности, определение возможных результатов. В основе способности прогнозировать свою деятельность лежит единство мышления и воображения. Тренеру необходимо развивать в себе педагогическое воображение — способность предвидеть то, каким может стать тот или иной спортсмен в будущем.

Благодаря им тренер способен предвидеть результаты своей деятельности, предугадывать поведение воспитанника.

Тренер должен обладать полым комплексом нравственных качеств: гуманизмом, вежливостью, честностью, требовательностью, оптимизмом и др., так как нравственное воспитание учеников должно базироваться не только на словесной форме воздействия на них, но, прежде всего на личном примере. Невыдержанный тренер не может успешно вести воспитательную работу с учениками, так как в их глазах он не обладает авторитетом. Нетерпеливые тренеры, желая быстрее достичь результата своих учеников, форсируют нагрузки, нарушая тем самым принципы постепенности и доступности и ставя под угрозу здоровье учеников. Тренер без самообладания будет теряться в конфликтных и неожиданно возникающих ситуациях. Не обладая настойчивостью, тренер не сможет неукоснительно проводить в воспитании учеников свою линию.

К. Д. Ушинский писал, что «влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений»¹. Обучающиеся подражают поступкам и действиям старших, в том числе и тренера, сознательно, однако порой не задумываются над тем, насколько нравственно это поведение, невольно копируя не только хорошие привычки тренера, пользующегося авторитетом, но и плохие. В том же случае, если ученик обладает достаточно развитой критичностью и способен отделить в преподавателе плохое от хорошего, тренер может потерять авторитет в глазах занимающегося, если его слова расходятся с поступками.

Доказано, что почти все ученики улавливают настроение тренера, и на большинство из них это настроение влияет положительно, если настроение тренера хорошее, или отрицательно, если настроение плохое. Когда тренер в настроении, учащимся легче переносить неудачи, трудное легче усваивается, тренировка не кажется скучной, ученики меньше устают. Когда тренер в плохом настроении, то и у спортсменов все валится из рук, они теряют веру в себя, интерес к тренировке. Недаром А. С. Макаренко придавал самое большое значение тому, чтобы в коллективе всегда царил бодрое, жизнерадостное настроение.

Одним из важных качеств тренера является правдивость. Ученики должны быть уверены в искренности намерений и чувств тренера. Если ученик почувствует, что тренер ведет с ним воспитательную игру, что в его словах присутствует фальшь, наигрыш, то доверие к словам и поступкам тренера исчезает. Процесс общения приобрета-

¹ Гончаров Н. Н. Педагогическая система К. Д. Ушинского. М.: РОСПЭН, 1999. С. 134.

ет формальный характер или прекращается совсем. Между тренером и учеником возникает барьер недоверия.

Однако спокойствие и выдержка тренера не может подменяться его безразличием, равнодушием к своей работе. Тренеру обязательно нужно радоваться, гневаться, печалиться, обижаться. Но, даже возмущаясь, он не может выходить из себя, терять над собой контроль, переходить на грубый и оскорбительный тон.

С ростом педагогического опыта тренера все меньше и меньше возникает неожиданных для него ситуаций, требующих находчивости, сообразительности, быстрой ориентировки. Непременное качество тренера — его требовательность. Обучающиеся (особенно мальчики) очень уважают тренеров, которые добиваются своего без грубого принуждения и угроз, а также без педантизма. Обучающиеся единодушно отрицают мягкотелость, вялость, наивную доверчивость тренера, его беспринципную снисходительность. Всякие отступления от предъявленных требований обучающиеся рассматривают как слабости тренера.

Многое во взаимоотношениях между тренером и учениками зависит от поведения самого тренера, от его стиля руководства. Дело в том, что представление о качествах «идеального тренера» расходятся у тренеров и спортсменов. Первые акцентируют внимание на деловых и профессиональных качествах педагога (эрудиция, требовательность, строгость, умение находить оптимальные пути для решения трудных ситуаций). Чуткость, отзывчивость, общительность, доброжелательность тоже отмечаются преподавателями, но им не придается решающего значения. Ученики же, наоборот, выдвигают эти качества на первое место. Вначале спортсмены смотрят, «какой он человек», а потом уже обращают внимание на то, как тренер проводит тренировку.

Практический опыт работы спортивных психологов позволил им сформулировать рекомендации, которые необходимо учитывать тренеру и спортсмену, строя свои взаимоотношения в процессе соревнования.

1. Нецелесообразно чрезмерно «раздувать» достоинства соперника, нельзя раздражаться по поводу каких-либо нарушений в технике или необычности его поведения.

2. Не следует успокаивать спортсмена такими фразами как: «Не волнуйся», «Возьми себя в руки, ты же спортсмен». Они могут вызвать только раздражительный ответ. Целесообразнее говорить «Спокойно» или даже «Волнуйся», напомнив, что умеренное волнение перед стартом — это помощник спортсмена.

3. Если есть необходимость дать спортсмену какие-либо указания в отношении его действий или поведения, то фразы должны быть краткими и понятными. В моменты растерянности, неуверенности спортсмена жесткий, авторитетный приказ выполнять определенное действие может оказаться вполне оправданным, если он отдан в манере, не оставляющей никаких сомнений в правильности и необходимости именно этих, а не каких-либо других действий. Оценивать действие спортсмена необходимо спокойным тоном.

4. Лучше, если среди оценок будут преобладать положительные. Спортсмену, закончившему выступление неудачно, нужно уделить особое внимание. Нельзя выражать разочарований по поводу его результата, подчеркивая бесперспективность спортивного будущего. Заняться анализом ошибок лучше через день-два после соревнований, когда страсти улягутся.

Педагог-тренер облечен высоким доверием — он воспитывает молодежь. Но, чтобы воспитывать, нужно самому быть воспитанным.

В период соревнований тренер не должен быть озабоченным, чрезмерно внимательным или назойливым человеком. Быть настоящим педагогом-тренером — это значит относиться к себе с большой требовательностью, обладать высокими моральными качествами, постоянно работать над повышением своего психолого-педагогического и культурного уровня, над расширением своих общих и специальных знаний.

Большие требования, предъявляемые к спортивным достижениям, обязывают тренера непрерывно повышать свои знания. Тренер должен владеть не только методикой обучения и тренировки в своей спортивной специальности, но и хорошо знать смежные дисциплины: физиологию, педагогику, психологию.

Наряду с этим перед тренером стоит большая и ответственная задача — воспитание спортсменов. Оказать большую помощь тренеру в этой работе может общественный актив. Тренеру нужно опираться на актив, воспитывать из него себе помощников.

Работать с физкультурным активом, заботиться о его постоянном деловом и профессиональном росте — значит обеспечить новые успехи в дальнейшем подъеме массовости физкультурного движения и повышении мастерства спортсменов. Организация всего учебно-педагогического процесса в спортивной секции, осуществляемая педагогом-тренером, должна строиться на принципах уважения к занимающимся, коллективизма, единства интересов личности и коллектива, сознательной дисциплины, внимательного отношения к каждому ученику.

Важнейшей задачей педагога-тренера является вооружение спортсменов прочными, сознательно усвоенными знаниями основ спортивной тренировки. Кроме бесед, докладов и лекций по вопросам теории и методики спортивной тренировки, необходимо систематически организовывать для спортсменов беседы, доклады и лекции, в которых следует рассказывать о превосходстве культуры, в частности физической культуры, больше рассказывать о победах спортсменов в международных встречах, их успехах в борьбе за мировые первенства и рекорды, о достижениях физкультурной науки, об опыте спортивной тренировки наших ведущих спортсменов.

Большую роль в воспитании спортсменов играют передовые традиции. Передовые традиции физкультурного движения помогают воспитанию нового человека, свободного от пережитков, сознательного, дисциплинированного, инициативного члена современного общества. Эти традиции сплачивают спортсменов, воодушевляют их на новые достижения.

Значение традиций для воспитания спортсменов поистине огромно. Каждый спортсмен должен знать историю своего спортивного общества, дорожить спортивной честью и спортивной славой своего коллектива физической культуры. Очень часто у нас забывают о мастерах спорта, которые защищали спортивную честь коллектива в прошлом. Их имена и связанные с ними спортивные события мало известны молодежи. Руководителей обществ и тренеров зачастую интересуют лишь те, кто защищает честь коллектива сейчас. Это неправильно. В спортивные секции нужно возможно шире вовлекать тех спортсменов, чей опыт полезен для молодежи. И делать это должны тренеры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотренные в учебно-методическом пособии вопросы общетеоретического характера являются методологическими по отношению к содержанию, методам организации спортивной тренировки с обучающимися в процессе их физического совершенствования и формирования двигательных навыков. Специальными задачами, решаемыми средствами и методами спортивной тренировки, являются обеспечение готовности к быстрому и качественному овладению профессией обучающимися, к перенесению нагрузок и нервно-психических напряжений, в повышении устойчивости организма негативным факторам, встречающимся в процессе обучения, в формировании нравственной культуры личности. Хорошее здоровье и физическое состояние обучающихся рассматривается как один из главных результатов правильно организованного процесса спортивной тренировки.

В пособии излагается мысль, что тренировочная работа в спортивных секциях и соревнования проводится с целью приблизить спорт к решению задач совершенствования физических, специальных и психологических качеств у курсантов и слушателей; достаточно большое внимание уделено раскрытию психологических особенностей личности тренера и его роли в организации тренировочного процесса. Спортивно-массовая работа направлена на вовлечение всех обучающихся в регулярные занятия спортом, чтобы повысить уровень их физической подготовленности и спортивного мастерства, воспитать волю к победе. Одновременно она решает задачи организации здорового образа жизни и разумного досуга обучающихся, что способствует укреплению дисциплины, товарищества, сплочению коллектива.

Таким образом, необходимо отметить, что в современных сложных криминогенных условиях в стране физическая подготовленность сотрудника органов внутренних дел является одним из ключевых факторов обеспечения успешности решения служебно-профессиональных задач, возложенных на Министерство внутренних дел Российской Федерации. Физическая подготовка в органах внутренних дел — это сложный многогранный целенаправленный процесс улучшения физического развития и функционального состояния, повышения уровня физической подготовленности сотрудников МВД России, осуществляемый в условиях служебно-профессиональной или учебно-служебной деятельности. Процесс физической подготовки сотрудников МВД России строго регламентирован нормами федерального законодательства Российской Федерации, а также внутриведомственными нормативными документами. Успешное решение перечисленных задач возможно за счет обес-

печения в учебном процессе контекста целей и содержания будущей профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, т. е. выполнения различных заданий в условиях, приближенных к реальным; реализации личностной значимости для курсантов и слушателей задач и содержания обучения по физической подготовке (решение различных вводных по тактике правомерного применения специальных средств и физической силы и тактике личной безопасности); дидактически целесообразного подбора средств, методов и форм обучения; высокого уровня методической подготовки педагогических работников и качества проведения учебных занятий; надлежащей подготовки учебно-материальной базы, обеспечения должного контроля за выполнением рабочей учебной программы.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2014. — № 15. — Ст. 1691.

2. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» // СЗ РФ. — 2011. — № 7. — Ст. 900.

3. Федеральный закон от 30.11.2011 №342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» // СЗ РФ. — 2011. — № 49 (ч. 1). — Ст. 7020.

4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // СЗ РФ. — 2012. — № 53 (ч. 1). — Ст. 7598.

5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // ЭПС «Система ГАРАНТ». Режим доступа: <http://base.garant.ru> — загл. с экрана.

6. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки // СЗ РФ. — 2012. — № 19. — Ст. 2336.

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы» // СЗ РФ. — 2013. — № 21. — Ст. 2671.

8. Приказ МВД России от 10.08.2012 № 777 «Об организации морально-психологической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // Официальный сайт МВД России. Режим доступа: <http://www.dko-mvd.ru/docs-101-page-2.html> — загл. с экрана.

9. Приказ МВД России от 31.03.2015 № 385 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // ЭПС «Система ГАРАНТ». Режим доступа: <http://base.garant.ru> — загл. с экрана.

Основная литература:

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — 208 с.

2. Барчуков И. С. Физическая подготовка. Теория и практика / Барчуков И. С., Собина В. А. — М., 1999. — 420 с.

3. Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: уч. пос. для студ. высш. пед. учеб. заведений: 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — 384 с.

4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. — 2-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2010. — 464 с.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физкультуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

6. Миронов В. В. Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / Миронов В. В., Пашута В. Л. — СПб.: ВИФК, 2010. — 234 с.

7. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для курсантов и слушателей института. Ч. I. — 5-е изд. — СПб.: ВДКИФК, 1992. — 347 с.

8. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М.: Юнити-Дана, 2012. — 431 с.

9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. — М.: Академия, 2003. — 480 с.

Дополнительная литература:

1. Бачерикова Л. Н. Оценка физической работоспособности учащихся. — Челябинск: ЧГПИ, 1988. — 156 с.

2. Буйлин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Буйлин Ю. Ф., Курамшин Ю. Ф. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 193 с.

3. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: уч. пос. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 240 с.

4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 330 с.

5. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.

6. Вржесневский И. В. Плавание: учебник для техникумов физ. культуры / Вржесневский И. В., Дьяченко В. С., Парфенов В. А. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 247 с.

7. Гончаров Н. Н. Педагогическая система К. Д. Ушинского. — М.: РОСПЭН, 1999. — 272 с.

8. Должников И. И. Физическая культура: пос. для учителя — М., 2004. — 45 с.
9. Иванченко Е. И. Теория и практика в спорте: уч.-мет. пос. — Минск: Физическое воспитание и спорт, 1997. — 176 с.
10. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании. — М.: АСТ, 1998. — 272 с.
11. Миронова В. В. Основы теории и методики физической культуры: уч. пос. — СПб.: ВИФК, 1998. — 255 с.
12. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Муллер А. Б., Дядичкина Ю. А., Богашенко А. Ю. и др. — М.: Издательство Юрайт, 2014. — 424 с.
13. Некрасов В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 132 с.
14. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. — М.: АСТ: Астрель, 2004. — 863 с.
15. Тер-Ованесян А. А. Спорт: обучение, тренировка, воспитание. — М.: Физкультура и спорт, 1967. — 208 с.
16. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. — М.: Советский спорт, 2011. — 202 с.
17. Чехранов Ю. В. Программа для регистрации и компьютерной обработки параметров технических действий спортсменов-единоборцев (SAMBO): Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ № 2003612105 / Чехранов Ю. В., Гольцов В. В., Кузнецов А. И. — РОСПАТЕНТ, 2003.
18. Бахрах И. И. Актуальные проблемы детской спортивной медицины // Теория и практика физической культуры. — 1996. — № 12. — С. 34–40.
19. Зюзь В. Н. Становление и сохранение спортивной формы как критерия спортивного достижения // Слобожанский научно-спортивный вестник. — № 5 (33). — 2012. — С. 57–61.
20. Каращук А. Ф. Биомеханизмы как основа спортивной техники борьбы // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 2. — С. 56–57.
21. Колинченко А. Д. Применение тренажерных устройств в учебном процессе по физической подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России // Совершенствование системы профессиональной подготовки сотрудников ОВД: Материалы научно-практической конференции / Колинченко А. Д., Кузнецов А. И. — М.: МосУ МВД РФ, 2004. — С. 153–154.

22. Кузнецов А. И. Интеграция технологий сопряженного воздействия в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России // Вестник спортивной науки. — 2004. — № 3 (5). — С. 61–64.

23. Кузнецов А. И. Технологии сопряженного развития физических качеств и формирования навыков единоборства у курсантов МВД // Научно-методическая конференция молодых ученых Московского университета МВД России / Кузнецов А. И., Гросс И. Л. — М.: МосУ МВД РФ, 2003. — С. 74–76.

Для заметок

Учебное издание

Козырева Елена Николаевна,
кандидат педагогических наук

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Учебное-методическое пособие

Редактор *Корчуганова И. А.*
Корректор *Фролова А. В.*
Компьютерная вёрстка *Фролова А. В.*
Дизайн обложки *Савиных А.И.*

Подписано в печать 09.11.2017. Формат 60×84^{1/16}
Печать цифровая. Объем 4,5 п. л. Тираж 100 экз. Заказ № 86/17

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете МВД России
198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 1