



Н. В. Чертов

Теория и методика избранного вида спорта

учебное пособие



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Академия физической культуры и спорта

Н. В. ЧЕРТОВ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**

Учебное пособие

Ростов-на-Дону – Таганрог
Издательство Южного федерального университета
2022

УДК 796.011.3(075.8)
ББК 75.1я73
Ч-50

*Печатается по решению ученого совета Академии физической культуры
и спорта ЮФУ (протокол № 8 от 26.04.2022 г.)*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета
А. И. Клименко;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики плавания,
парусного и гребного спорта Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма *А. И. Быков*

Чертов, Н. В.

Ч-50 Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие /
Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-
Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального универси-
тета, 2022. – 154 с.

ISBN 978-5-9275-4211-6

Учебное пособие предназначено для студентов вузов, обучающихся на
программах подготовки бакалавров по направлениям 49.03.01 Физиче-
ская культура, 49.03.04 Спорт, на программах подготовки магистров по
направлениям 49.04.01 Физическая культура, 49.04.03 Спорт.

Пособие содержит материалы для профессиональной деятельности тре-
неров, тренеров-преподавателей и инструкторов, а также может быть по-
лезно широкому кругу специалистов в области спорта.

УДК 796.011.3(075.8)
ББК 75.1я73

ISBN 978-5-9275-4211-6

© Южный федеральный университет, 2022
© Чертов В. Н., 2022
© Оформление. Макет. Издательство Южного
федерального университета, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Перечень сокращений и условных обозначений	5
Введение.	6
Глава 1. Общая характеристика избранного вида спорта и правила соревнований.	8
1.1. Общая характеристика и особенности избранного вида спорта	8
1.2. Правила соревнований по избранному виду спорта	17
1.3. Проектные задания	22
1.4. Тестовые задания для самопроверки по общей характеристике и правилам соревнований по избранному виду спорта	23
Глава 2. История развития избранного вида спорта	26
2.1. Особенности развития видов спорта	26
2.2. Статистические показатели и перспективы развития вида спорта	32
2.3. Проектные задания по истории развития избранного вида спорта	36
2.4. Тестовые задания для самопроверки по истории развития избранного вида спорта	37
Глава 3. Техника избранного вида спорта	40
3.1. Общая характеристика и особенности техники избранного вида спорта.	40
3.2. Биомеханические и педагогические характеристики техники избранного вида спорта	45
3.3. Проектные задания по технике избранного вида спорта.	50
3.4. Тестовые задания для самопроверки по технике избранного вида спорта.	51
Глава 4. Методика обучения и совершенствование техники избранного вида спорта	55
4.1. Методика обучения технике избранного вида спорта	55
4.2. Методика совершенствования техники избранного вида спорта	62
4.3. Проектные задания по методике обучения и совершенствованию техники избранного вида спорта	66
4.4. Тестовые задания для самопроверки по методике обучения и совершенствованию техники избранного вида спорта	67
Глава 5. Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта.	71
5.1. Общая характеристика и особенности спортивной тренировки в избранном виде спорта	71

5.2. Направленность и периодизация тренировок в избранном виде спорта	90
5.3. Проектные задания по основам спортивной тренировки в избранном виде спорта	95
5.4. Тестовые задания для самопроверки по основам спортивной тренировки в избранном виде спорта	96
Глава 6. Основы работоспособности и восстановления в избранном виде спорта	99
6.1. Основы повышения работоспособности в избранном виде спорта	99
6.2. Восстановительные мероприятия в избранном виде спорта	109
6.3. Проектные задания по основам работоспособности и особенностям восстановления в избранном виде спорта	114
6.4. Тестовые задания для самопроверки по основам работоспособности и особенностям восстановления в избранном виде спорта	115
Глава 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта	118
7.1. Общая характеристика системы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта	118
7.2. Особенности подготовки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки	124
7.3. Проектные задания по системе многолетней спортивной подготовки	133
7.4. Тестовые задания для самопроверки по системе многолетней спортивной подготовки	133
Глава 8. Отбор и прогнозирование результатов в избранном виде спорта	137
8.1. Общая характеристика и особенности отбора в избранном виде спорта	137
8.2. Общая характеристика и особенности прогнозирования результатов в избранном виде спорта	142
8.3. Проектные задания по отбору и прогнозированию результатов в избранном виде спорта	146
8.4. Тестовые задания для самопроверки по отбору и прогнозированию результатов в избранном виде спорта	147
Литература	151

ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

- AIBA – Международная ассоциация любительского бокса
(с 12.12.2021 г. – IBA – Международная ассоциация бокса)
- 1-ФК – единая федеральная форма для ежегодного заполнения статистической информации по физической культуре и спорту
- ЕВСК – Единая всероссийская (всесоюзная) спортивная квалификация
- ИВС – избранный вид спорта
- КНГ – комплексная научная группа
- МОК – Международный олимпийский комитет
- МПК – максимальное потребление кислорода
- НОК – Национальный олимпийский комитет
- ОФП – общая физическая подготовка
- СФП – специальная физическая подготовка
- СИ – Международная система единиц измерения (метрическая система)
- СМИ – средства массовой информации

ВВЕДЕНИЕ

Теория и методика спорта, имея определенные фундаментальные основы, не находится в статичном положении, а регулярно пополняется практическим опытом и соответствующим теоретическим обоснованием.

Соревновательная деятельность и непосредственно специальная практика подготовки к соревнованиям (спортивная подготовка) предполагают постоянные изменения и поиск путей совершенствования.

Процессы управления и обеспечения спортивной подготовки базируются на теоретических знаниях и определенном практическом опыте.

В учебном пособии дается общая характеристика основных разделов теории и методики спорта, которые логически сгруппированы и соответствуют модулям образовательных программ по подготовке бакалавров по направлениям 49.03.01 Физическая культура, 49.03.04 Спорт.

Учебное пособие базируется на известных отечественных работах и исследованиях в области теории и методики спорта (В. М. Зациорский, В. Б. Иссурин, В. С. Кузнецов, Л. П. Матвеев, Н. Г. Озолин, В. Н. Платонов, Ж. К. Холодов и др.).

Отличительной особенностью учебного пособия является его универсальность и относительная краткость, когда достаточно объемный теоретический материал, имеющийся в отечественной литературе, сгруппирован по модулям (разделам) и может очень доступно восприниматься представителями разных видов спорта для изучения.

Материалы учебного пособия можно использовать при освоении программ магистратуры по направлениям 49.04.01 Физическая культура, 49.04.03 Спорт, что указывает на универсальность использования.

Структура учебного пособия является общепринятой, оно состоит из восьми больших разделов (глав), которые органично взаимосвязаны между собой. Каждый раздел (глава) содержит подразделы. В конце каждого раздела – задания для самопроверки.

Еще одной особенностью учебного пособия является сочетание уже привычных тестовых заданий с вариантами ответов для самопроверки и проектных заданий, требующих творческой ре-

ализации непосредственно по избранному виду спорта, которые представлены в каждой главе учебного пособия в виде отдельных подразделов.

Список литературы содержит последние издания и является открытым, так как для более специализированного изучения и выполнения проектных заданий по избранному виду спорта требуется специальная литература по видам спорта, часть из которых представлена в списке.

Учебное пособие включает авторские материалы и тезисы, изданные ранее, которые непосредственно отвечают направлению изучения и более специализированы, например: «Физическая культура» [45], «Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ)» [42], «Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание)» [43], «Физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ» [46], «Теория и методика плавания» [44].

Учебное пособие достаточно компактно и содержательно, охватывает материал, позволяющий студентам творчески решать задачи обучения на примере собственного ИВС.

Проблемный характер изложения части материала мотивирует студентов, тренеров и специалистов в области спорта уходить от общих шаблонов и правил.

Данное учебное пособие может быть использовано студентами для подготовки по дисциплинам «Теория и методика избранного вида спорта» и «Многолетняя подготовка спортсменов в избранном виде спорта» как основное не только благодаря структуре, общетеоретическому и методическому содержанию, но и ввиду формирования заданий для проверки знаний и практических навыков с привлечением дополнительных материалов по конкретному виду спорта.

ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА И ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

1.1. Общая характеристика и особенности избранного вида спорта

Спорт – в первую очередь соревновательная деятельность и, соответственно, специальная практика подготовки к соревнованиям.

Специальная практика подготовки к соревнованиям есть не что иное, как спортивная подготовка, включающая множество составляющих (помимо собственно тренировки, это и восстановительные мероприятия, режим дня, питание, медико-биологическое сопровождение и др.).

Несмотря на имеющиеся различия в определении спорта известными авторами [23, 26, 28, 31, 41], ключевым ядром остается соревнование.

Отсутствие соревнований, например, в физическом воспитании не исключает целенаправленных и систематических занятий, но саму подготовку ключевым образом изменяет. Не стоит путать такие понятия, как соревновательный метод, контрольные старты, тесты, используемые и в спорте, и в физическом воспитании, а также относительно разовые мероприятия (школьные, студенческие соревнования, массовые районные и городские старты, именуемые соревнованиями, но, по сути, таковыми не являющиеся, так как находятся за пределами понятия «спорт»).

Именно поэтому характер собственно тренировочной деятельности в спорте подразумевает значительный физиологический сдвиг в организме практически на каждой тренировке, а все другие составляющие спортивной подготовки должны способствовать этому (восстановление, отдых).

Использование пороговых нагрузок является ключевым принципом спортивных тренировок, так же как их объемы и интенсивность, которые с постепенным возрастанием становятся про-

сто невозможны для повторения обычному человеку (не занимающемуся спортом).

Основная цель спортсмена, занимающегося тем или иным видом спорта, – достижение максимально возможного результата в избранном виде спорта (ИВС), что непосредственно фиксируется на официальных соревнованиях.

Следует отметить, что спортивная подготовка – достаточно длительный многолетний процесс, а максимально возможный результат будет у всех разный. В идеальном случае – достижение этапа высшего спортивного мастерства и участие во всероссийских и международных соревнованиях. Однако и на более ранних этапах (этап начальной подготовки и тренировочный этап) участие или победа в соревнованиях подразумевает свой максимальный результат, но в системе многолетней подготовки. Каждый спортсмен достигает своего определенного уровня и условного предела. И не всегда это обязательное прохождение всех четырех этапов подготовки (этап начальной подготовки, тренировочный этап (спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства). Чтобы перейти на следующий этап, необходимо достигнуть определенного уровня, что дается далеко не всем.

Указанный аспект позволяет рассматривать спорт (особенно с позиций отечественной теории и методики спорта) как систему последовательно-ступенчатой (этапной) подготовки в ИВС и демонстрации своих достижений на соответствующих соревнованиях.

Особенностью спорта является все возрастающая узкая специализация. На ранних этапах многолетней подготовки выбор «своего» вида спорта, переход в другой вполне закономерны. На более поздних этапах (включая этап высшего спортивного мастерства) такое тоже возможно.

Несмотря на то что в практике мирового и отечественного спорта немало примеров перехода из одного вида спорта в другой, а также смены отдельными спортсменами своего амплуа, дистанции или вида программы внутри одного вида спорта, в целом такие примеры являются скорее исключением, так как современный спорт по уровню достижений и сложности подготовки предполагает достаточно длительный системный процесс. Массово тиражируемые СМИ успехи отдельных выдающихся спорт-

сменов создают ложные представления о возможностях и частоте таких случаев.

К особенностям спорта относят состязательность, нацеленность на победу, мобилизацию всех ресурсов.

Спорт формирует физическую культуру человека и общества в целом, что делает его наиболее значимой из всех составляющих физической культуры (наряду с физическим воспитанием, физической рекреацией и физической реабилитацией).

Спорт, помимо физического совершенствования и своей «достиженческой» направленности, несет с собой огромные социальные эффекты (часто называемые социальными функциями спорта):

- собственно соревновательный (зрелищный);
- развивающий;
- пропагандистский;
- воспитательный;
- экономический;
- интеграционный.

Каждый из этих эффектов в несколько раз и даже на целый порядок превышает эффекты от физического воспитания или физической рекреации. И все они (эффекты) по большей части взаимосвязаны.

Зрелищный эффект тем выше, чем выше уровень соревнований и развитие самого вида спорта в мире и стране (регионе). Наиболее выдающиеся достижения в мире по наполняемости стадионов связаны с игровыми видами спорта. Что, в свою очередь, дает предпосылки для экономического эффекта и т. д.

Развивающий эффект спорта связан не только с развитием и воспитанием физических качеств спортсменов, методик тренировки и результативности, но и в целом спортивной индустрии (все, что может обеспечивать спортивную подготовку и организацию соревнований: спортивный инвентарь, оборудование, технологии, новые материалы, программное обеспечение, сопутствующие услуги, включая все виды коммуникаций, спортивную науку всевозможных направлений и т. д.).

Пропагандистский эффект связан с национальным и международным спортивным движением. Вместе с развитием одного или целого комплекса видов спорта ведется пропаганда не только конкретного вида спорта, но и здорового образа жизни, двигательной активности, взаимодействия и сотрудничества. В послед-

нее время появилась тенденция прямо противоположная той, которая наблюдалась весь XX в., а именно: «спорт вреден для здоровья». Особенно активно данный пропагандистский лозунг действует после допинговых скандалов (которых за последнее десятилетие было немало) в том или ином виде спорта. В какой-то мере это накладывает отпечаток на развитие вида спорта. В связи с этим, например, в России легкая атлетика, тяжелая атлетика находятся не в лучшем состоянии. Но это лишь пример временного отрицательного эффекта пропаганды в ИВС. Необходимо усилия федераций (на региональном и федеральном уровнях) для исправления ситуации.

Экономический эффект обусловлен развитием вида спорта и привлечением как можно большего числа населения к занятиям им. Не всегда важен чисто коммерческий эффект (продажа билетов на стадион, спортивных товаров, сувениров и атрибутики, прав на трансляции, абонементов и т. д.), гораздо важнее отложенный экономический эффект воздействия спорта на здоровье населения (меньше людей с вредными привычками, больше трудоспособного населения, здоровая генетика).

Система соревнований создает специфичный интеграционный эффект спорта, который проявляется на региональном, национальном и международном уровнях во всех без исключения областях деятельности человека. Интеграционные процессы идут как в специфической плоскости самого вида спорта через общение и наблюдение (методика тренировки, техника, тактика, экипировка, питание, снабжение и др.), так и в неспецифической (культура, язык и др.).

Учитывая большое многообразие различных видов спорта, их вклад в развитие может существенно различаться. Например, футболом занимаются миллионы человек на всех без исключения обитаемых континентах, а хоккеем или кёрлингом существенно меньше. Каждый вид спорта имеет своих поклонников. Инфраструктура для занятий тем или иным видом спорта достаточно разнообразна.

На официальном сайте Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>) представлены развиваемые в настоящий момент в стране виды спорта.

Официальный реестр видов спорта РФ включает:

- признанные (18 видов);
- общероссийские (142 вида);
- национальные (8 видов);
- прикладные (22 вида) [24].

Таким образом, реестр видов спорта РФ по состоянию на 2022 г. включает 190 видов спорта.

Список этот не может быть окончательным по причине развития новых видов спорта и их дальнейшего официального признания. Для признания необходимо проведение системной работы по организации соревновательной деятельности, утверждению правил, созданию общественных спортивных федераций и т. д.

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

«Вид спорта – часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном настоящим Федеральным законом порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование» [27].

То есть не всякая соревновательная и двигательная деятельность называется видом спорта и спортом вообще. Например, к нему не относятся разовые демонстрации каких-либо физических достижений (вариант достижений в ежегодном справочнике «Книга рекордов Гиннесса», а также варианты контрольных физических упражнений в системе школьных, студенческих и иных состязаний – подтягивание на перекладине, прыжок с места и др.).

Существует множество классификаций видов спорта. Классификация позволяет группировать виды спорта по какому-либо признаку. Одна из них представлена в самом реестре видов спорта РФ (признанные, общероссийские, национальные, прикладные).

Наиболее популярными и простыми (упрощенными) являются классификации видов спорта по сезонной направленности (зимние и летние) и отношению к международному олимпийскому движению (олимпийские и неолимпийские).

Один из основных критериев вхождения вида спорта в программу Олимпийских игр – степень распространенности (количе-

ство национальных федераций, число занимающихся и популярность в мире), желательно на всех континентах. Однако в данном вопросе нет четких границ и норм. Можно привести множество олимпийских видов спорта, особенно зимних (кёрлинг, фристайл, бобслей и др.), которые по своей массовости и популярности не соответствуют данным требованиям. И неолимпийских (самбо, регби, акробатика и др.), которые достаточно популярны, но в олимпийскую программу не входят. В данном случае имеют место лоббирование интересов и определенные «перекосы» по включению тех или иных видов спорта в олимпийскую программу, которая в целом на сегодняшний день и так перенасыщена, что создает определенные трудности для организаторов проведения соревнований (стадионы, инфраструктура, длительность проведения и т. д.).

Очень часто организаторам (принимающей стороне) Олимпийских игр МОК в качестве бонуса (после предварительной соответствующей работы и голосования) разрешает включить в программу тот или иной вид спорта или вид состязания в уже включенный ранее вид спорта. Так, на Олимпийских играх в Сочи (2014 г.) была впервые включена программа командных состязаний в фигурном катании. Этот вид программы был пролоббирован НОК России по вполне понятным причинам (высокая вероятность победы национальной команды в данном виде) и остается до сих пор в олимпийской программе. На Олимпиаде 2020 г. в японском городе Токио (проведенной в 2021 г.) был включен вид спорта карате, однако на следующих Играх он уже исключен из олимпийских видов спорта. Поэтому олимпийский или неолимпийский вид спорта – это скорее категория престижа и признания, которая довольно противоречива.

В настоящее время в программу Олимпийских игр входят 28 летних (42 дисциплины) и 7 зимних (15 дисциплин) видов спорта. При классификации видов спорта МОК следует принципу «одна федерация – один вид спорта», что достаточно разумно и понятно.

Однако, например, вольная борьба и греко-римская борьба – это два разных вида спорта, но объединенных одной федерацией борьбы (спортивной борьбы). Поэтому вид спорта один, а дисциплин две. Федерация лыжных видов спорта объединяет шесть

дисциплин: лыжные гонки, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, сноуборд, прыжки с трамплина, фристайл.

Очень интересным видом спорта, фактически объединяющим в себе множество разных двигательных локомоций, является легкая атлетика, но это одна международная федерация и один вид спорта.

Существующие общепринятые объединения видов спорта можно дополнить следующими: командные и индивидуальные, объективные и субъективные или «необъективные» (по степени объективной регистрации спортивного результата), циклические и ациклические (по выполнению двигательного действия и присутствия в нем повторяющегося цикла движений, как в плавании, беге, велоспорте, гребле) и др.

«Вид спорта – разновидность собственно соревновательной деятельности, отличающийся предметом состязания, обусловленным составом действий и способов ведения спортивной борьбы (спортивной техникой и тактикой), регламентом состязания и критерием достижений» [45].

Классификация видов спорта по Л. П. Матвееву, предложенная еще в 1977 г. и незначительно скорректированная к настоящему времени (7-е издание учебника «Общая теория спорта и ее прикладные аспекты», 2020 г.), выглядит следующим образом:

«1-я группа – виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность, достижения в которой в решающей мере производны от физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей спортсмена. Сюда относится большинство основных видов спорта, имеющих, естественно, внутригрупповые отличия (скоростно-силовые ациклические; циклические, требующие преимущественно выносливости; спортивные игры и спортивные единоборства; спортивно-гимнастические, легкоатлетические и другие многоборья и др.).

2-я группа – виды спорта, операционную основу которых составляют действия спортсмена по управлению внешними самодвижущимися средствами перемещения (мотоциклом, автомобилем, планером, самолетом, яхтой, буером и т. д.), благодаря умелому использованию которых и достигается спортивно-технический результат.

3-я группа – стрелковые виды спорта (с использованием огнестрельного или иного стрелкового оружия, в частности лука, арбалета), двигательная активность спортсмена в которых жестко лимитирована условиями поражения цели.

4-я группа – абстрактно-игровые виды спорта, результат в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (например, разновидности шахматного и шашечного спорта и т. п.).

5-я группа – технико-конструкторские виды спорта, в которых сопоставляются предметы (продукты) условной модельно-конструкторской деятельности (авиа-, авто-, судоплавающие модели и т. д.)» [23].

Сам автор (Л. П. Матвеев) подчеркивает, что данная классификация не может быть исчерпывающей и раз и навсегда устоявшейся в теории и практике спорта.

Один из вариантов следующий:

- циклические виды спорта;
- силовые;
- командные;
- спортивные единоборства;
- прикладные;
- экстремальные.

И подобных вариантов достаточно много. В основе всех классификаций лежит попытка сгруппировать виды спорта по каким-то общим признакам. Проблема заключается в том, что ко всем классификациям есть вопросы. Например, один и тот же вид спорта может относиться к разным группам. Классическим примером является легкая атлетика. Но и многие другие виды спорта или их отдельные дисциплины могут не вписываться в предложенные классификации. Например, гиревой спорт, относящийся к силовым видам спорта вместе с тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом, одновременно может быть отнесен и к циклическим ввиду специфики соревновательного упражнения, а именно многократного повторения двигательного цикла на протяжении относительно длительного времени.

Каждый вид спорта имеет свои определенные особенности:

- по специфике соревновательного упражнения;
- специфике тренировочных воздействий;

- специфике материально-технического оснащения;
- специфике условий подготовки.

Особенности избранного вида спорта раскрываются не только в специфике соревновательных действий (соревновательного упражнения), но и в реализации собственно тренировочных и подготовительных мероприятий. Условия подготовки в избранном виде спорта имеют такое же широкое разнообразие и возможности. Это использование средств ОФП и СФП, их сочетание, сезонное планирование, условия проведения тренировок, в том числе метеорологические, использование основного, дополнительного и вспомогательного инвентаря и оборудования, медико-биологическое сопровождение и многое другое.

Следует отметить также следующие категории спорта:

- профессиональный и любительский;
- массовый спорт и спорт высших достижений.

Профессиональный спорт ошибочно отождествляют со спортом высших достижений, а любительский – с массовым спортом.

Профессиональный спорт – «часть спорта, направленная на организацию и проведение профессиональных спортивных соревнований» [27], это системная работа на извлечение максимально возможной прибыли из деятельности в области определенного вида спорта; в контексте раскрытия понятия через термин «спортсмен-профессионал» – это профессия, получение дохода от своей деятельности в избранном виде спорта.

Любительский спорт – это занятия избранным видом в свободное от основной профессиональной деятельности время, т. е. хобби (увлечение).

К **спорту высших достижений** принято относить этап высшего спортивного мастерства, а к **массовому спорту** – предыдущие этапы многолетней спортивной подготовки (этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства), а также спортивно-оздоровительный этап. В данном случае градацией выступает уровень спортивного результата, спортивного мастерства.

Поэтому, например, спортсмен-любитель может иметь высокие спортивные результаты национального и мирового уровня, а спортсмен-профессионал может оказаться начинающим спортсменом, подающим надежды и получающим уже свой гонорар на начальном этапе подготовки в соответствии с заключенным контрактом.

Становление конкретного вида спорта как профессионального и системное взаимодействие с любительским зависит от популярности, материальной поддержки из различных источников и организации деятельности. Об уровне профессионального спорта можно судить по суммам финансирования профессиональных лиг, среднему заработку и т. д. Лидерами здесь выступают теннис, гольф, футбол, хоккей, баскетбол, бокс.

Развитие вида спорта, независимо от того, к какой категории он относится, характеризуется количеством занимающихся на муниципальном, региональном, всероссийском (национальном) уровне, количеством специализированных спортивных объектов для тренировок и соревнований различного уровня, количеством региональных общественных спортивных федераций. Статистика подобного рода регулярно ведется и публикуется на официальном сайте Министерства спорта Российской Федерации [24].

Наиболее популярными в России являются футбол, плавание, волейбол, легкая атлетика и баскетбол. Статистические данные показывают, что на 1 января 2022 г. в России количество человек, занимающихся футболом, составляет 3 226 076, плаванием – 2 416 372, волейболом – 2 403 456, легкой атлетикой – 1 855 675, баскетболом – 1 734 371, фитнес-аэробикой – 1 559 242, лыжными гонками – 1 072 663 [24]. Остальными видами спорта в стране занимаются менее миллиона человек, при этом наименее массовыми (менее 1000 человек) в стране являются бобслей (964 человека) и некоторые национальные виды спорта.

Мировая статистика выглядит несколько иначе, за исключением спорта номер один: вместе с футболом в первую пятерку входят крикет, баскетбол, хоккей, теннис.

Любой вид спорта, независимо от того, входит он в олимпийскую программу состязаний или нет, имеет свои национальные особенности становления и развития.

1.2. Правила соревнований по избранному виду спорта

Учитывая тот факт, что ведущим компонентом спорта является соревнование, возникает необходимость проведения спортивных состязаний по каким-то общим правилам и согласованным условиям.

Физическая активность, физические упражнения и конкуренция (в первую очередь военно-прикладная) исторически через определенное время подвели к вопросу об общих договоренностях и подходах в поединках (рыцарские бои, схватки) и состязаниях (кулачные бои, демонстрация силы по поднятию тяжестей и т. д.), которые постепенно переросли в устоявшиеся правила.

В дальнейшем, при становлении каждого отдельного вида спорта, правила соревнований позволяли осуществлять национальную и международную интеграцию. И данная интеграция, прежде всего по унификации правил соревнующихся, продолжается до сих пор. Например, в хоккее канадские ледовые площадки (коробки) отличаются от европейских.

Правила соревнований – это основной регламентирующий документ для организации и проведения соревнований по конкретному виду спорта, включающий все исчерпывающие вопросы по структуре и содержанию самих соревновательных действий, категорий участников, их прав и обязанностей, судейства и т. д.

Правила соревнований утверждаются международными и национальными организациями с определенной периодичностью, связанной с внесением изменений и дополнений. Таким образом, правила соревнований по виду спорта постоянно совершенствуются.

Если на начальных этапах локомотивом разработки правил соревнований по виду спорта выступали сообщества, являвшиеся «первопроходцами», инициаторами данных видов состязаний, то в дальнейшем, уже на современном этапе развития спорта, возникла обратная тенденция, когда изменения в правила по виду спорта вносит и утверждает международная спортивная организация (федерация, ассоциация), после чего изменения вносятся на национальном уровне.

Ступенчатое планирование подготовки по виду спорта к предстоящим соревнованиям на региональном и национальном уровне по одним правилам, чтобы потом выйти на международные соревнования и выступать по каким-то другим правилам, не имеет смысла. Поэтому даже незначительные изменения, как правило происходящие раз в 4 г.да (олимпийский цикл), а иногда и чаще, значительно изменяют не только сами соревнования, но и подготовку спортсменов.

Достаточно привести пример с любительским боксом, где только продолжительность поединка в недалеком прошлом изменялась с трех раундов длительностью по 3 минуты (классический вариант длительности одного раунда, в том числе и в профессиональном боксе) на четыре раунда по 2 минуты (с середины 1990-х по 2008 г.) и опять возвращалась к трем раундам по 3 минуты (с 2009 г.), что вносило существенные коррективы в подготовку спортсменов по всему миру. Решения принимались Международной ассоциацией любительского бокса (AIBA). И это только один из параметров поединка. А еще есть весовые категории, подсчет набранных очков, использование шлемов (например, у мужчин с 1982 по 2016 г.) и др.

В весьма недалеком прошлом в баскетбол играли два тайма по 20 минут, с 2000 г. – четыре тайма по 10 минут, тогда же сократилось время на атаку (до 24 секунд); существуют также правило «3-секундной зоны» под чужим кольцом, «8-секундное правило» нахождения мяча на своей половине и т. д.

В волейболе каждая партия игралась до 15 очков, при этом очки зарабатывались только на своих подачах, с 1988 г. для 5-го сета (партии) действует правило набора очков независимо от того, кто делает подачу, с 1999 г. первые четыре партии (сета) играют до 25 очков, а решающая, 5-я партия – до 15 очков, при этом очки во всех сетах зарабатываются независимо от того, какая команда делает подачу мяча.

Подобных изменений в каждом виде спорта предостаточно. Связаны они со стремлением добавить зрелищности состязаниям, обеспечить безопасность спортсменов, повысить объективность судейства и т. д. Одни изменения могут быть достаточно кардинальными, другие – не столь значительными. Но происходят они регулярно, в связи с чем редактируются и изменяются правила соревнований по виду спорта.

Перед началом любых соревнований разрабатывается и утверждается соответствующим органом (федерацией, спортивной школой, министерством спорта и др.) положение о соревнованиях.

Положение о соревнованиях – основной документ об организации и проведении соревнований по виду спорта. В положении о соревнованиях указывается, что они проводятся на основании действующих правил соревнований.

Данный документ (положение) необходим для проведения соревнований любого уровня и содержит следующие ключевые аспекты организации и проведения соревнований:

- наименование соревнований (включая уровень);
- место и время проведения;
- цель и задачи проведения;
- состав участников и порядок допуска (пол, возрастные группы, уровень подготовленности, ограничения);
- количество участников и команд (включая возможный лимит в каждой команде);
- описание процедуры подачи заявки;
- программа соревнований;
- расписание соревнований;
- ответственные за проведение соревнований;
- судейство соревнований;
- особенности начисления очков при командной борьбе и подведения итогов;
- особенности отбора в сборную команду для подготовки к соревнованиям более высокого уровня;
- особенности награждения победителей и призеров;
- условия приема и размещения участников, судей и др.;
- особенности и условия финансирования;
- обеспечение безопасности;
- иные условия и особенности.

Соревнования подразделяются по уровню. Наивысший уровень – это чемпионаты, за исключением олимпийских видов спорта, для которых высшим уровнем являются Олимпийские игры. Все чемпионаты по виду спорта ранжируются по масштабу проведения – чемпионаты мира, чемпионаты Европы (иного континента), национальный чемпионат (чемпионат страны), межрегиональный чемпионат, чемпионат региона (области, края), чемпионат муниципалитета (города, поселка), чемпионаты организации (спортивной школы, клуба). Чемпионат международного уровня проводится ежегодно или один раз в 4 года, в 2 года, в зависимости от вида спорта и принятого регламента. Национальные чемпионаты, а также региональные и муниципальные, как правило, проводятся ежегодно.

Второй уровень – это кубки: Кубок мира (если предусмотрен международной спортивной организацией), Кубок Европы (континента), Кубок страны (России) и т. д.

Чемпионаты и Кубки в календарном году могут проводиться только один раз (на международном уровне даже реже), а вот соревнований третьего уровня может быть несколько.

Третий уровень – международные, национальные (например, всероссийские), региональные (областные, краевые) и муниципальные соревнования.

Если учитывать возрастной аспект, то все соревнования для молодежи, юниоров и юношей именуется первенствами (первенство мира, первенство Европы, первенство России, первенство Ростовской области и т. д.), а также дается указание возрастной категории.

По форме своей организации соревнования бывают открытыми, закрытыми, товарищескими, традиционными, кубковыми.

По степени планирования спортивной подготовки в макроцикле и в зависимости от особенностей вида спорта соревнования подразделяются на главные, отборочные, подводящие, контрольные.

Классификация соревнований по степени личного и командного участия (личные, командные, лично-командные) в большей мере подходит для индивидуальных видов спорта и находит свое отражение в положении о соревнованиях.

Вся система соревнований выстраивается в четкой последовательности и взаимосвязи, что отражается в итоговом документе, который называется календарный план соревнований. Он же именуется календарным планом спортивных мероприятий, так как помимо соревнований содержит мероприятия по подготовке к соревнованиям (тренировочные сборы).

Календарный план спортивных мероприятий – официальный документ, включающий систематизированный и согласованный перечень соревнований и подготовки к ним в календарном году, утвержденный организацией соответствующего уровня.

Календарный план содержит следующие пункты:

- наименование соревнований и их уровень;
- дата проведения в календарном году;
- место проведения;
- участвующие и проводящие организации;
- источник финансирования.

Соревнования, не включенные в календарный план, не являются официальными.

При составлении календарного плана учитывается календарный план вышестоящего уровня. Например, перед тем, как планировать всероссийские соревнования, необходимо знать план международных соревнований. Таким образом, планирование по виду спорта идет в обратном порядке. Сначала международный уровень, затем национальный уровень (в нашем случае федеральный), далее региональный и муниципальный. Если планировать в хаотичном режиме, то будут накладки и сбои в подготовке.

Календарный план мероприятий в регионах по виду спорта разрабатывается и утверждается муниципальными и региональными федерациями на основании календарного плана всероссийской федерации по виду спорта, которая сформировала к утверждению свой план на основании международного календарного плана. По совокупности календарных планов по разным видам спорта местные органы исполнительной власти (министерство спорта, спортивный комитет) формируют и утверждают единый календарный план спортивных мероприятий по совокупности всех культивируемых видов спорта. Аналогичная процедура проводится и на федеральном уровне.

1.3. Проектные задания

1. Обосновать основные пути развития избранного вида спорта.
2. Провести анализ числа занимающихся ИВС в регионе и стране.
3. Разработать календарный план спортивных мероприятий по ИВС на региональном уровне.
4. Разработать положение о соревнованиях регионального уровня по ИВС.
5. Разработать положение о соревнованиях всероссийского уровня по ИВС.
6. Провести анализ статей по избранному виду спорта, опубликованных в журнале «Теория и практика физической культуры» по теме раздела.
7. Провести сравнительный анализ ключевых изменений в правилах соревнований по ИВС.
8. Провести сравнительный анализ изменений в правилах соревнований по ИВС за последние 10 лет.

9. Выявить особенности международных и национальных правил соревнований по ИВС.

10. Выявить особенности правил соревнований по ИВС на региональном и муниципальном уровне.

1.4. Тестовые задания для самопроверки по общей характеристике и правилам соревнований по избранному виду спорта

1. Что лежит в основе спорта?
 - 1) соревнование;
 - 2) физическая нагрузка;
 - 3) рекорд;
 - 4) работоспособность.
2. Какую основную цель преследует тренировка в спорте?
 - 1) произвести существенный физиологический сдвиг в организме;
 - 2) воспитать волевые качества;
 - 3) воспитать физические качества;
 - 4) повысить уровень здоровья.
3. Какова основная цель спортивной деятельности?
 - 1) достижение максимального спортивного результата в ИВС;
 - 2) получение материальных благ;
 - 3) повышение уровня здоровья;
 - 4) повышение устойчивости организма к физическим нагрузкам.
4. Где наблюдаются наивысшие эффекты от двигательных действий (упражнений)?
 - 1) в спортивной тренировке;
 - 2) в физическом воспитании;
 - 3) в физической рекреации;
 - 4) в физической культуре.
5. В чем заключается основная функция и смысл профессионального спорта?
 - 1) получение коммерческой выгоды;
 - 2) развитие спорта;
 - 3) развитие общества;
 - 4) достижение рекордов в ИВС.

6. На основании какого документа проводится судейство соревнований по виду спорта?

- 1) правила соревнований по виду спорта;
- 2) программа развития вида спорта;
- 3) положение о соревнованиях;
- 4) концепция развития вида спорта.

7. Какие правила соревнований в современном спорте будут основополагающими и в приоритете для внесения изменений и дополнений с целью утверждения на различных уровнях?

- 1) правила международной федерации по виду спорта;
- 2) правила всероссийской федерации по виду спорта;
- 3) правила региональной федерации по виду спорта;
- 4) правила министерства спорта.

8. Какой вид спорта в мире является самым массовым по количеству занимающихся?

- 1) футбол;
- 2) хоккей;
- 3) теннис;
- 4) гольф.

9. Как выглядит первая «пятерка» видов спорта по количеству занимающихся в Российской Федерации на начало 2022 г.?

- 1) футбол, плавание, волейбол, легкая атлетика, баскетбол;
- 2) футбол, самбо, бокс, дзюдо, хоккей;
- 3) футбол, баскетбол, волейбол, самбо, легкая атлетика;
- 4) хоккей, лыжные гонки, футбол, легкая атлетика, дзюдо.

10. Какой документ является основным для организации и проведения соревнований?

- 1) положение о соревнованиях;
- 2) программа развития вида спорта;
- 3) концепция развития вида спорта;
- 4) правила соревнований по виду спорта.

11. С какой регулярностью разрабатывается и утверждается положение о соревнованиях?

- 1) для каждого планируемого соревнования;
- 2) для группы соревнований (всероссийского, регионального, муниципального уровня);
- 3) для всех соревнований в календарном году разрабатывается единое положение о соревнованиях;

- 4) для всех соревнований всероссийского и регионального уровня разрабатывается и утверждается отдельное положение, а для муниципальных соревнований достаточно приказа (распоряжения) местного органа исполнительной власти.
12. Какой документ раскрывает программу соревнований по виду спорта?
- 1) положение о соревнованиях по виду спорта;
 - 2) календарный план соревнований по виду спорта;
 - 3) правила соревнований по виду спорта;
 - 4) программа развития вида спорта на календарный год.
13. Какой уровень соревнований по виду спорта является самым значимым и престижным на национальном или региональном уровне?
- 1) чемпионат;
 - 2) кубок;
 - 3) всероссийские (региональные) соревнования;
 - 4) первенство.
14. Как называется официальный документ, включающий систематизированный и согласованный перечень соревнований и подготовки к ним по виду спорта?
- 1) календарный план спортивных мероприятий;
 - 2) положение о соревнованиях в календарном году;
 - 3) программа соревнований по виду спорта;
 - 4) правила соревнований.
15. Какая организация отвечает за разработку календарного плана спортивных мероприятий?
- 1) общественная федерация по виду спорта;
 - 2) министерство спорта;
 - 3) комитет по физической культуре и спорту;
 - 4) тренерский совет.

ГЛАВА 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

2.1. Особенности развития видов спорта

Каждый вид спорта имеет собственную историческую траекторию развития с момента своего зарождения, так называемый собственный путь становления.

Предпосылки возникновения видов спорта основываются на общих закономерностях и тенденциях развития. Практически все виды физических упражнений имели военно-прикладное значение и со временем трансформировались в специально организованные зрелищные состязания, а затем в спортивную деятельность того формата, который можно наблюдать сегодня.

Следует отметить определенную этапность и особенности в развитии ИВС, которые по сравнению с другими видами спорта могут иметь существенные отличия.

Наиболее обобщенными, но не претендующими на звание основополагающих, для любого вида спорта можно считать следующие периоды:

- развитие ИВС в эпоху Древнего мира;
- развитие ИВС в Средние века и эпоху Возрождения;
- развитие ИВС в эпоху Нового времени;
- развитие ИВС в конце XIX – начале XX в. (конец эпохи Нового времени);
- развитие ИВС до середины XX в.;
- развитие ИВС во второй половине XX в.;
- развитие ИВС в XXI в.

Первые три периода для большинства видов спорта даже сложно трактовать как «развитие ИВС», скорее это становление физической активности, физических упражнений прикладной и состязательной направленности. Более глобально как вид спорта каждый ИВС раскрывается уже в конце эпохи Нового времени и в Новейшей истории, когда зарождается международное спортивное движение, создаются различные физкультурно-спортивные организации. Поэтому данный период времени несколько дифференцирован и рассматривается более подробно.

В советское время многие аспекты развития общества рассматривались в период до 1917 г., до Великой Отечественной войны и после. Это же касалось и спорта. Такая особенность не дань политической моде и идеологии, а историческая реальность. Процессы, протекавшие в стране после коренного слома социально-экономического и политического строя, касались всех сфер деятельности. Периоды до Великой Отечественной войны и после также вполне логичны и обоснованны.

Что характерно, в развитии большинства видов спорта, да и всего международного движения, можно выделить схожие периоды развития, так как эти отрезки времени человеческого развития практически совпадали с Первой (1914–1918) и Второй (1939–1945) мировыми войнами. В данные периоды времени были пропущены по две Олимпиады (1916, 1920, 1940, 1944), а само развитие спорта было ознаменовано множеством событий, позволяющих говорить о действительно поступательном развитии спорта в мире.

Отрезок времени с конца XIX в. и по настоящий день рассматривается более подробно не только в силу уже достаточных возможностей человечества объективно и детально фиксировать множество исторических фактов и событий, это продиктовано и самими процессами, в первую очередь интеграционного характера, позволяющими совместно проводить спортивные соревнования. Создание множества внутринациональных физкультурно-спортивных организаций и клубов по интересам постепенно привело к международному сотрудничеству, и как итог – в 1894 г. в Сорбонне (Париж, Франция) принимается решение о возрождении Олимпийских игр, которые впервые уже в Новейшей истории были проведены в 1896 г. в Афинах (Греция) в дань уважения и соблюдения традиций древнегреческих Олимпиад.

Именно представитель Греции Деметриус Викелас был первым президентом МОК, а не основоположник современного олимпийского движения Пьер де Кубертен, который занял этот пост уже после завершения Игр 1896 г. Среди небольшого количества представителей МОК (12) был и генерал Русской императорской армии Алексей Дмитриевич Бутовский, поддержавший идею Пьера де Кубертена еще в 1892 г.

Олимпийские игры до сих пор считаются наивысшим спортивным событием. Программа олимпийских соревнований посто-

янно менялась и совершенствовалась, виды спорта включались и исключались из нее. Но олимпийское движение дало толчок развитию и многих других видов спорта.

Именно с конца XIX в. начался и по настоящее время продолжается стремительный рост направлений физической активности, создание международных спортивных федераций, новых видов спорта уже в полноценном и многогранном понимании термина «спорт». Проведение первых чемпионатов мира по греко-римской борьбе (1904 г.), по тяжелой атлетике (1891 г.), по фигурному катанию (с 1896 г.) показывает систематизацию развития видов спорта.

После Первой мировой войны стали проводиться отдельно зимние Олимпийские игры (с 1924 г.), а также мировые чемпионаты по многим видам спорта: гребле на байдарках и каноэ (с 1938 г.), бобслею (с 1930 г.), велоспорту (с 1927 г.), лыжным гонкам (с 1925 г.), по таким игровым видам, как футбол (с 1930 г.), хоккей (с 1920 г.), гандбол (с 1938 г.), как наиболее зрелищным.

Этому предшествовало создание международных спортивных организаций. Проводилось множество встреч и спортивных соревнований между отдельными национальными командами или их представителями (спортивные клубы, организации), обсуждались и реализовывались общие подходы в организации и проведении соревнований по единым правилам.

Первые старты чемпионатов мира, чемпионатов Европы являются мощнейшим толчком для развития вида спорта в мире. Подключаются все новые и новые участники. А массовость и распространение вида спорта на всех обитаемых континентах являются важнейшими условиями включения вида спорта в программу Олимпийских игр.

В период между Первой и Второй мировыми войнами международное спортивное движение столкнулось с неожиданным феноменом демонстрации превосходства одной нации над другой через спорт. Это произошло на Олимпийских играх 1936 г. в Берлине (Германия), где руководством принимающей стороны перед немецкой командой спортсменов была негласно поставлена задача выиграть как можно больше медалей. Именно данную Олимпиаду можно считать отправной точкой в той антагонистической конкуренции, которая выражается в подсчете медалей разного

достоинства и пресловутом «неофициальном командном зачете», который преследует Олимпийские игры до сих пор. С 1952 г. эта конкуренция усилилась, так как в Олимпиаде стали участвовать спортсмены СССР, а конкуренция социалистического и капиталистического лагерей вышла на новые рубежи путем демонстрации преимущества одного социально-экономического строя над другим через спортивные победы.

Вторая половина XX в. характеризуется не только жесточайшей конкуренцией двух идеологических систем на всех спортивных площадках (что, безусловно, придает определенный импульс процессу), но и развитием множества видов спорта. Создаются новые международные федерации, проводятся мировые, а также континентальные чемпионаты, при этом расширяются возрастные границы (первенства среди юниоров и юношей), женские дисциплины постепенно расширяют программу соревнований, где ранее участвовали только мужчины, происходит становление системы спортивной подготовки, начинается борьба с допингом и т. д.

Научно-теоретические и прикладные разработки в области спортивной деятельности порождают целое направление для обучения и исследований. Открываются среднепрофессиональные и высшие учебные заведения, которые готовят специалистов в области спорта (или даже в области конкретного вида спорта).

Характерной особенностью конкуренции становится шпионаж и противодействие ему в области методики спортивной подготовки. В СССР наряду с доступной учебной и научной литературой по спорту выпускались методические указания с грифом «для служебного пользования», а в ГДР полуподпольные лаборатории были закрыты для посторонних. В США до сих пор, например, публичные тренировки пловцов заканчиваются просьбой покинуть ванну бассейна во время отработки поворотов и других специфических элементов.

В 80-е гг. прошлого столетия американские специалисты заинтересовались советской системой школ-интернатов спортивного профиля: как функционируют, каким видам спорта отдается предпочтение, как работает система отбора и т. д. Их интересовала советская система подготовки олимпийского резерва, которая на тот момент была в высшей степени эффективной. Для справки: и в 1976 г., и в 1988 г. в неофициальном ко-

мандном зачете первые два места заняли сборные команды СССР и ГДР, а США были только на третьем месте (Олимпийские игры 1980 г. и 1984 г. были отмечены взаимными бойкотами).

Как уже отмечалось, все основные этапы в развитии видов спорта имеют общие тенденции. Однако и собственной траектории развития присущи особенности. Так, например, тяжелая атлетика, в свое время наиболее сильно пострадавшая от допинг-скандалов (периодически снимались целые национальные сборные), оказалась под угрозой исключения из программы Олимпийских игр, а также по вполне объяснимым причинам снизилась результативность (рекорды) и где-то даже массовость занятий данным видом спорта.

Государственные приоритеты в развитии спорта (или отдельных видов спорта), национальные традиции, социально-экономические условия, активность деятельности региональных и национальных спортивных федераций – все это существенно влияет на развитие того или иного вида спорта.

Так, например, в Ростовской области за последние три десятилетия перестали существовать прыжки в воду (олимпийский вид спорта), но активно стал развиваться триатлон (также олимпийский вид) и другие виды спорта.

Любой вид спорта на современном этапе переживает воздействие трех уровней: международного, национального, регионального. Все они взаимосвязаны.

Другой аспект, который важен для того, чтобы произошел мощный толчок в развитии не только отдельного вида спорта, но и всего физкультурно-спортивного движения в стране, – это создание простой и понятной системы достижений в спорте.

В СССР наряду с активным созданием сети спортивных школ дополнительного образования и ведомственного спорта был осуществлен еще один немаловажный шаг, который позволил качественно стимулировать всех субъектов процесса занятий спортом. Вместе с программой физической подготовки населения «Готов к труду и обороне (ГТО)», принятой в 1931 г., буквально через 4 года была разработана система спортивной классификации, до сих пор не имеющая аналогов в мире.

Единая всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК) была введена в 1935 г. С 1949 г. она утверждалась (переутверждалась на основе уже действующих показателей путем внесения изменений), как правило, каждые 4 года (олимпийский цикл).

27 мая 1934 г. Постановлением ЦИК СССР было утверждено почетное спортивное звание «Заслуженный мастер спорта», после 1983 г. – «Заслуженный мастер спорта СССР».

В 1994 г. введена Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), являющаяся аналогом всесоюзной.

Нормы, требования и условия присвоения квалификации разрабатываются общероссийскими спортивными федерациями (по признанным видам спорта – общественными организациями, по заявлению которых признан спорт, а по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта – федеральными органами исполнительной власти). Утверждаются Министерством спорта РФ.

На основании действующей ЕВСК присваиваются спортивные разряды и спортивные звания. Достаточно простая и удобная дифференцированная система постепенного роста спортивного мастерства, учета динамики этого роста является критерием перехода на следующий этап многолетней системы спортивной подготовки, а также критерием допуска к соревнованиям определенного уровня.

Изменения происходят в основном в связи с ростом общемировых и национальных результатов. Хотя бывают и случаи снижения показателей ЕВСК ввиду различных причин, связанных опять же с общемировыми тенденциями. Например, в упомянутой выше тяжелой атлетике после бурного роста рекордов во всех весовых категориях на фоне бесконтрольного применения стимулирующих средств и последующего жесткого допинг-контроля произошло снижение результатов, что привело к пересмотру ЕВСК. В плавании результаты резко выросли за счет применения плавательных костюмов, уменьшающих сопротивление, а в дальнейшем, после запрета на их использование, наблюдалась стабилизация и даже снижение результатов, что также было отражено в ЕВСК.

Наиболее чувствительными к подобным мировым колебаниям являются спортивные звания (мастер спорта международного класса, мастер спорта), в меньшей степени – разряды (кандидат в мастера спорта, первый разряд, второй, третий, юношеские разряды), но все они взаимосвязаны между собой, поэтому если происходят изменения, то, как правило, хотя не всегда, они затрагивают всю сетку ЕВСК.

Звания присваиваются на всю жизнь, разряды носят временный характер. Поэтому спортивные разряды требуют регулярно подтверждения (в настоящее время кандидат в мастера спорта – раз в 3 года, остальные разряды – раз в 2 года), так что спортсмены-разрядники – это всегда действующие спортсмены.

Спортивные звания, том числе почетное, присваиваются Министерством спорта РФ, разряды (кандидат в мастера спорта, первый разряд) присваиваются субъектами РФ на уровне регионов, а право присваивания разрядов от второго и ниже отдано муниципалитетам по представлению физкультурно-спортивной организации.

Аналогичная дифференцированная система существует у тренеров по видам спорта (тренер высшей квалификационной категории, тренер первой квалификационной категории, тренер второй квалификационной категории) [27]. С 1956 г. введено почетное тренерское звание «Заслуженный тренер».

Развитие вида спорта в стране можно оценить по победам на международном уровне, а в регионе – по достижениям на национальном уровне (например, всероссийском). В общем это достаточно объективный показатель, но при условии целостной системы подготовки, т. е. с учетом иных, детальных показателей.

Субъективным или даже сомнительным этот показатель развития вида спорта будет в таких (крайних) случаях, когда, например, в стране или регионе данным видом спорта не занимается практически никто, а успехи на высоком уровне достигнуты натурализованными спортсменами, выступающими под флагом своей новой родины или за регион, в котором даже нет соответствующей инфраструктуры для этого вида спорта.

Следующий подраздел как раз и посвящен статистическим показателям развития вида спорта.

2.2. Статистические показатели и перспективы развития вида спорта

Перспективы развития вида спорта основываются на ключевых параметрах:

- количество занимающихся ИВС;
- обеспеченность спортивными сооружениями для занятий ИВС;

- количество тренеров и специалистов по ИВС;
- количество регионов (муниципалитетов, районов), развивающих ИВС;
- результативность участия в соревнованиях различного уровня;
- подготовка спортивного резерва для сборных команд.

Данные параметры базируются на конкретной статистической информации, которая достаточно объективна, доступна и понятна. Эта статистическая информация лежит в основе отчетности органов исполнительной власти в регионах по физкультурно-спортивной деятельности, которая интегрируется в общую сводную базу данных, представленную на официальном сайте Министерства спорта Российской Федерации [24].

Специальные формы для заполнения подобной информации постоянно совершенствуются (в первую очередь с целью повышения объективности получаемых данных) и строго регламентируются по срокам заполнения и представления всеми организациями, занимающимися физкультурно-спортивной деятельностью.

Статистика по каждому конкретному виду спорта важна для развития не только ИВС, но и всей физкультурно-спортивной деятельности в стране.

Основным органом, отвечающим за развитие ИВС в регионе и стране, согласно Закону о физической культуре и спорте в РФ, является общественная спортивная федерация [27].

Чем больше муниципалитетов в регионе развивают вид спорта, тем весомее вклад региона в развитие вида спорта в стране. А чем больше регионов развивают вид спорта и чем качественнее эта подготовка, тем легче готовить резерв для национальной сборной команды, за подготовку которой отвечает общероссийская спортивная федерация. Эффективная взаимосвязь муниципальных, региональных общественных спортивных организаций и общероссийской федерации по виду спорта, а также взаимодействие с органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта позволяют динамично развивать вид спорта.

Количество занимающихся ИВС – основной показатель массового развития вида спорта. Не всегда количество может переходить в качество (количество членов национальной сборной, спортивные звания, победы на соревнованиях и т. д.), но предпосылок перейти в качество при всех равных условиях будет

на порядок больше. Возможны проблемы с тренерскими кадрами, с материально-технической базой, но все это взаимосвязано и работает как целостная система. Да, есть примеры подготовки спортсменов высокого класса при слабой материальной базе или при отсутствии высококлассных тренеров и специалистов (привлекаются зарубежные), однако это скорее исключение и как раз подтверждает необходимость учета всех параметров при развитии вида спорта.

Отсутствие в какой-то период времени собственных крытых ледовых стадионов по конькобежному спорту не преградило российским спортсменам путь к олимпийским медалям (тренировались в Берлине), однако это не говорит о высоком развитии конькобежного спорта в стране. В настоящее время в России функционирует пять крытых катков для занятий конькобежным спортом.

Количество ледовых коробок для хоккея с шайбой несопоставимо в России и Канаде, но результативность на уровне сборных иная, особенно если брать советский период развития хоккея.

Количество плавательных бассейнов и число занимающихся в США и в СССР (России) различалось не в разы, а на порядки, тем не менее на Олимпийских играх 1992 г. объединенная мужская плавательная команда СНГ (бывшего СССР) убедительно доказала качество подготовки при ограниченных ресурсах своей общекомандной победой по числу завоеванных медалей. Но и до, и после того триумфального выступления результативность советских и российских пловцов на соревнованиях международного уровня в целом была показательно высокой, особенно если сравнивать с числом занимающихся и количеством плавательных бассейнов.

Сама эффективность спортивной подготовки может обеспечивать хорошие показатели результативности на соревнованиях при ограниченных ресурсах (инфраструктура, количество занимающихся и др.).

Сводная статистика «1-ФК» по всем видам спорта кропотливо собирается по всем регионам и размещается на официальном сайте Министерства спорта РФ.

Статистические данные показывают, что по итогам 2017 г. в России количество человек, занимающихся футболом, составляло 2 984 422, волейболом – 2 259 539, плаванием – 1 856 507,

легкой атлетикой – 1 709 214, баскетболом – 1 663 030, фитнес-аэробикой – 1 084 576, лыжными гонками – 1 027 600 [24].

По итогам 2021 г. в России количество человек, занимающихся футболом, составляло 3 226 076, плаванием – 2 416 372, волейболом – 2 403 456, легкой атлетикой – 1 855 675, баскетболом – 1 734 371, фитнес-аэробикой – 1 559 242, лыжными гонками – 1 072 663 [24].

Видно, что динамика в каждом виде спорта различается. Так, в плавании прирост за 5 лет был более ощутимым, что позволило ему переместиться на второе место среди всех видов спорта по массовости, потеснив с этой позиции волейбол.

Сбор информации постоянно совершенствуется с целью получения достоверных данных. Например, греблей на байдарках и каноэ в 2017 г. занималось 28 375 человек, а в 2021 г. – лишь 27 232, что указывает на снижение в 4 %. С одной стороны, возможны проблемы в развитии вида спорта (все меньше детей хотят заниматься греблей, или присутствует большой отсев занимающихся на последующих этапах спортивной подготовки, ежегодно 0,8 %), с другой – возможно, стали лучше считать и получать более объективные данные. В любом случае, необходим дальнейший анализ динамики, а выводы будут делать общероссийская федерация и региональные федерации гребли на байдарках и каноэ. Тем более это только один показатель.

Число штатных тренеров (тренеров-преподавателей), число спортивных судей, спортивная инфраструктура для вида спорта наряду с количеством спортсменов, имеющих спортивные звания и разряды, позволяют видеть общую картину развития вида спорта. Дополняют ее популярность у болельщиков, интерес к трансляциям событий, проведение соревнований международного уровня на территории страны, спортивные победы и т. д.

Статистика по виду спорта отражается и в таких документах, как концепция развития вида спорта, а также программа развития вида спорта.

Концепция развития ИВС – документ, включающий основные направления развития в долгосрочной перспективе на базе имеющихся идей и теоретического обоснования. Как правило, долгосрочная перспектива составляет от 4 до 10 лет и более. Важно понимание намеченного развития и свежих идей на основе имеющегося опыта (как собственного, так и чужого). Концепция раз-

рабатывается при непосредственном участии общественной федерации и утверждается на общем собрании.

Программа развития ИВС – рабочий документ, устанавливающий четкие плановые целевые показатели деятельности по годам на период до 4 лет (олимпийский цикл). Программа развития вместе с другими документами в обязательном порядке представляется в Министерство спорта для аккредитации. Если концепция предполагает направления развития и соответствующей деятельности, то программа устанавливает порядок запланированных действий и выполнение планируемых показателей.

Данные показатели как раз и включают планируемую динамику роста числа занимающихся видом спорта с разбивкой по этапам многолетней спортивной подготовки, количества разрядников, мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, заслуженных мастеров спорта, количества тренеров (тренеров-преподавателей) по категориям, количества спортивных судей по категориям, динамику улучшения специализированной инфраструктуры и т. д. Немаловажными пунктами программы являются ее финансирование из бюджетных и внебюджетных источников с обоснованием, а также количество организуемых спортивных мероприятий в каждом календарном году.

Программа развития вида спорта разрабатывается общественной спортивной федерацией на 4 г.да и утверждается Министерством спорта, включает основные идеи концепции и содержит цель и задачи, перечень участников реализации, направления развития, планируемые мероприятия и т. д.

Программы развития региональных федераций должны быть органично взаимосвязаны с программой развития общероссийской спортивной федерации.

2.3. Проектные задания по истории развития избранного вида спорта

1. Провести анализ истории развития ИВС в регионе.
2. Провести анализ истории развития ИВС в стране.
3. Провести анализ истории развития ИВС на международном уровне.
4. Сделать прогноз развития спорта высших достижений (на примере ИВС).

5. Провести анализ программы развития вида спорта в регионе.
6. Провести анализ программы развития вида спорта в стране.
7. Провести анализ концепции развития вида спорта в регионе.
8. Провести анализ концепции развития вида спорта в стране.
9. Провести ретроспективный анализ национальных чемпионатов по ИВС.
10. Провести ретроспективный анализ проведения чемпионатов мира (Олимпийских игр) по ИВС.
11. Провести статистический анализ и выявить динамику участия отечественных атлетов (команды) в олимпийских стартах по ИВС.
12. Провести статистический анализ и выявить динамику участия отечественных атлетов (команды) в чемпионатах мира по ИВС.
13. Провести статистический анализ и выявить динамику участия отечественных атлетов (команды) в чемпионатах Европы по ИВС.
14. Провести анализ числа занимающихся ИВС в регионе и стране.
15. Провести анализ обеспеченности спортивными сооружениями ИВС в регионе и стране.

2.4. Тестовые задания для самопроверки по истории развития избранного вида спорта

1. Кто был первым президентом МОК?
 - 1) Деметриус Викелас;
 - 2) Пьер де Кубертен;
 - 3) Бутовский Алексей Дмитриевич;
 - 4) Хуан Антонио Самаранч.
2. В каком году прошли первые современные Олимпийские игры?
 - 1) 1896;
 - 2) 1900;
 - 3) 1904;
 - 4) 1892.
3. Где состоялись первые Олимпийские игры современности?
 - 1) Афины;
 - 2) Париж;

- 3) Берлин;
 - 4) Рим.
4. В каком году провели первые зимние Олимпийские игры?
- 1) 1924;
 - 2) 1912;
 - 3) 1904;
 - 4) 1932.
5. Как сегодня расшифровывается ЕВСК?
- 1) Единая всероссийская спортивная классификация;
 - 2) Единая всесоюзная спортивная классификация;
 - 3) Единая всемирная спортивная классификация;
 - 4) Единая всеевропейская спортивная классификация.
6. В каком году была принята ЕВСК?
- 1) 1935;
 - 2) 1940;
 - 3) 1945;
 - 4) 1925.
7. Как расшифровывалась ЕВСК в год принятия?
- 1) Единая всесоюзная спортивная классификация;
 - 2) Единая всероссийская спортивная классификация;
 - 3) Единая всемирная спортивная классификация;
 - 4) Единая всеевропейская спортивная классификация.
8. Какое утверждение верно?
- 1) кандидат в мастера спорта – спортивный разряд, мастер спорта международного класса – спортивное звание, заслуженный мастер спорта – почетное спортивное звание;
 - 2) кандидат в мастера спорта – спортивное звание, мастер спорта международного класса – спортивное звание, заслуженный мастер спорта – спортивное звание;
 - 3) кандидат в мастера спорта – спортивное звание, мастер спорта международного класса – спортивное звание, заслуженный мастер спорта – почетное спортивное звание;
 - 4) кандидат в мастера спорта – спортивный разряд, мастер спорта международного класса – почетное спортивное звание, заслуженный мастер спорта – почетное спортивное звание.
9. В какие годы Олимпийские игры не проводились?
- 1) 1916, 1920, 1940, 1944;
 - 2) 1912, 1916, 1920, 1944;

- 3) 1920, 1924, 1940, 1944;
 - 4) 1916, 1940, 1944, 1948.
10. Как часто надо подтверждать спортивный разряд КМС?
- 1) раз в 3 года;
 - 2) раз в 4 года;
 - 3) раз в 5 лет;
 - 4) раз в 10 лет.
11. Какое спортивное звание не надо подтверждать после присвоения?
- 1) все спортивные звания;
 - 2) заслуженный мастер спорта;
 - 3) мастер спорта международного класса;
 - 4) кандидат в мастера спорта.
12. Какая форма документа содержит статистическую информацию по развитию видов спорта и ежегодно заполняется?
- 1) 1-ФК;
 - 2) ЕВСК;
 - 3) СНИЛС;
 - 4) отчет № 1.
13. Какой документ включает основные направления развития в долгосрочной перспективе на основе имеющихся идей и теоретического обоснования?
- 1) концепция развития ИВС;
 - 2) программа развития ИВС;
 - 3) календарный план ИВС;
 - 4) устав ИВС.
14. Какой документ устанавливает плановые целевые показатели деятельности по годам на период до 4 лет?
- 1) программа развития ИВС;
 - 2) концепция развития ИВС;
 - 3) устав ИВС;
 - 4) календарный план ИВС.
15. На какой срок обычно разрабатывается программа развития вида спорта?
- 1) 4 года;
 - 2) 2 года;
 - 3) 5 лет;
 - 4) 10 лет.

ГЛАВА 3. ТЕХНИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

3.1. Общая характеристика и особенности техники избранного вида спорта

Спортивная техника – способ выполнения двигательных действий в соответствии с особенностями соревновательного упражнения.

В спорте двигательные действия и их совокупность требуют определенной рациональности с целью повышения результативности. Поэтому с данных позиций определение спортивной техники можно сформулировать следующим образом.

Техника избранного вида спорта – совокупность рациональных двигательных действий, приводящих к эффективному решению поставленной задачи.

Спортивная техника не может быть «правильной», «идеальной», «совершенной», «образцовой» и т. д. Несмотря на то что подобные эпитеты относительно техники достаточно часто используются в спорте, смысловая составляющая несколько иная.

При этом спортивная техника может выглядеть красивой, но результативность будет низкая. В спорте основной показатель – результат (спортивный результат). Его достижение требует рациональности и эффективности. Поэтому, говоря о спортивной технике, следует употреблять термины «рациональная», «эффективная». Что касается рациональности, то речь идет о выверенных и продуманных действиях, не всегда красивых и общепринятых, главное – не противоречащих правилам соревнований по ИВС. Термин «эффективная» ближе к результативности самих рациональных действий, т. е. видны получаемые эффекты от таких действий.

Например, при старте гандикапом в циклических видах спорта на длинные дистанции очень важна наиболее высокая средняя скорость по дистанции. В данном случае на первом месте такая характеристика, как экономичность, т. е. с относительно минимальными затратами энергии достигать относительно высокой скорости по дистанции. Тогда эффективность техники выража-

ется в ее экономичности. И саму технику можно назвать экономичной.

На спринтерских дистанциях экономичность играет уже второстепенную роль, скорее ею пренебрегают. Весь рационализм действий в соревновательном упражнении спринтеров (бегуны, лыжники, гребцы и др.) заключается в создании максимально возможного ускорения и кратковременного импульса в каждом отдельном цикле и поддержании максимально возможной скорости.

Часто в пример ставят спортсмена с якобы совершенной или идеальной техникой. Однако суть спортивной деятельности как раз и заключается в постоянном совершенствовании, в том числе и спортивной техники. Тот, кого приводят в пример, обладает более рациональной или эффективной техникой по сравнению с теми, для кого он выступает ориентиром.

Еще одной характеристикой является вариативность и индивидуализация спортивной техники. В качестве примера можно привести плавание на прямых руках, что выглядит не совсем рационально и эффективно с точки зрения гидродинамики и биомеханики (сопротивление воздуха и воды, большая круговая траектория и т. д.). Однако после ярких побед на Олимпийских играх и мировых чемпионатах отдельных пловцов встал вопрос о копировании подобных действий другими спортсменами. Но оказалось, что не у всех получается повторить это, результативность только снижается. Анализ подобных высокочастотных действий объясняли использованием данного варианта исключительно в спринте. Хотя спустя какое-то время мир спортивного плавания увидел этот вариант и на более длинных дистанциях, что было еще труднее объяснить. А объясняется это только индивидуальной техникой пловца, который, работая неэкономично, за счет высоких функциональных и иных характеристик способен побеждать, т. е. лично для него такая техника эффективна. Что характерно, при переходе на более экономичный и рациональный вариант результат у этих пловцов ухудшался.

В каждом ИВС имеются определенные варианты спортивной техники, которые наиболее часто используются и легко узнаваемы по каким-то особенностям и общим характеристикам.

Вариантов техники ИВС может быть два-три, может быть много, все зависит от вида спорта и от тех, кто эти варианты обобщал и группировал. Вариант техники – понятие условное.

Индивидуальная техника – особенности выполнения соревновательного упражнения спортсменом в соответствии со своими индивидуальными характеристиками (морфологическое развитие, уровень общей и специальной физической подготовленности и т. д.). При этом независимо от того, какой вариант техники используется, индивидуальность присутствует всегда, даже там, где ее практически не видно.

Любая спортивная техника имеет основу и детали. Основа – это то, чем характеризуется соревновательное упражнение ИВС в соответствии с правилами соревнований. Детали техники позволяют достигать определенной вариативности.

Суждение о вариантах спортивной техники часто делается на основе созерцания. Поэтому следует выделить форму и содержание техники ИВС.

Форма спортивной техники – наблюдаемые внешние перемещения двигательных звеньев организма спортсмена в пространстве.

Содержание спортивной техники – внутренняя составляющая спортивной техники, ее невидимая часть, которая является даже более важной, нежели внешняя, видимая составляющая. Это прикладываемые усилия, мышечные напряжения и т. д.

Именно поэтому нередко случаи, когда по внешним двигательным действиям спортсмена ошибочно судят о его результативности, которая в итоге оказывается достаточно высокой за счет держательного компонента.

Так, в гребле на байдарках и каноэ важно не то, как ровно и красиво сидит байдарочник или стоит каноист, как выполняется видимая часть гребка, на согнутую руку или нет, а то, какое усилие создано на весле и какое ускорение получает лодка в каждом гребном цикле. В итоге важна скорость лодки на дистанции, а не то, какие общепризнанные действия в лодке выполняет гребец, главное, чтобы эти действия не нарушали правила соревнований по виду спорта. И только победа в соревнованиях, прежде всего в соревнованиях высокого уровня, смещает фокус внимания на технику победителя, особенно если данная техника не вписывалась в общепринятые представления.

Есть интересное правило, которое касается спортивной техники: самая лучшая техника у победителя. Следует уточнить: у победителя соревнований не самая эффективная техника вообще, а эффективная относительно лично его индивидуальных физических и психических возможностей, что по совокупности и приводит к победе в спортивной борьбе.

«Эталонная» или «образцовая» техника, она же для новичков «правильная», становится ориентиром, объектом для сравнения и копирования лишь в случае достижения высокого результата или даже серии результатов (подтверждается стабильностью и эффективностью) с использованием подобного варианта техники. В этом часто и заключается противоречие, когда ориентиром выступает не действительно прогрессивный и эффективный вариант спортивной техники, а вариант победителя, который может таковым (эффективным вариантом спортивной техники) не являться. Однако в спорте существует определенная логическая закономерность: ориентируются на победителей, на лучших. Все нововведения в спортивной технике не находят массового применения до той поры, пока на их основе не будет достигнут высокий спортивный результат.

Спортивный результат, как известно, складывается из совокупности составляющих, вклад каждой из которых сложно недооценить. И спортивная техника является только составной частью. Одной эффективной техники мало, даже если у спортсмена действительно наиболее эффективная техника по сравнению с другими. На результат в меньшей степени влияют общая и специальная физическая подготовленность, тактика, психологическая подготовка.

Вариативность техники ИВС и ее индивидуализация важны для успешных собственных действий в зависимости от условий, в которых происходит спортивная тренировка или соревнование. Условия могут быть самыми разными и имеют как незначительное, так и существенное влияние на спортивную технику.

Как уже отмечалось, техника не может быть совершенной, тем более раз и навсегда. Техника ИВС постоянно совершенствуется, что приводит даже к смене соревновательной программы.

Например, в лыжных гонках длительное время использовался попеременный (классический) ход. А специально-подготовительное упражнение для подъема в гору неожиданно

обрело популярность в 80-х гг. прошлого столетия и постепенно стало отдельным способом перемещения на лыжах. И хотя история конькового хода берет начало еще с 30-х гг. XX в., по настоящему данный способ нашел применение и общее признание только спустя 50 лет. При этом сам коньковый ход имеет разные варианты исполнения (одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, полуконьковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход).

В плавании подобным образом появился новый способ плавания и вид программы в соревнованиях – баттерфляй (с 1952 г.), который возник из способа брасс, а точнее, в результате постепенного его совершенствования. Это привело к тому, что в соревнованиях по плаванию брассом все пловцы стали использовать новую технику с выносом обеих рук над водой и ударов двух ног о воду.

Пути дальнейшего совершенствования спортивной техники ИВС, с одной стороны, трудно предугадать, с другой – вариантов совершенствования достаточно много, в том числе за счет изменений в использовании спортивного инвентаря и специального оборудования.

Каждый вид спорта имеет определенную этапность в развитии спортивной техники. Этапы развития техники связаны с особенностями самого вида спорта, уровнем конкуренции и потенциальными условиями для совершенствования.

Следует отдельно отметить игровые виды спорта и единоборства, где наиболее актуально использование термина «техничко-тактические действия», т. е. спортивная техника рассматривается в едином целом с тактикой в силу особенностей контактных видов спорта.

Техника, как уже отмечалось, это способ выполнения двигательного действия. А тактика – способ ведения спортивной борьбы. И если в индивидуальных видах спорта технику и тактику можно рассматривать, анализировать, совершенствовать по отдельности, то у игроков или борцов это проще сделать в разрезе технико-тактических действий ввиду совместной контактной борьбы и постоянной смены пространственно-временных условий.

В последнее время все чаще встречается термин «тактико-технические действия», что подразумевает первичность тактики перед техникой. Данный термин вызывает вопросы как с точ-

ки зрения обоснования, так и с точки зрения природы и характера двигательных действий в условиях спортивной борьбы, где все-таки техника двигательных действий составляет первичную основу, на которой базируются всевозможные способы спортивной борьбы.

Варианты технико-тактических действий также имеют определенную этапность развития и дальнейшие пути совершенствования. Появление новых видов и разновидностей техники ведения спортивной борьбы очень быстро берется на вооружение другими спортсменами и командами.

3.2. Биомеханические и педагогические характеристики техники избранного вида спорта

Анализ техники ИВС базируется на понимании процессов, протекающих в пространстве. Для изучения этих процессов необходимы элементарные знания в области биомеханики и других сопутствующих наук в зависимости от ИВС. Например, в спортивном плавании важна как биомеханика, так и гидродинамика, позволяющая эффективно изучать и исследовать взаимодействие тел с водной средой.

Биомеханика – наука, изучающая механические свойства организма и его отдельных биозвеньев в пространстве.

Спортивная биомеханика, или биомеханика спорта – наука, изучающая взаимодействие тела спортсмена и его отдельных частей с окружающей средой и спортивным оборудованием в процессе выполнения физических упражнений и соревновательных действий (является разделом биомеханики).

Биомеханические характеристики позволяют качественно анализировать состояние спортсмена, положение тела в пространстве, его равновесие, в том числе способность поддерживать равновесие в различных условиях.

Техника ИВС описывается пространственно-временными характеристиками:

- исходное положение, которое является точкой отсчета в пространственно-временном измерении;
- направление перемещения тела и его отдельных частей (биозвеньев организма);

- промежуточные координаты перемещения тела и его отдельных частей;
- конечные (если есть) координаты перемещения тела и его отдельных частей;
- траектория движения;
- амплитуда движения тела и отдельных его частей;
- цикл (при наличии) движений и его характеристики.

Двигательный цикл в большей степени характеризует циклические виды спорта и локомоции (плавание, гребля, лыжные гонки, велоспорт, бег, ходьба), в которых двигательное действие регулярно повторяется.

Цикл движения – совокупность частей движения, которое периодически повторяется.

Двигательный цикл состоит из периодов и фаз. Периоды двигательного цикла являются более укрупненными, более обобщенными, чем фазы. Например, опорный и безопорный период в беге или гребле. Если же разобрать сами периоды или разделить весь цикл только на фазы, то в случае с греблей на байдарках и каноэ это будет выглядеть так:

- фаза проноса весла над водой (безопорная фаза);
- фаза касания весла воды;
- фаза нахождения опоры;
- фаза реакции опоры;
- фаза выноса весла из воды.

При этом деление на фазы остается достаточно условным и может несколько отличаться у разных авторов и исследователей в области ИВС.

Амплитуда характеризует разницу между первоначальным и конечным положением тела или его отдельных частей в двигательном действии или статичном положении.

Именно амплитуда является основным показателем физического качества гибкости у спортсменов, которое как раз и измеряется в статичном положении. Амплитуда в движении позволяет более качественно выполнять само действие – например, для той же гребли большой замах (размах) и захват, позволяет создать большой момент силы и, соответственно, увеличить длину шага в каждом цикле.

Длина шага – расстояние, пройденное за один двигательный цикл или половину цикла в симметричных действиях (за одно

усилие). Термин, изначально пришедший в биомеханику спорта из естественных локомоций человека и легкой атлетики (бег, ходьба), используется во многих видах спорта (лыжные гонки, гребля, бег на коньках и т. д.). Например, в гребле на каноэ это расстояние, пройденное за полный гребной цикл, т. е. сколько проскользит лодка после одного гребка. В академической гребле – за один симметричный гребок двумя веслами или одним веслом (в распашных экипажах). А в гребле на байдарках спортсменов, имея в руках двухлопастное весло, совершает за полный цикл два гребка, слева и справа, таким образом, длина шага будет разной на каждом усилии и по совокупности двух гребков.

Длина шага зависит от мощности прилагаемого усилия. Усилия в ИВС различают по силе и направлению воздействия. Чем больше длина шага, тем более качественной характеристикой обладает данное действие, тем экономичнее и эффективнее спортивная техника.

Пловец, преодолевая расстояние за меньшее количество плавательных гребков при всех равных условиях, обладает большими возможностями с точки зрения экономичности и потенциала увеличить скорость по сравнению с другими.

Мощность – работа (энергия, передаваемая объекту или от него посредством приложения силы вдоль смещения), выполненная в единицу времени. Для повышения мощности необходима не только величина усилия (работы), но и время, за которое она приложена. Для увеличения мощности работы надо увеличивать усилия, но сокращать время для их приложения.

Следует не забывать, что само по себе усилие (его величина) не является исключительной характеристикой. Важно, под каким углом создается это усилие, в каком ритме и т. д.

Ритм – соотношение длительности фаз или периодов внутри одного двигательного цикла.

Темп – количество двигательных циклов (шагов, гребков и т. д.) в единицу времени, как правило за 1 минуту.

Например, при одинаковом темпе у спортсменов может наблюдаться более длительная безопорная фаза (для разных видов спорта – полета, проката, проноса, замаха и т. д.) за счет изменения ритма.

Возможность держать высокий темп позволяет выходить на более качественные характеристики в спортивной технике.

И речь идет не только о циклических видах спорта, но и, например, о количестве ударов в боксе, бросков в борьбе, ударов (футбол) или бросков (хоккей) по воротам и т. д.

Надо отметить взаимосвязанность всех параметров техники. Так, в большинстве циклических видов спорта в наиболее упрощенном биомеханическом варианте решения задачи по достижению максимально возможной скорости передвижения важны два параметра: сила отталкивания от опоры и темп (частота движений). За счет повышения уровня каждого из них и оптимального сочетания будет наблюдаться прогресс. Этот прогресс невозможен без тонких координационных ощущений и возможностей спортсмена, что добавляет к данным параметрам еще один, более сложный с точки зрения объективного фиксирования и измерения. Общеизвестные термины «чувство воды», «чувство мяча», «чувство ритма», «чувство темпа» и т. д. обозначают то, что позволяет при меньших усилиях достигать более качественных показателей в длине шага и итоговом спортивном результате. Тонкие координационные ощущения трудно измерить, и часто они оцениваются визуально опытным тренером. Именно такие ощущения составляют основу эффективной спортивной техники. Существует множество способов их оценки в разных видах спорта, однако визуальная оценка по двигательным действиям спортсмена до сих пор остается в арсенале опытного тренера и специалиста в ИВС.

Учет биомеханических характеристик спортивной техники в циклических локомоциях необходим и в игровых видах спорта, единоборствах. Например, бег является одной из важных составляющих игровых видов спорта (футбол, баскетбол, регби и т. д.). И эффективность техники бега на площадке или поле зависит от перечисленных выше параметров. Забыв о технической составляющей локомоции и сделав упор на воспитании физических качеств, можно достичь определенного тупика, так как неэффективный бег увеличивает энергозатраты, снижает производительность действий.

Стабильность спортивной техники является необходимой и противоречивой характеристикой. Постепенное становление двигательного навыка приводит к образованию динамического стереотипа, когда все движения выполняются настолько автоматизированно, что внести какие-либо изменения в технику двига-

тельного действия уже трудно (более подробно этот процесс будет описан в последующих главах).

С одной стороны, ничто не может нарушить целостность двигательного действия (стресс, помехи и т. д.), с другой – изменения в технике при определенных обстоятельствах (ее совершенствование, сложные соревновательные условия) будут практически невозможны из-за сопротивления самого организма (точнее, выработанного динамического стереотипа).

Более гибкая техника, т. е. способность эффективно перестроиться, подстроиться под внешние условия, положительно характеризует технический потенциал спортсмена. Так, например, при формировании экипажей в гребле важно сходство в технике гребли разных спортсменов. И здесь способность подстроиться под загребного, держать непривычный темп и ритм (а они кардинально отличаются от гребли в одиночках даже без учета индивидуальных различий) будут иметь решающее значение. Достаточно часто более слабые гребцы могут сформировать более сильный экипаж. Весь вопрос в гибкости техники и способности перестраивать параметры своей техники гребли.

На технику ИВС значительное влияние оказывают следующие обстоятельства:

- метеорологические факторы (погодные условия);
- физическое утомление;
- психологические факторы;
- спортивный инвентарь и оборудование;
- уровень физической подготовленности.

Погодные условия (отличные от нормальных температура, влажность воздуха, ветер, осадки, давление, волна) часто выступают дестабилизирующим фактором в отношении спортивной техники. В таких случаях значительно изменяются исходное рабочее положение тела, длительность опорной и безопорной фаз и т. д.

В тех видах спорта, где соревнования проходят в закрытых помещениях, подобный фактор воздействует в меньшей степени. Отличия от привычных условий могут присутствовать, но незначительные, так как по большинству показателей нормирование соблюдается в одних пределах. На открытых же стадионах разброс норм и условий намного шире, что требует корректировок в техническом плане. Поэтому тренировки спортсменов в различ-

ных условиях – это один из способов адаптации спортивной техники, формирования ее гибкости.

Физическое утомление негативно сказывается на спортивной технике. Это связано с закислением организма и ограниченным поступлением кислорода к головному мозгу, что ведет к снижению усилий, темпа и координации при выполнении двигательных действий. Техника в соревновательном режиме значительно отличается от техники в условиях низкой интенсивности.

Психологические факторы, влияющие на спортивную технику, включают: предстартовое волнение, психологическое воздействие соперников, судей, негативное влияние «чужих трибун», психологические барьеры в отношении сильных соперников, самоуспокоение при наличии слабых соперников, их недооценку и т. д.

Спортивный инвентарь и оборудование могут влиять на спортивную технику как в случае планового перехода в процессе подготовки, так и неожиданного, в процессе самих соревнований или предсоревновательного цикла. Изменение конструкции спортивных приспособлений вносит существенные изменения в характеристики спортивной техники. И если заблаговременная смена и подготовка позволяют адаптироваться к новому оборудованию, то в экстренных случаях (выход из строя, использование чужого и т. д.) во время соревнований вопрос перестройки в технике может оказаться критическим для успешности выступления в соревнованиях.

Уровень физической подготовленности (общей и специальной), уровень физических качеств в данный момент влияют на технику ИВС. Способность держать высокий темп, создавать усилия определенной мощности, подстраиваться под напарника по команде или под соперника – все это реализуется в процессе соревновательных действий. Если спортсмен по каким-то причинам (болезнь, смена направленности тренировок, долгое восстановление, ошибка в планировании функциональной подготовки и т. д.) снизил или, наоборот, повысил свой уровень, эти изменения отразятся на технике ИВС.

3.3. Проектные задания по технике избранного вида спорта

1. Раскрыть фазовый состав техники двигательных действий спортсмена по ИВС.
2. Описать вариативность техники ИВС в историческом аспекте.

3. Раскрыть особенности понятий «правильная техника», «эффективная техника», «образцовая техника», «идеальная техника».

4. Провести биомеханический анализ техники ИВС.

5. Провести анализ двигательного цикла в ИВС.

6. Выявить особенности спортивной техники у мужчин и женщин.

7. Выявить ключевые параметры и характеристики техники ИВС.

8. Раскрыть понятие «индивидуализация спортивной техники» на примерах известных спортсменов.

9. Сопоставить спортивную технику и спортивный результат в ИВС.

10. Раскрыть факторы, влияющие на технику ИВС.

11. Раскрыть особенности изменения техники ИВС при определенных условиях.

12. Обосновать влияние на спортивную технику физического утомления (на примере ИВС).

13. Обосновать влияние на спортивную технику психологического утомления (на примере ИВС).

14. Обосновать влияние на спортивную технику метеорологических условий (на примере ИВС).

15. Обосновать влияние на спортивную технику соревновательного стресса и фактора «чужих трибун» (на примере ИВС).

3.4. Тестовые задания для самопроверки по технике избранного вида спорта

1. Как можно кратко раскрыть понятие спортивной техники?

1) это способ выполнения двигательного действия;

2) это способ ведения спортивной борьбы;

3) это правильные двигательные действия;

4) это эталонные двигательные действия.

2. Какие двигательные действия характеризуют эффективность спортивной техники?

1) рациональные;

2) верные;

3) правильные;

4) образцовые.

3. Что лежит в основе различий техники ИВС?
 - 1) вариативность;
 - 2) однообразность;
 - 3) правильность;
 - 4) унифицированность.
4. Что изучает спортивная биомеханика?
 - 1) взаимодействие тела спортсмена и его отдельных частей с окружающей средой и спортивным оборудованием в процессе выполнения физических упражнений и соревновательных действий;
 - 2) взаимодействие тела спортсмена со спортивным инвентарем;
 - 3) спортивную технику ИВС;
 - 4) спортивную тренировку и подготовку.
5. Что характеризует амплитуда движений?
 - 1) разницу между первоначальным и конечным положением тела или его отдельных частей в двигательном действии или статичном положении;
 - 2) разницу в движении;
 - 3) разницу в скорости и времени;
 - 4) разницу в соревновательных и тренировочных движениях в ИВС.
6. Назовите критерий эффективности спортивной техники с точки зрения ее экономичности.
 - 1) обоснованное снижение физических и энергетических затрат, но с учетом решения двигательной задачи;
 - 2) максимально возможное снижение энергозатрат в двигательных действиях;
 - 3) повышение энергозатрат при выполнении совокупности всех движений;
 - 4) оптимальное сочетание энергозатрат при выполнении двигательной задачи.
7. Что называют длиной шага в спортивной технике?
 - 1) пройденное расстояние за один двигательный цикл или половину цикла в симметричных действиях (за одно усилие);
 - 2) пройденное расстояние за один шаг в спортивной ходьбе;
 - 3) пройденное расстояние за один беговой цикл;
 - 4) расстояние между точками опоры при ходьбе или беге.

8. Что необходимо сделать для увеличения мощности вместе с увеличением усилия?
- 1) создать данное усилие за минимально возможный промежуток времени;
 - 2) увеличить амплитуду движения;
 - 3) увеличить время приложения усилия;
 - 4) увеличить темп.
9. Что называется ритмом в спортивной технике?
- 1) соотношение длительности фаз или периодов внутри одного двигательного цикла;
 - 2) частота двигательных действий;
 - 3) соотношение частоты двигательных действий и пройденного расстояния;
 - 4) соотношение скорости, частоты и амплитуды.
10. Что называется темпом в спортивной технике?
- 1) количество двигательных циклов в единицу времени, как правило за 1 минуту;
 - 2) общее количество движений за соревновательное упражнение;
 - 3) количество эффективных действий за единицу времени;
 - 4) частота движений (количество колебаний) за 1 секунду.
11. Что подразумевает гибкость спортивной техники в ИВС?
- 1) способность эффективно перестроиться, подстроиться под внешние условия;
 - 2) способность выполнять двигательные действия с большей амплитудой;
 - 3) способность повышать физическое качество гибкости;
 - 4) способность производить наибольшие усилия.
12. К какой группе факторов, влияющих на спортивную технику, относят предстартовое волнение и психологическое воздействие соперников?
- 1) к психологическим;
 - 2) к функциональным;
 - 3) к методическим;
 - 4) к теоретическим.
13. Из каких частей состоит двигательный цикл в ИВС?
- 1) из фаз и периодов;
 - 2) только из периодов;
 - 3) только из фаз;
 - 4) из этапов.

14. Какие сбивающие факторы оказывают влияние на спортивную технику?

- 1) метеорологические, спортивный инвентарь и оборудование, уровень физической подготовленности;
- 2) физическое утомление, погодные условия;
- 3) физическое утомление, психологические;
- 4) погодные условия, уровень подготовленности.

15. Как сбивающие факторы влияют на стабильность техники ИВС?

- 1) значительно влияют;
- 2) незначительно влияют;
- 3) практически не влияют;
- 4) не влияют.

ГЛАВА 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

4.1. Методика обучения технике избранного вида спорта

Обучение технике ИВС – педагогический процесс, решающий задачи освоения основных двигательных действий спортсмена, обусловленных соревновательными упражнениями в ИВС. Процесс относительно длительный, этапный, имеющий общие и специфические особенности для каждого ИВС.

Общие особенности обучения технике ИВС – использование стандартной модели методики, опирающейся на общеизвестные принципы, средства и методы обучения, характерные как для спортивной деятельности, так и для любого иного обучения.

Специфические особенности обучения технике ИВС – это отличительные черты в обучении основам и деталям техники ИВС, характерные именно для данного вида.

За время развития каждого вида спорта постепенно сложилась устойчивая система обучения тем или иным видам соревновательных упражнений. Также сформировалась определенная общая схема в обучении тем или иным двигательным действиям, необходимым для занятий ИВС.

Некоторые виды локомоций, напрямую не связанные с видом спорта, являются жизненно необходимыми и обязательными для освоения. Так, например, для занятий греблей юному спортсмену необходимо освоить навык плавания, в первую очередь с целью безопасности и только во вторую – в качестве средства ОФП. При этом не просто держаться на воде и перемещаться в стандартном плавательном бассейне, а уметь плавать в довольно жестких условиях – в холодной воде, в одежде, при неожиданном переворачивании, в условиях сильного течения, ветра, волны, осадков (дождь, снег, град), транспортировать перевернувшееся судно и весло, оказывать помощь остальным и т. д. Примеров обучения сопутствующим действиям в каждом ИВС может быть достаточно много, в том числе и для проведения спортивной подготовки по ИВС в качестве ОФП.

Общая же схема в обучении технике ИВС (она относится к специфическим особенностям обучения) имеет более или менее устоявшуюся последовательность освоения техники отдельных элементов и их взаимосвязи, полного двигательного цикла, а также другие характеристики, которые позволяют достичь определенного уровня умений за некоторый промежуток времени.

Например, при обучении плаванию данная общая схема выглядит следующим образом:

- обучение дыханию;
- обучение работе ног;
- согласование работы ног и дыхания;
- обучение работе рук;
- согласование всех элементов вместе (дыхания, ног и рук)»

[44].

Данная схема не является аксиомой для плавания, как и то, какой способ осваивать первым – кроль (на груди и спине) или брасс (есть разные подходы и варианты). Это лишь общая схема, проверенная временем и позволяющая юному пловцу сначала освоить умение делать продолжительные выдохи в воду (выдох в плавании продолжительнее вдоха – это тоже специфика спортивного плавания), потом держать тело горизонтально поверхности воды, а далее все остальное. Дыхание в плавании является ключевым элементом, достаточно посмотреть на людей, освоивших навык плавания по данной схеме, и людей, научившихся это делать не в специализированном физкультурно-спортивном учреждении и не под руководством специалиста (тренера, инструктора), а в так называемых полевых условиях (река, озеро, море, под руководством друзей, родственников, самостоятельно).

Любое первоначальное обучение в ИВС идет с учетом следующих факторов:

- возраст обучаемого;
- уровень физического развития и физической подготовленности;
- предварительный двигательный опыт;
- особенности самого обучения.

Все перечисленные параметры будут влиять на время обучения двигательным действиям, на первоначальное освоение спортивной техники в ИВС.

В общих чертах более раннее освоение предпочтительнее, но с учетом множества условий и специфики самого вида спорта. Детская нервно-мышечная система обладает более гибкими свойствами и возможностями по сравнению со старшим возрастом, но и является более утомляемой.

Особенности и направленность тренировочных и соревновательных упражнений в каждом виде спорта достаточно сильно различаются по возможности их освоения. Именно поэтому федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта содержат возрастные диапазоны начала занятий тем или иным видом спорта (начальный этап спортивной подготовки). Но существует еще и спортивно-оздоровительный этап, чем активно пользуются все субъекты спортивной деятельности. Начало занятий какими-либо видами соревновательных упражнений сильно сместилось в сторону раннего или даже очень раннего, что вызывает множество вопросов о доступности и необходимости такого раннего начала.

В то же время важным параметром выступает предварительный двигательный опыт занятий различными видами физических упражнений, что непосредственно будет сказываться на степени и скорости освоения новых двигательных действий. Более важным данный фактор будет для видов спорта, которыми начинают заниматься в чуть более позднем возрасте (например, тяжелая атлетика, гребля, пауэрлифтинг и др.). Для них скорость и степень освоения будут тем выше, чем более значимый двигательный опыт был получен ранее (например, занятия другим видом спорта).

Особенности самого первоначального обучения также могут сильно отражаться на скорости и качестве получаемого умения. Играют свою роль опытный тренер, отработанная методика, индивидуальный подход и обучение и т. д.

Обучение технике ИВС проходит в две стадии:

- формирование двигательного умения;
- формирования двигательного навыка.

Двигательное умение – освоение двигательного действия или спортивной техники под контролем сознания.

Двигательные умения позволяют выполнять определенные технические действия, однако характеризуются нестабильностью и неустойчивостью, особенно к любым внешним воздействиям.

Например, отвлечение внимания любым способом (голосом, шумом и др.) приводит к потере координации и нарушению техники исполнения или даже к неспособности выполнить освоенное двигательное действие.

Двигательный навык – автоматизированное выполнение двигательных действий без существенного контроля сознания. Формирование двигательного навыка происходит постепенно, на основе двигательного умения. Это относительно длительный процесс, который зависит от многих условий и специфики тренировочного процесса в ИВС.

Выход на уровень двигательного навыка позволяет говорить об определенном совершенстве двигательных действий и возможности решать другие задачи тренировки, в том числе и по совершенствованию самой техники ИВС. Однако возникает определенная проблема: чем прочнее формируется двигательный навык, а это неизбежно в процессе спортивной подготовки, тем сильнее будет формироваться динамический стереотип в двигательных действиях спортсмена (в спортивной технике). Многократное повторение соревновательных упражнений делает технику более стабильной, но и менее гибкой.

Сам динамический стереотип играет как положительную, так и отрицательную роль. Положительный аспект – снижение влияния на спортивную технику в условиях сбивающих работу факторов, особенно на соревнованиях (утомление, погодные условия, спортивный инвентарь и др.).

Отрицательный аспект – сложность в совершенствовании спортивной техники, особенно если требуются существенные изменения, в перестройке технических действий при необходимости во время соревнований (опять же при сбивающих факторах, когда надо скорректировать технические действия: работа по ветру или против ветра, экипажи, группы, состояние покрытия поля, площадки и т. д.).

Обучение спортивной технике основывается на **педагогических принципах** (основных правилах, установках и положениях):

- доступности (соразмерности);
- последовательности (постепенности);
- динамичности (волнообразности);
- непрерывности;
- оздоровительной направленности;

- воспитывающего обучения;
- сознательности и активности обучающегося;
- индивидуальности;
- учета возрастных особенностей и др.

Перечисленные принципы составляют основу обучения и воспитания, а их количество и содержательная сущность могут отличаться у разных авторов.

Все **методы обучения** можно разделить на три группы:

- словесные (описание, рассказ, команды, объяснения, указания, замечания, разъяснения, комментарии, беседы и т. д.);
- наглядные (показ, жестикуляция, демонстрация и т. д., в том числе с использованием технических средств визуализации);
- практические (методы упражнений).

Специфика ИВС и условия проведения самой тренировки существенно влияют на использование методов или группы методов.

Первые две группы методов еще относят к общепедагогическим методам [41]. Следует отметить, что и третью группу (методы упражнений) можно относить к общепедагогическим, так как в любом обучении применяются упражнения. Если же использовать термин «методы физических упражнений», то эта группа однозначно относится к специфическим методам.

Методы упражнений могут быть самыми разнообразными, в зависимости от задач и направленности тренировки. Но к основным, позволяющим обучать новым двигательным действиям и совершенствовать технику ИВС, относят:

- метод целостно-конструктивного упражнения (упражнение выполняется без разбивки на части и элементы);
- метод расчлененно-конструктивного упражнения (упражнение выполняется по частям, с разбивкой на элементы).

Данные методы применяются по отдельности или в сочетании, все зависит от специфики самой техники ИВС и, соответственно, структуры соревновательного упражнения, а также этапа обучения или подготовки. Так, например, в одних видах спорта (баскетбол, футбол, плавание, фехтование и др.) обучение и совершенствование по частям (элементам, фазам) соревновательного упражнения выполняется достаточно легко, в других, как правило имеющих полный заверченный цикл в соревновательном упражнении (гребля на байдарках и каноэ, вело-

спорт, бег, спортивная ходьба и др.), это сделать трудно. Причем это не обязательно циклические виды спорта, пример плавания, приведенный выше, тому подтверждение – отработка движений рук, ног, дыхания, согласования движений используется на всех этапах обучения и совершенствования. Но даже там, где присутствует целостный цикл и трудно отработать отдельный элемент или фазу цикла, в различных тренировочных вариантах и ситуациях обращаются к упражнению по частям (отработка захвата при гребле в лодке, отработка половины двигательного цикла и т. д.), что наиболее активно применяется именно на начальном этапе или в каких-то особых случаях (исправление грубых ошибок при сформировавшемся динамическом стереотипе).

Использование методов тренировки (соревновательный, игровой, круговой) в качестве методов обучения технике ИВС выглядит не совсем оправданным, однако описывается в специальной литературе, где-то [41] даже с пояснениями, что это одновременно и форма проведения занятий. Применительно к процессу обучения новым двигательным действиям (спортивной технике) логично было бы называть это формой проведения самого тренировочного занятия, а основные способы сокращенно – целостный и по частям. Игровой метод (игровая форма) является основным в проведении обучения (тренировки) с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Индивидуальные занятия по обучению двигательным действиям и технике ИВС позволяют уделять больше времени обучающемуся, однако групповой метод предпочтительнее с точки зрения создания конкуренции, возможности видеть успехи и ошибки других. Наиболее эффективным в большинстве случаев остается групповой метод с возможностью использовать индивидуальный подход. Но для этого наполняемость группы по количеству должна находиться в оптимальных пределах, а по составу она должна быть как можно более однородной.

Классификация упражнений в спорте достаточно разнообразна, тем не менее ключевые группы упражнений для обучения технике ИВС можно объединить следующим образом:

- общеразвивающие;
- общеподготовительные (подготовительные);
- специально-подготовительные (специальные).

Активное использование соревновательных, имитационных, вспомогательных, подводящих упражнений в каждом ИВС имеет место. Только соревновательное упражнение для начала необходимо освоить, а его использование уже на последующих этапах закрепления и совершенствования вполне логично. Все остальные упражнения (имитационные, вспомогательные, подводящие) могут входить в каждую из трех групп, включая общеразвивающие, в зависимости от специфики, направленности и биомеханической близости к собственно соревновательному упражнению.

Сущность имитационных, вспомогательных и подводящих физических упражнений раскрывается на основе особенностей техники ИВС.

Все используемые упражнения (как основные средства тренировки, в том числе имеющие направленность овладения техникой ИВС) и методы (способы) обучения технике всегда рассматриваются с позиции эффективности, а именно: как быстро и качественно их использование влияет на обучение.

Использование эффективных средств и методов в тренировке по ИВС – ключевой момент не только при обучении технике, но и в тренировке любой другой направленности. Получаемые результаты от подбора и реализации эффективных средств и методов позволяют говорить об уровне, качестве и условном совершенстве самой методики.

Успешно применяемые средства и методы (их набор, сочетание и др.) являются объектом трансляции и копирования. В каких-то случаях некоторые аспекты методики скрываются от конкурентов и общего пользования, однако со временем они все равно становятся всеобщим достоянием.

В каждом отдельном виде спорта использование эффективных средств и методов отличается большим многообразием. Творческий поиск и эмпиризм – основные спутники спортивной тренировки различной направленности, в том числе в обучении технике ИВС.

В последнее время активно используются различные имитационные тренажеры и оборудование с целью облегчения процесса обучения и, соответственно, повышения эффективности.

Основные этапы в обучении технике ИВС:

- первоначальное ознакомление;
- разучивание;

- освоение;
- закрепление;
- исправление ошибок;
- совершенствование умения.

Каждый из этапов подразумевает использование принципов обучения, требует времени, усердия и постоянной повторности.

Длительность каждого из этапов зависит от специфики техники ИВС и степени усвоения. Как правило, первый этап (в каких-то видах спорта первый и второй) может быть наиболее скоротечным по сравнению с последующими этапами, но опять же все зависит от ИВС и самого спортсмена (его способностей, предварительной подготовленности, методики обучения).

Следует отметить, что представленное разделение на этапы в обучении технике (как и варианты этапов в других литературных источниках) весьма условно, конечно, они являют собой целостную взаимосвязанную систему. Так, например, этап исправления ошибок может начаться параллельно с разучиванием и растянуться надолго, а если использовать понятие постоянного совершенствования, – то на всю спортивную карьеру.

Как отмечалось выше, в двигательный навык умение переходит постепенно, спустя относительно длительное время.

4.2. Методика совершенствования техники избранного вида спорта

Совершенствование техники ИВС – процесс достаточно сложный и длительный. Если быть точным – процесс совершенствования занимает практически всю многолетнюю подготовку спортсмена, за исключением времени становления освоения самой техники и становления навыка.

Но даже этапы обучения и становления двигательного навыка требуют анализа и осмысления. При определенных условиях будет сложно исправлять ошибки и совершенствовать технику ввиду допущенных просчетов на ранних стадиях (этапах) освоения техники ИВС.

В технике каждого вида спорта присутствуют типичные ошибки, которые достаточно легко купируются по определенной методике их исправления. Существует и целый ряд не совсем харак-

терных (типичных) ошибок, что связано с индивидуальными различиями и вариативностью подготовки.

Ошибки в технике ИВС могут быть:

- грубые или основные (ошибки, затрагивающие основу техники);
- незначительные (ошибки, затрагивающие детали техники, но не затрагивающие ее основу).

Источником ошибок выступают:

- нарушение методики обучения технике ИВС;
- индивидуальные особенности спортсмена, соответственно, не совсем оптимальный подбор эффективных средств и методов;
- несоблюдение принципов обучения, в первую очередь доступности, последовательности, учета возрастных особенностей;
- несовершенство инвентаря и оборудования;
- физическая неподготовленность;
- сложные условия обучения (погодные условия, переполненная группа и др.);
- нарушение этапов обучения.

Методика исправления ошибок включает весь арсенал средств и методов, используемых при обучении технике ИВС.

Самое главное правило – своевременная работа по исправлению ошибок. Большим заблуждением является мнение, что на последующих этапах все исправится, главное «схватить» основу техники.

Большинство ошибок образуется уже на начальных стадиях разучивания, а в дальнейшем закрепляется на уровне автоматизма (динамический стереотип) и не поддается исправлению.

При этом характерным доказательством упущенного времени являются следующие наблюдаемые моменты в тренировке на технику:

- работа над ошибками в имитационном и спокойном режиме приводит к их исчезновению;
- работа при постепенно повышающейся мощности и режимах тренировки закрепляет работу над ошибками;
- в соревновательном режиме ошибки возвращаются.

Подобное явление не редкость. Динамический стереотип при исправлении ошибок в технике ИВС играет отрицательную роль. Чем он устойчивее, тем сложнее что-то исправить. Проще научиться заново, чем переучивать на фоне устоявшегося двигатель-

ного стереотипа. А он, в свою очередь, формируется и закрепляется в процессе каждой тренировки, начиная с первых занятий.

В связи с этим выявление ошибок и работа над ними должны вестись регулярно, причем в разных режимах. В наиболее сложных случаях приходится даже пропускать один или несколько соревновательных сезонов и фактически учиться заново, иначе все проблемы в технике возвращаются.

Слишком раннее начало занятий тем или иным видом спорта также может являться одной из причин появления ошибок.

В качестве примера можно привести плавание. Как известно, человек умеет плавать с самого рождения, природа наделила его этим навыком. Удивительная способность грудничков задерживать самостоятельно дыхание под водой при погружении в какой-то степени шокирует мам, присутствующих на занятиях. Данная способность сохраняется от рождения до 5–7 месяцев, что сильно упрощает процесс обучения плаванию, а точнее, не дает организму его забыть. Большинство же людей фактически начинает учиться плавать заново.

При этом рекомендуемый возраст начала занятий плаванием 6–7 лет. Это связано с особенностями обучения, восприятия команд обучаемым, установления с ним обратной связи. Можно учиться и в более раннем возрасте, включая вариант даже не обучения, а поддержания навыка с рождения (после грудничкового плавания продолжать поддерживать навык). Однако это все хорошо для плавания как прикладной и жизненно необходимой локомоции – умения держаться на воде и передвигаться в нужном направлении без поддерживающих приспособлений.

Для спортивного плавания такой вариант не подходит именно по причине формирования навыка плавания и невозможности в дальнейшем что-то исправить в спортивных способах плавания. Конечно, есть и исключения, в том числе с более ранним началом занятий плаванием. Однако в рамках обучения и совершенствования спортивных способов плавания с прицелом на многолетнюю карьеру рекомендуется выдерживать возрастные требования к началу занятий спортивным плаванием. И надо сказать, тот вариант, когда «лучше забыть и обучить заново», подходит в случае грудничкового плавания, перерыва и обучения плаванию с 6 лет для дальнейшего зачисления в спортивную секцию.

Поэтому раннее начало занятий тем или иным видом спорта вместе с другими возможными проблемами (раннее пресыщение видом спорта, переутомление) несет в себе также проблему обучения и становления техники ИВС.

В практике спорта встречаются случаи, когда исправление ошибок приводит к еще худшим последствиям. И при научно-педагогическом анализе выясняется, что выявленные ошибки таковыми не являлись, а были лишь индивидуальными особенностями вариативной модели техники ИВС. Отличить действительно ошибку от индивидуального почерка техники ИВС – одна из задач в деятельности тренера. И чем выше тренерское мастерство и опыт, тем меньше подобных проблем в технике.

Совершенствование техники ИВС (совершенствование технического мастерства) проводится на основе:

- постоянной работы над ошибками;
- повышения уровня общей физической подготовленности;
- повышения уровня специальной физической подготовленности;
- изменений в конструкции инвентаря и оборудования;
- изменений в правилах соревнований;
- внедрения новых двигательных элементов и деталей, а иногда и коренных изменений в основе техники.

Особое место в совершенствовании техники занимает формирование у спортсменов творческого начала, т. е. следует ориентироваться на его понимание биомеханической структуры двигательного действия и реализацию индивидуального потенциала через собственное чувственное восприятие.

Достаточно часто можно видеть однообразный вариант сформированного технического навыка у воспитанников одной тренерской школы. Технически все спортсмены могут быть настолько похожи, что создается впечатление какого-то инкубатора, внешняя и внутренняя структура техники ИВС сделана как под копирку. Это нормальное явление в спортивной подготовке, так как тренер работает по некой определенной модели, которую он считает наиболее эффективной.

Однако более предпочтительной представляется модель творческого поиска «своей» техники каждым воспитанником отдельно, естественно, в рамках реализации рациональной технической модели, а не хаотичного освоения техники, кто как может. Та-

кой путь более сложен, но и перспективен в плане достижения самых высоких результатов.

Важными составляющими тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники, являются модели сочетания вариативных условий, позволяющих периодически воздействовать на основу и детали техники, тем самым закреплять двигательный технический навык и при этом воспитывать способность к необходимым временным изменениям в структуре и содержании техники, особенно во время соревнований. К таким вариативным условиям относятся:

- физическое утомление;
- психологический стресс;
- климатические условия;
- смена инвентаря или его поломка;
- неожиданные изменения в программе соревнований и самого соревновательного упражнения;
- иные условия.

4.3. Проектные задания по методике обучения и совершенствованию техники избранного вида спорта

1. Выявить взаимосвязь двигательных действий, умений и навыков на примере ИВС.

2. Раскрыть основные этапы в обучении технике ИВС.

3. Выявить особенности становления двигательных навыков в ИВС.

4. Раскрыть последовательность обучения технике ИВС.

5. Дать характеристику особенностям учета вариативности техники и индивидуализации при обучении.

6. Раскрыть особенности методики исправления ошибок в технике ИВС.

7. Обозначить сопутствующие факторы в становлении эффективной техники ИВС.

8. Выявить особенности совершенствования спортивной техники на этапах многолетней подготовки.

9. Раскрыть сущность и влияние динамического стереотипа в совершенствовании техники.

10. Раскрыть особенности обучения и тренировки в ИВС в условиях сбивающих работу факторов.

11. Раскрыть особенности обучения основам и деталям техники ИВС.
12. Дать характеристику творческому подходу и вариантам становления индивидуальной техники в ИВС.
13. Разработать план обучения технике ИВС с использованием эффективных средств и методов.
14. Разработать план исправления ошибок в технике ИВС с использованием эффективных средств и методов.
15. Разработать план совершенствования техники ИВС с использованием эффективных средств и методов.

4.4. Тестовые задания для самопроверки по методике обучения и совершенствованию техники избранного вида спорта

1. Как охарактеризовать обучение технике ИВС?
 - 1) это педагогический процесс, решающий задачи освоения основных двигательных действий спортсмена, обусловленных соревновательными упражнениями в ИВС;
 - 2) это процесс, решающий воспитательные задачи тренировки;
 - 3) это многолетний процесс совершенствования двигательных действий;
 - 4) это многолетний процесс освоения и совершенствования техники ИВС.
2. На что в общих чертах опирается методика обучения?
 - 1) на общеизвестные принципы, средства и методы обучения;
 - 2) на правила соревнований;
 - 3) на инновационные технологии;
 - 4) на эмпирические методы обучения.
3. Какие факторы влияют на успешность первоначального обучения технике ИВС?
 - 1) возраст, уровень физического развития и физической подготовленности, предварительный двигательный опыт, особенности обучения;
 - 2) уровень физического развития и физической подготовленности;
 - 3) возраст и уровень физического развития;
 - 4) только возраст.

4. Какой документ регламентирует минимальный возраст для начала спортивной подготовки по ИВС?
 - 1) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
 - 2) Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ;
 - 3) правила соревнований по виду спорта;
 - 4) программа развития вида спорта.
5. Что является более совершенным результатом в освоении двигательного действия?
 - 1) двигательный навык;
 - 2) двигательное умение;
 - 3) способность к повтору движения;
 - 4) способность к выполнению соревновательного упражнения.
6. Какой стереотип повышает стабильность техники и одновременно является препятствием для внесения изменений?
 - 1) динамический;
 - 2) психологический;
 - 3) соревновательный;
 - 4) игровой.
7. В какие три группы обычно объединяют методы обучения?
 - 1) словесные, наглядные, практические;
 - 2) словесные, идеомоторные, наглядные;
 - 3) теоретические, практические, наглядные;
 - 4) словесные, теоретические, практические.
8. Как более кратко можно назвать методы целостно-конструктивного упражнения и расчлененно-конструктивного упражнения?
 - 1) целостный и по частям;
 - 2) конструктивный и неконструктивный;
 - 3) единый и разделенный;
 - 4) цельный и по элементам.
9. От чего зависит длительность каждого из этапов в обучении технике ИВС?
 - 1) от специфики техники ИВС и степени усвоения;
 - 2) от утвержденных временных норм;
 - 3) от программы обучения;
 - 4) от тренера.
10. Что затрагивают грубые ошибки и незначительные в технике ИВС?

- 1) грубые ошибки – основу техники, незначительные – детали техники;
 - 2) грубые ошибки – основу и детали техники, незначительные – индивидуальный стиль;
 - 3) грубые – индивидуальный стиль техники, незначительные – детали;
 - 4) грубые – эталон техники, незначительные – основу и детали техники.
11. Какое главное правило должно соблюдаться при работе с ошибками в технике ИВС?
- 1) своевременное выявление и работа по исправлению;
 - 2) не делать ошибок;
 - 3) соблюдать методику обучения;
 - 4) работать только в спокойных режимах интенсивности.
12. К чему может привести слишком раннее начало занятий ИВС в аспекте техники?
- 1) к ошибкам в технике;
 - 2) к опережающему совершенствованию;
 - 3) к формированию идеальной техники;
 - 4) к планомерному росту технического мастерства.
13. Что наиболее важно в совершенствовании техники у спортсменов?
- 1) ориентация на его понимание биомеханической структуры двигательного действия и реализацию индивидуального потенциала через собственное чувственное восприятие;
 - 2) ориентация на имеющиеся шаблоны технической подготовки;
 - 3) видеть объекты совершенной структуры техники ИВС;
 - 4) использовать специальные тренажеры для техники ИВС.
14. Что является важной составляющей тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники?
- 1) сочетание вариативных условий, позволяющих периодически воздействовать на основу и детали техники;
 - 2) использование только соревновательных режимов;
 - 3) использование только равномерного метода и спокойных режимов;
 - 4) сочетание равномерного и интервального методов.
15. Что может повлиять на технику ИВС в условиях соревнований?

- 1) физическое утомление, психологический стресс, смена инвентаря, климатические и иные условия соревнований;
- 2) только психологический стресс;
- 3) физическое утомление и психологический стресс;
- 4) чужие трибуны и климатические условия.

ГЛАВА 5. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

5.1. Общая характеристика и особенности спортивной тренировки в избранном виде спорта

Для понимания характеристики и особенностей спортивной тренировки необходимо рассматривать ее вместе со спортивной подготовкой.

Спортивная подготовка в ИВС – специально организованный управляемый систематизированный педагогический процесс подготовки к соревнованиям по ИВС. Спортивная подготовка имеет множество составляющих:

- собственно тренировочный процесс различной направленности (технической, тактической, функциональной, психологической);

- отдых и восстановительные мероприятия;
- питание;
- медико-биологическое и фармакологическое сопровождение;
- режим дня;
- спортивный инвентарь и оборудование;
- условия подготовки;
- кадровое сопровождение (тренеры, специалисты);
- систематизация всех составляющих и управление.

Из вышеизложенного видно, что спортивная подготовка является более широким понятием, чем спортивная тренировка.

Собственно тренировочный процесс – ключевая составляющая спортивной подготовки, так как именно он инициирует основные адаптационные изменения путем искусственно созданной нагрузки различного характера (функционального, координационно-технического и др.) на организм занимающегося.

Спортивная тренировка – это основная форма и структурная составляющая спортивной подготовки для подготовки к соревнованиям по ИВС.

Более точно, **спортивная тренировка** – это основная структурная составляющая (единица) собственно тренировочного процесса для подготовки к соревнованиям по ИВС. Объясняется это тем, что спортивная подготовка – процесс длительный, как пра-

вило, многолетний. И собственно тренировочный процесс является процессом длительным, его эффекты накапливаются со временем, а не разово. Тем более все эффекты, начиная от режима тренировок и отдыха и с учетом всех остальных составляющих, являются взаимосвязанными. Спортивная тренировка решает часть тренировочных (адаптационных) задач в рамках строго ограниченного времени (от одного до нескольких часов) и подразумевает постоянную системную взаимосвязь между собой.

Поэтому одна тренировка локально не может решить поставленные задачи тренировочного процесса, за исключением, например, первоначального освоения какого-то элемента техники, имитационного движения и др. Разовая тренировка (как и несколько тренировок в своем конечном варианте, без продолжения) в целом не имеет какого-либо смысла и результата. Даже освоение элементарных технических умений в технике ИВС требует времени и закрепления. Фразы «занимался месяц гимнастикой», «потом занимался 2–3 месяца легкой атлетикой» можно завершить следующей – «не занимался ничем». Если мы говорим о спорте, то все начинается от 1 года (в каких-то случаях полугода) и более. Научиться плавать можно за 1 месяц и быстрее, но это еще не спортивное плавание.

В то же время каждая спортивная тренировка имеет ярко выраженный эффект в функциональном плане, так как само целеполагание ее как структурной единицы цельного тренировочного процесса существенно отличается от других видов и форм направленных занятий физическими упражнениями.

Основная **цель** спортивной **тренировки** – произвести значительный физиологический сдвиг в организме спортсмена.

Задачи тренировки могут быть самыми разнообразными и зависят от плана подготовки в конкретном периоде годового цикла и этапа многолетней подготовки, например:

- обучение технике ИВС;
- совершенствование техники ИВС;
- воспитание аэробной выносливости;
- воспитание анаэробной выносливости;
- воспитание быстроты;
- воспитание гибкости;
- воспитание силы;
- воспитание координационных способностей;

- воспитание скоростно-силовых качеств;
- воспитание морально-волевых качеств.

Решение задач идет в системной взаимосвязи с другими тренировками. Сами задачи могут быть разноуровневыми. Например, приведенный выше список задач является в большей степени обобщенным и реализуется достаточно продолжительное время, т. е. подобные задачи ставятся регулярно в определенной зависимости и с определенной периодичностью. Такие глобальные задачи можно называть и целями, что довольно часто встречается в литературе. Но мы охарактеризовали универсальную цель для всех тренировок. Даже во время обучения технике ИВС происходит сдвиг на уровне координационных возможностей, нервно-мышечных ощущений. Главное, чтобы не нарушались принципы тренировки.

Более мелкие задачи могут являться подзадачами перечисленных и решаться в более короткие сроки. Например, разучивание какого-либо элемента техники ИВС в рамках обучения (положение стойки, хват весла, положение тела, ведение мяча и т. д.) или воспитание координационных способностей с более точной постановкой задачи (отработка пружинистого шага, высокого выпрыгивания, прыжка с зависанием и т. д.).

Структура спортивной тренировки состоит из следующих основных частей:

- вводная часть (постановка задач тренировки, общие указания и разъяснения по содержанию тренировки, оценка готовности);
- разминка (подготовка организма и отдельных его систем к предстоящей работе в основной части);
- основная часть (включает комплексы упражнений ОФП и/или СФП различной направленности);
- заключительная часть, часто именуемая «заминкой» (представляет собой процесс постепенного возврата в исходное состояние – перехода организма и его систем в спокойное уравновешенное состояние после нагрузки в основной части, процесс, обратный разминке);
- подведение итогов тренировки.

Общая длительность спортивной тренировки составляет от 1 до 3 и более часов.

Особенности и характер основной части тренировки, разминки и заключительной части напрямую зависят от вида спорта, задач тренировки и ее направленности. Продолжительность может сильно варьироваться. В любом случае на начальных этапах подготовки она начинается от 1 часа и постепенно возрастает.

Спортивная тренировка также имеет в своей структуре ключевую составляющую – это физическое упражнение. Совокупность отдельных упражнений составляет основную часть спортивной тренировки.

Физическое упражнение – специально организованное повторяющееся двигательное действие, направленное на решение задач тренировки.

Направленность, повторность и специальная организация являются отличительными признаками физического упражнения.

Основные виды (группы) физических упражнений по отношению к ИВС:

- подготовительные (общеподготовительные, вспомогательные, подводящие, имитационные);
- специальные (соревновательные, специально-подготовительные).

Классификаций упражнений достаточно много:

- по числу используемых мышечных групп (упражнения локальные, глобальные);
- по структуре двигательного цикла (циклические, смешанные, игровые);
- по функциональной направленности (аэробные, анаэробные, аэробно-анаэробные, алактатные);
- по мощности выполняемой работы (малой мощности, средней, субмаксимальной, максимальной);
- по двигательной активности (статические, динамические, статодинамические);
- и другие.

Набор упражнений различной направленности и их сочетание зависит от специфики ИВС, плана подготовки, этапа, периода подготовки. При этом все упражнения, комплексы и их сочетания могут существенно варьироваться с учетом индивидуальных особенностей и получаемых эффектов.

Физическое упражнение, являясь производным от двигательного действия, наполняет содержание тренировки, которая явля-

ется частью физической подготовки. Сами упражнения выполняются в определенной последовательности и сочетаемости. Упражнения формируют отдельные комплексы различной направленности. Условно структурную взаимосвязь между двигательным действием, физическим упражнением, тренировкой и подготовкой спортсмена можно выразить следующим образом (рис. 1).

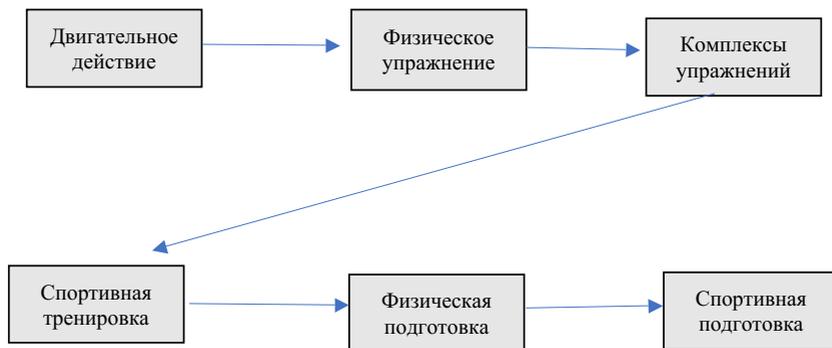


Рис. 1. Взаимосвязь структурных единиц физической подготовки в спорте

Принципы спортивной тренировки сочетаются с общепедагогическими принципами в обучении (доступности, последовательности, учета возрастных особенностей, индивидуального обучения и т. д.) и представляют собой их модернизацию с учетом специфической деятельности в спорте:

- принцип пороговых нагрузок;
- принцип непрерывности тренировочного процесса;
- принцип взаимосвязи и систематичности физических нагрузок;
- принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- принцип волнообразности и вариативности динамики нагрузок;
- принцип цикличности тренировочного процесса;

– принцип учета возрастных особенностей и этапов многолетней подготовки.

Спортивная тренировка все еще остается процессом эмпирическим, т. е. процессом проб и ошибок, несмотря на имеющийся условно достаточный практический опыт и теоретическое обоснование. Пример принципа пороговых нагрузок тому подтверждение. Если общепедагогические принципы доступности физического упражнения и последовательности его освоения не вызывают сложности в практическом исполнении, то подбор физической нагрузки индивидуально под каждого спортсмена идет в большей степени на эмпирическом уровне. Именно пороговые нагрузки вызывают необходимый положительный эффект от тренировки. Но насколько задание является пороговым для каждого спортсмена, определить достаточно сложно. Между «недобором» и «перебором» очень тонкая грань, где как раз и господствует принцип пороговых нагрузок в спортивной тренировке.

Виды и разновидности тренировок зависят от их направленности:

- тренировка с технической направленностью;
- тренировка с тактической (техничко-тактической) направленностью;
- тренировка с функциональной направленностью;
- тренировка с психологической направленностью (воспитание морально-волевых качеств).

Тренировки, независимо от направленности, могут использовать:

- средства ОФП;
- средства СФП.

Физическая подготовка – целенаправленный процесс выполнения физических упражнений. В большинстве своем – педагогический.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки. Данный результат измеряется и фиксируется целым набором контрольных упражнений. Количество и набор упражнений в каждом конкретном виде спорта достаточно вариативны.

Физическая подготовка спортсмена подразумевает его специализацию, т. е. выполнение специальных упражнений, направленных на прогресс и успешность выступления в соревнованиях. Для этого необязательно с утра до вечера выполнять соревнова-

тельное упражнение на уровне максимальных режимов. Это скорее приведет к обратному эффекту – физическому и психическому утомлению, как следствие – перетренировка и отказ от тренировочных занятий. Совершенствовать соревновательное упражнение и готовиться к выступлениям в соревнованиях можно и в более щадящих режимах, а также с использованием довольно широкого арсенала средств, позволяющих вариативно и качественно проводить подготовку спортсмена.

ОФП – педагогический процесс использования упражнений, отличных от соревновательных.

СФП – педагогический процесс использования средств соревновательных упражнений и приближенных к ним.

Цель СФП – подготовиться к соревнованиям на основе многократного использования и сочетания соревновательных упражнений в различных режимах и вариациях.

Задачи СФП:

- овладение навыком соревновательного упражнения;
- совершенствование техники ИВС в различных режимах, в том числе соревновательных;
- воспитание физических качеств избирательного характера в различных режимах, в том числе соревновательных;
- овладение тактикой и ее совершенствование в условиях использования соревновательных упражнений ИВС;
- воспитание морально-волевых качеств в условиях применения соревновательных упражнений различного объема и интенсивности.

Цель ОФП – подготовить организм спортсмена к выполнению специальных и соревновательных упражнений на основе упражнений неспецифического характера для данного вида спорта. ОФП является фундаментальной основой для СФП.

Задачи ОФП:

- укрепление здоровья;
- разностороннее физическое развитие;
- воспитание физических качеств с помощью общефизических средств;
- воспитание ведущих физических качеств с помощью общефизических средств;
- овладение тактикой и ее совершенствование в условиях использования общефизических упражнений;

– воспитание морально-волевых качеств в условиях применения общефизических упражнений различного объема и интенсивности.

ОФП и СФП сильно взаимосвязаны и органично дополняют друг друга в рамках ИВС. Как известно, физическая подготовка (и общая, и специальная) – это процесс, а физическая подготовленность – это уже результат данного процесса. Поэтому СФП строится на достаточном уровне общей физической подготовленности. Но и сама СФП определяет ОФП, так как невозможно бесконечно использовать и выполнять весь арсенал средств ОФП, требуется определенная выборка упражнений подготовительно-го характера.

Упражнения ОФП должны быть максимально приближены к соревновательным упражнениям ИВС и СФП. Такая ОФП будет наиболее эффективной в построении тренировочного процесса.

Наиболее эффективной будет следующая модель ОФП:

- упражнение ОФП по своей биомеханической структуре повторяет или близко к соревновательному упражнению ИВС;
- упражнение ОФП по времени (длительности) выполнения повторяет или близко к соревновательному упражнению ИВС;
- упражнение ОФП по мощности (прилагаемым усилиям, частоте движений) повторяет или близко к соревновательному упражнению ИВС.

Так называемый «положительный перенос» двигательных навыков и качеств на специальную подготовку хорошо работает при достаточно сбалансированной модели ОФП в зависимости от запросов и требований СФП и специфики самого соревновательного упражнения.

Подбор средств как СФП, так и ОФП наиболее важен в планировании спортивной тренировки, а эффективность набора этих средств и их умелое сочетание напрямую влияют на спортивный результат.

Соотношение средств ОФП и СФП в каждом ИВС обозначено в федеральных стандартах спортивной подготовки и программе подготовки по ИВС. Как правило, на начальных этапах объем средств ОФП такой же или больше, чем СФП. В дальнейшем увеличивается объем средств СФП, а объем средств ОФП уменьшается. Однако в каждом ИВС имеются свои особенности, есть виды спорта (например, гребля на байдарках и каноэ, гребной

спот и др.), где объем средств ОФП достаточно велик и на более поздних этапах, включая этап высшего спортивного мастерства.

Еще одним важным аспектом является то, что физическая подготовка в подавляющем большинстве видов спорта является основным направлением, а все другие направления базируются на физической подготовке. Сложно представить техническую, тактическую или психологическую подготовку без выполнения физических действий, физических упражнений. Варианты есть (идеомоторная тренировка, видеоанализ техники и тактики, разбор схем на плакатах и т. д.), но в процентном отношении они сильно уступают основному двигательному роду деятельности.

Как уже отмечалось выше, наибольшее влияние динамического стереотипа на технику ИВС наблюдается в условиях выполнения соревновательного упражнения, особенно в максимальных или субмаксимальных режимах.

Но даже в более низких мощностных зонах работа на технику проводится в условиях выполнения физических упражнений. Поэтому направленность тренировки (подготовки) лучше именовать следующим образом:

«– физическая подготовка с технической направленностью;
– физическая подготовка с тактической направленностью;
– физическая подготовка с функциональной направленностью;
– физическая подготовка с психологической направленностью» [46].

Существует особая разновидность подготовки (соответственно, и отдельной тренировки) – **интегральная подготовка (тренировка)**, которая включает совокупность различных направлений тренировки в рамках одного или целого цикла тренировочных занятий и решает одновременно разнонаправленные задачи спортивной подготовки (тренировки).

Арсенал средств и методов в зависимости от ИВС устанавливается программой подготовки и может иметь как общие черты, так и особенности. Так, длительный бег различной интенсивности, активно используемый во многих видах спорта с целью воспитания выносливости (при этом разных ее видов – аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробной), например, в плавании не приветствуется, потому что при беге у спортсменов-пловцов возникают проблемы с суставами, работающими в качестве амортизаторов на разных покрытиях.

Методы тренировки:

– равномерный (выполнение упражнения, серии упражнений или всего объема тренировки в равномерном темпе, без значительных колебаний скорости и частоты движений);

– переменный (выполнение упражнения, серии упражнений или всего объема тренировки в переменном темпе, в различных режимах);

– повторный (выполнение упражнения, серии упражнений строго заданного объема и интенсивности, через промежутки отдыха, который проходит, как правило, до относительно полного восстановления);

– интервальный (как разновидность повторного или переменного метода с существенным ограничением времени отдыха между упражнениями);

– круговой (выполнение серии различных упражнений в виде отдельных станций по времени или количеству повторений с определенным отдыхом между ними и, как правило, относительно полным отдыхом между такими кругами-сериями);

– соревновательный (выполнение упражнений в соревновательных режимах).

Следует отметить особенности наименования методов тренировки и их практическую реализацию в ИВС с учетом специфичности соревновательного упражнения и подготовки.

Физическая подготовка функциональной направленности преимущественно воздействует на органы и системы организма спортсмена с целью внести качественные адаптационные изменения.

Физические качества – качественные характеристики двигательных способностей человека, которые генетически унаследованы и изменяются под воздействием жизнедеятельности и тренировки.

Существует два схожих понятия:

- развитие физических качеств;
- воспитание физических качеств.

В теории и методике спорта (как и физического воспитания) эти понятия часто встречаются вместе без аргументированного разведения, что снижает их смысловое понимание и применение на практике.

Развитие физических качеств – естественный процесс роста качественных характеристик двигательных способностей чело-

века с момента его рождения и до полноценного формирования всех органов и систем (в среднем от 17 до 23 лет, в зависимости от индивидуальной скорости развития организма). Человек, никогда не занимавшийся физическими упражнениями или занимавшийся очень мало и не совсем системно, в любом случае будет сильнее, быстрее и выносливее по отношению к самому себе с каждым последующим годом, до полного достижения зрелости. Естественное достижение определенного уровня физического развития предполагает воздействие внешних факторов жизнедеятельности (среда обитания, условия жизни, питание, учеба, работа), которые, конечно, могут воздействовать на двигательные способности, но основой остается то, что заложено самой природой.

Воспитание физических качеств – искусственно созданный целенаправленный педагогический процесс воздействия на качественные двигательные характеристики человека с системным использованием физических упражнений различной направленности.

Процесс воспитания физических качеств будет более эффективным, если будет учитывать периоды естественного развития двигательных качеств, которые развиваются неравномерно и не в одни сроки. Для этого необходимо знать сенситивные периоды развития (табл. 1).

Сенситивные периоды развития физических качеств – периоды наиболее интенсивного развития физических качеств у человека в процессе роста организма.

Таблица 1

Сенситивные периоды развития физических качеств [46]

№ п/п	Физическое качество	Возраст, лет
1	Сила	14–17
2	Выносливость	9–10 и 15–17
3	Быстрота	8–10 и 15–17
4	Ловкость	9–12
5	Гибкость	6–8

Совмещение сенситивных периодов развития физических качеств и их воспитание в эти же сроки с помощью специальных упражнений позволяет вывести данный процесс на более качественный уровень.

Очень важно планировать и реализовывать тренировки, направленные на воспитание того или иного физического качества, в определенные периоды, даже если это физическое качество не является основополагающим для данного вида спорта.

Физических качеств всего пять: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Сила – физическое качество, характеризующее способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему путем мышечных напряжений.

Сила как физическое качество лежит в основе **силовых способностей**, которые проявляются в различных вариантах двигательных действий, в том числе в сочетании с другими физическими качествами.

Скоростно-силовые способности подразумевают сочетание силы и быстроты, что существенно влияет на скорость перемещения в пространстве тела человека или отдельных его биоэлементов (актуально для спринтеров, игроков, метателей, прыгунов и др.).

Силовая выносливость подразумевает сочетание силы и выносливости, т. е. фактически прямо противоположных физических качеств с точки зрения функциональности и направленности работы мышечных волокон, позволяющих решать двигательные соревновательные задачи (гиревой спорт, спринтерские дистанции в гребле на байдарках и каноэ, бокс, спортивная борьба, функциональное многоборье и др.).

Проявление максимальной силы в большей степени отражается на результатах в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге (силовом троеборье).

Проявление силы в статическом и динамическом режимах дает возможность говорить о **статической силе** (мышечные усилия без существенного перемещения тела или дополнительных отягощений в пространстве) и **динамической силе** (мышечные усилия позволяют перемещать тело, его части и отягощения в пространстве). Соревновательные упражнения большинства видов спорта являются динамическими, поэтому в своей подготовке спортсмены используют преимущественно динамические силовые упражнения. Но для повышения эффектов и вариативности подготовки нередко используются и упражнения статического характера.

А для некоторых видов спорта статические силовые упражнения являются приоритетными (например, армрестлинг, сумо).

Взрывная сила – способность прилагать максимальные усилия за минимальный промежуток времени. Наиболее характерна для прыгунов, метателей, тяжелоатлетов.

Воспитание силовых способностей – относительно длительный процесс, который зависит от состава мышечных волокон и методики подготовки. Силовые способности сравнительно долго сохраняются на должном уровне, без существенного снижения, в отличие, например, от выносливости.

Количество быстрых и медленных волокон позволяет судить о генетической предрасположенности к силовым упражнениям. Быстрые (они же белые) отвечают за силу, медленные (красные) – за выносливость. Людей, у которых преобладают быстрые волокна, значительно меньше, чем тех, у кого преобладают медленные волокна.

Любое двигательное действие спортсмена предполагает проявление мышечных сокращений. Бег на длинные дистанции подразумевает создание усилий в каждом беговом цикле.

Основные средства для воспитания силы:

- упражнения с собственным весом тела (подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях, от пола), в том числе с добавлением отягощения;
- упражнения с дополнительными отягощениями (гири, гантели, штанги, блины);
- упражнения с амортизаторами;
- упражнения на силовых тренажерах;
- изометрические упражнения (в том числе с собственным весом тела, с дополнительными отягощениями, с амортизаторами, с блоками тренажеров).

Основной метод тренировки при силовой подготовке – повторный. Количество повторений в одном подходе и количество подходов (серий) зависит от ИВС и плана подготовки.

Используются и другие методы (круговая тренировка, интервальная), но они в большей степени ориентированы на силовую и скоростно-силовую выносливость.

Тренировка, направленная на воспитание силы, отличается существенным или несущественным проявлением силы. Условно можно выделить тренировки:

- с максимальными силовыми проявлениями (90–100 % от максимального веса отягощения);
- с атлетическими силовыми проявлениями (70–85 % от максимального веса отягощения);
- с проявлением силовой выносливости (50–70 % от максимального веса отягощения);
- с проявлением скоростно-силовой выносливости (менее 50 % от максимального веса отягощения).

Существует два основных физиологических варианта повышения силы:

- увеличение поперечной толщины мышечных волокон;
- увеличение координации в согласовании работы мышечных волокон без прироста мышечной массы.

В первом случае необходимо создать условия для гипертрофии мышечных волокон, во втором – условия для максимального мышечного сокращения.

Первый путь подходит для бодибилдинга, а также спортсменов, которым необходимо набрать мышечную массу. Пример тренировки: 4–5 упражнений × 8–10 повторений × 4 подхода (серии) с отягощением 80–85 % от максимального веса в каждом упражнении.

Второй путь применим для силовых видов (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг) и единоборств, где важно повысить силу, но оставаться в той же весовой категории. Пример тренировки: 4–5 упражнений × 2–3 повторения × 4 подхода (серии) с отягощением 90–95 % от максимального веса в каждом упражнении.

Вариантов тренировок силовой направленности существует достаточно много, особенно с учетом специфики ИВС.

При снижении веса отягощения больше внимания уделяется времени работы, сериям и интервалам отдыха. При существенном снижении отягощения и повышении интенсивности гипертрофия мышечных волокон становится минимальной или отсутствует.

Подбор силовых средств ОФП и СФП проходит с учетом их эффективности в получении результата. Важны и мышечные группы, которым требуется силовая нагрузка.

Контроль и оценка силы проводятся с помощью стандартных и специфических силовых упражнений. С их помощью выявля-

ются текущее состояние и уровень физического качества, а также динамика изменений.

Примеры контрольных упражнений для оценки силовой подготовки:

- максимальный жим штанги лежа от груди, кг;
- становая тяга, кг;
- жим штанги 70 кг лежа от груди без учета времени, раз;
- тяга штанги лежа 50 кг за 4 минуты, раз;
- количество подтягиваний на перекладине с дополнительным отягощением 24 кг;
- количество подтягиваний за 1 минуту, раз.

Взрывной характер проявления силы зависит от другого физического качества – быстроты.

Быстрота – физическое качество, характеризующее способность выполнять один двигательный цикл за минимальный промежуток времени. Данное физическое качество в специальной литературе часто дополняют еще и частотой движений. Но важен именно единичный цикл, так как частота движений после 10–15 секунд работы будет зависеть уже от других качеств.

Быстрота зависит от подвижности нервных процессов, скорости реакции на различные импульсы и раздражители. В большей степени наследуется на генетическом уровне, но и направленные тренировочные воздействия успешно воспитывают это качество.

Самые распространенные примеры упражнений, направленных на воспитание быстроты:

- бег 15 м с низкого старта, 8–10 раз через 5 минут отдыха;
- бег 20 м с высокого старта, 3–4 раза через 2–3 минуты отдыха;
- приседания в темпе за 8–10 секунд, 3–4 подхода через 3 минуты отдыха;
- выпрыгивания вверх 4–5 раз, 5 серий через 2 минуты отдыха;
- многоскоки с преодолением препятствий, на левой, на правой, на двух ногах.

Физическое качество быстроты является одним из ведущих, наряду с силой, для большинства силовых и скоростно-силовых видов спорта. Все спринтерские дистанции, ускорения в игровых видах спорта, старт на всех дистанциях основаны на быстроте.

Качество быстроты часто путают со скоростью. Однако скорость – это уже результат реализации двигательных действий, основанных на физических качествах. Максимальная скорость в беге на 60, 100, 110 м с барьерами будет достигнута за счет высокого уровня качеств силы и быстроты. А максимально высокая скорость на 3000, 5000, 10 000 м будет зависеть от физического качества выносливости.

Выносливость – физическое качество, характеризующее способность выполнять работу заданной мощности относительно длительное время без снижения ее эффективности.

Проявление выносливости вопреки многим убеждениям начинается во всех без исключения упражнениях, включая 10 секунд физической работы или удержание веса в статическом положении.

Разновидности выносливости в зависимости от присутствия или отсутствия движения:

- статическая выносливость (способность выдерживать мышечное напряжение относительно длительное время в статическом режиме);
- динамическая выносливость (способность поддерживать физическую работу необходимого уровня в динамическом режиме длительное время).

Разновидности выносливости в зависимости от совместного проявления с другими физическими качествами:

- силовая выносливость (способность поддерживать работу относительно длительное время без снижения эффективности при значительном сопутствующем проявлении силы);
- скоростная выносливость (способность поддерживать работу относительно длительное время без снижения эффективности при значительном сопутствующем проявлении быстроты);
- скоростно-силовая выносливость (способность поддерживать работу относительно длительное время без снижения эффективности при значительном проявлении быстроты и силы).

Разновидности выносливости в зависимости от специфики режимов физической подготовки и соревновательного упражнения:

- общая выносливость (общефизические упражнения длительного характера в различных режимах);

– специальная выносливость (способность поддерживать работу в структуре и режимах соревновательного упражнения без снижения эффективности).

Упражнения для воспитания общей выносливости, как правило, являются циклическими ввиду более удобного планирования, реализации, получения эффектов и контроля состояния занимающихся.

Для воспитания выносливости применяются следующие средства, в которых ключевыми являются длительность и интенсивность:

- циклические упражнения (равномерный метод);
- циклические упражнения (переменный метод, повторный, интервальный);
- игровые упражнения (игровой метод);
- равномерно-переменный метод с использованием гимнастических и силовых упражнений (метод круговой тренировки).

Основа выносливости – длительное равномерное выполнение упражнений. Именно с данного метода необходимо начинать воспитывать выносливость. Переход к другим методам и видам упражнений без соответствующей базовой подготовки будет бессмысленным, так как организм не будет готов выдерживать переменную нагрузку.

По мере постепенного воспитания на уровне равномерного метода можно переходить к другим методам: переменному (равномерный с периодическими ускорениями по ходу дистанции), повторному (выполнение упражнений заданной интенсивности со значительным фиксированным отдыхом между сериями и подходами), интервальному (выполнение упражнений заданной интенсивности с минимальным фиксированным отдыхом между упражнениями и подходами, а также с отдыхом до полного восстановления между сериями), игровому (выполнение упражнений в игровой форме – как правило, используются спортивные игры с достаточно длительным игровым временем и высокой интенсивностью на площадке, например, с минимально возможным количеством игроков и стимулированием высокого темпа игры), методу круговой тренировки (может сочетать в себе равномерно-переменный и интервальный методы путем создания малых интервалов отдыха в круге).

Разновидности выносливости в зависимости от процесса энергообеспечения организма спортсмена:

- аэробная выносливость;
- аэробно-анаэробная выносливость;
- анаэробная гликолитическая выносливость (с накоплением лактата в крови);
- анаэробная алактатная выносливость (без накопления лактата).

Базовой составляющей всех видов выносливости (общей и специальной) является аэробная, которая позволяет подготовить организм к более интенсивным длительным нагрузкам.

На основе последнего примера разновидностей выносливости разработаны зоны интенсивности (всего пять, с добавлением еще одной аэробной зоны низкой интенсивности) физической работы:

- 1-я зона – аэробная восстановительная (зона малой мощности, ЧСС в среднем 120–130 уд/мин);
- 2-я зона – аэробная (зона средней мощности, ЧСС в среднем 130–160 уд/мин);
- 3-я зона – аэробно-анаэробная (зона высокой мощности, ЧСС в среднем 160–180 уд/мин);
- 4-я зона – анаэробная лактатная (зона субмаксимальной мощности, ЧСС в среднем более 180 уд/мин);
- 5-я зона – анаэробная алактатная (зона максимальной мощности, ЧСС не информативна).

Еще раз стоит подчеркнуть, что наиболее благоприятной, но не исключительной, является модель тренировки с использованием циклических упражнений.

Эффекты от циклической работы наблюдаются уже после первых тренировок. Выносливость, в отличие от силы, быстро воспитывается, но и так же быстро исчезает.

Гибкость – физическое качество, характеризующее способность выполнять двигательные действия с максимально возможной амплитудой.

Воспитание гибкости помогает выполнять двигательные действия более экономично, свободно.

Основным объектом физического качества гибкости выступает подвижность суставов.

Упражнения по воспитанию гибкости бывают:

- активные и пассивные;

– статические, динамические и комбинированные.

Основные средства для воспитания гибкости:

– упражнения на растягивание (наклоны, развороты, вращения, махи);

– упражнения с чередованием периодов мышечного напряжения и расслабления;

– пружинистые упражнения;

– упражнения с помощью предметов и партнера.

Ловкость – физическое качество, характеризующее способность осваивать новые двигательные действия за минимальный промежуток времени, а также выполнять сложные координационные действия в изменяющихся условиях (т. е. в условиях внезапности и неожиданности).

Координационные способности, составляющие основу ловкости и решающие задачи различной координационной трудности (меткость, чувство ритма, чувство равновесия), позволяют эффективно осваивать и совершенствовать технику ИВС.

Основные средства для воспитания координационных способностей и ловкости в целом:

– подвижные и спортивные игры;

– вариативные упражнения различной координационной сложности;

– упражнения с элементами новизны;

– упражнения ОФП и СФП в условиях сбивающих факторов.

Ведущее физическое качество в ИВС – физическое качество, от уровня которого в большей степени зависит соревновательный результат в ИВС.

Ведущее физическое качество – понятие неоднозначное, вызывающее споры. Тем не менее особенности ИВС в проявлении тех или иных качеств дают о себе знать после нескольких лет тренировок в функциональных пробах различной направленности или контрольных упражнениях, позволяющих говорить о высоком уровне воспитанности физического качества или практически полном его отсутствии.

Одно или несколько физических качеств являются не просто приоритетными в воспитании, но и результатом специфичной двигательной деятельности в конкретном виде спорта. Так, например, в спринтерском беге ведущими физическими качествами выступают сила и быстрота, в беге на средние и длинные дис-

танции, лыжных гонках, плавании, гребле, велоспорте – выносливость, в футболе – ловкость, быстрота, выносливость.

Следует отметить взаимосвязь всех физических качеств в процессе физической подготовки. Степень наибольшего приоритета в воспитании сильно варьируется в разных видах спорта и в отдельных видах соревновательной программы одного вида спорта.

В федеральных стандартах спортивной подготовки по ИВС отмечены физические качества, в разной степени влияющие на результативность в данном виде спорта, что подразумевает определенное признание понятия «ведущее физическое качество».

5.2. Направленность и периодизация тренировки в избранном виде спорта

Направленность спортивной подготовки (функциональная, техническая, тактическая, психологическая) реализуется системно в комплексе взаимосвязанных между собой отдельных тренировок. Одна тренировка ничего не решает. Эффекты, достигнутые на одной тренировке, необходимо дополнительно развить и закрепить.

Тренировка в ИВС, воздействуя на адаптационные механизмы организма в разной степени и с разными интервалами, образует взаимосвязь с последующей тренировкой, той же или иной направленности.

Необходимость цикличности спортивной тренировки диктуется следующими принципами: принципом непрерывности тренировочного процесса, принципом взаимосвязи и систематичности физических нагрузок и, конечно, принципом цикличности тренировочных нагрузок.

Тренировочный цикл – относительно законченная структура, состоящая из периодически повторяющейся совокупности отдельных тренировок, этапов и фаз.

В процессе спортивной подготовки образуются микроструктуры и макроструктуры. Виды тренировочных циклов общеизвестны:

- микроциклы;
- мезоциклы;
- макроциклы.

Все они (циклы) относятся к составляющим элементам многолетней спортивной подготовки. Микроциклы относят к элементам микроструктуры. Макроциклы – к элементам макроструктуры. Мезоцикл представляет собой промежуточный вариант, или, другими словами, связующее звено между микроструктурой и макроструктурой в спортивной подготовке. Мезоцикл позволяет решать задачи тренировки различной направленности и получать осязаемые результаты, т. е. «почувствовать» функциональный сдвиг, произошедший в организме спортсмена, объективными средствами контроля (тестовые контрольные задания в виде общефизических, специальных и соревновательных упражнений, а также функциональные пробы различной направленности).

Микроцикл – малый цикл спортивной подготовки, который состоит из нескольких тренировок, реализующихся последовательно в определенный период времени (несколько тренировочных дней) и заканчивающихся относительно полным восстановлением (день отдыха).

Самый распространенный микроцикл в спортивной деятельности – недельный. Его продолжительность скорее продиктована социальными условиями жизни человека. Весь календарный год разбит на недели. Расписание обучения, режим работы всех учреждений, производства, сферы услуг – все выстраивается по недельным циклам. Соответственно, и продолжительность тренировочных занятий выстраивается с учетом 7 дней цикла. При этом количество тренировочных дней и тренировок в нем может очень сильно различаться. Это может быть 3 тренировки в неделю для начинающих спортсменов или 6 тренировок (а при 2–3-разовых занятиях и 12–15 тренировок) в неделю за 6 тренировочных дней.

Микроцикл включает в себя несколько тренировок с отдыхом между ними и более продолжительное время на восстановление в конце цикла. Как правило, при ежедневных тренировках основной день для продолжительного отдыха – это воскресенье. На начальных этапах, при трех тренировках в неделю, это даже два дня отдыха (суббота и воскресенье, если тренировки проводятся в понедельник, среду и пятницу, или воскресенье и понедельник, если в расписании вторник, четверг, суббота).

Во многих видах спорта социально-тренировочный цикл рабочей недели сильно меняется на необходимый тренировочный, так как многие соревнования организуются и проводятся к концу недели, включая субботу и воскресенье. Поэтому недельный микроцикл выстраивается (опять же не у всех) с учетом того, чтобы организм спортсмена в субботу и воскресенье не отдыхал, а был готов к высоким соревновательным нагрузкам. Для этого сам недельный тренировочный микроцикл сдвигается на один день, т. е. основной отдых – в понедельник, а пик нагрузки – суббота и воскресенье. Именно в эти дни часто планируются контрольные упражнения по ОФП и СФП, используется соревновательный метод тренировки.

Но и сам недельный микроцикл не является конечной микроструктурой для планирования тренировок по ИВС. Достаточно популярен микроцикл из 3–4 тренировочных дней (количество тренировок может различаться от 3 до 9 в зависимости от этапа подготовки). Или доходить до 8–10 и более тренировочных дней.

Все микроциклы, отличные от недельного, по большей части реализовываются при проведении тренировочных мероприятий выездного характера (тренировочные сборы) ввиду наименьшей привязки к рабочей или учебной неделе.

Микроциклы могут быть базовыми, втягивающими, ударными. Целевое содержание микроцикла часто характеризуется его названием, поэтому наименований может быть достаточно много, учитывая специфичность и различия в видах спорта.

Следует подчеркнуть, что так называемые «базовость», «ударность» и «втягиваемость» весьма условны и не могут быть достигнуты за один микроцикл. Их потребуется несколько, как минимум 2–3, если это не какой-нибудь промежуточный восстановительный микроцикл между базовым и ударным.

Промежуточным элементом между макроциклом и микроциклом является мезоцикл.

Мезоцикл – совокупность нескольких микроциклов, объединенных по своей содержательной направленности на решение одной или нескольких обобщенных задач спортивной подготовки.

Продолжительность мезоцикла обычно составляет от 2–3 недель до 1–2 месяцев, но в среднем около 1 месяца.

Адаптационные механизмы, действующие в организме спортсмена в процессе тренировочной работы, выходят на такой уро-

вень, когда функциональные сдвиги различной направленности в организме имеют вполне ощутимые эффекты, которые достаточно легко фиксируются с помощью контрольных тестовых упражнений или функциональных проб, в том числе с использованием различного специального оборудования.

За это же время можно наблюдать и отсутствие эффектов, что дает основание сделать вывод о не совсем эффективном планировании тренировочного процесса или отсутствии реакции организма спортсмена на предлагаемую нагрузку по самым разным причинам (недоработка, перетренировка и т. д.).

Мезоцикл позволяет решать задачи спортивной подготовки различной направленности. Отсюда и наиболее распространенные варианты названий мезоциклов: втягивающие, базовые, накопительные, трансформирующие, реализационные, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные.

Мезоцикл составляет основу больших тренировочных циклов.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл, который включает законченный ряд мезоциклов и периодов, подразумевающих фазы приобретения, стабилизации и утраты спортивной формы.

Макроциклы зависят от сложившейся практики подготовки и календарного плана соревнований по ИВС:

- полугодовой макроцикл;
- годичный макроцикл;
- олимпийский макроцикл (четырёхлетний, многолетний).

Наиболее распространенным является годичный макроцикл, состоящий из трех основных периодов:

- подготовительного (базовая подготовка);
- соревновательного (участие в соревнованиях или серии соревнований);
- переходного (восстановительный период после сезона соревнований и переход к новому циклу подготовки).

Количество мезоциклов в каждом периоде подготовки, как и количество и наименование самих периодов, может отличаться в зависимости от ИВС. Но общая структура на макроуровне остается неизменной: подготовка – соревнование – восстановление.

В зависимости от вида спорта, подготовительный и соревновательный периоды могут сильно различаться по продолжитель-

ности. Так, например, в большинстве циклических видов спорта подготовительный период может занимать такое же время или большее, чем соревновательный. А в игровых видах спорта, наоборот, большее время в макроцикле занимает соревновательный период.

Характерно, что переходный период занимает во многих видах спорта от трех недель до полутора месяцев, т. е. один мезоцикл.

С повышением интенсивности соревновательной деятельности, появлением крытых стадионов и помещений все чаще встречается полугодичный макроцикл подготовки. Его применение в большей степени объясняется двумя основными стартами в календарном году – например, соревнования на стадионе и в манеже.

Количество нескольких важных стартов в году (сезоне) предполагает необходимость несколько раз выходить на пик формы. Отсюда варианты подготовки:

- одноцикловое построение (на основе одного макроцикла);
- двухцикловое (на основе двух макроциклов);
- трехцикловое (на основе трех макроциклов).

Олимпийские (четырёхлетние) циклы характерны для спортсменов и сборных команд высокого уровня, ведущих подготовку к Олимпийским играм или мировым чемпионатам и континентальным чемпионатам, проводящимся раз в 4 года.

Периодизация спортивной подготовки подробно описана в работах таких известных авторов, как Л. П. Матвеев, Н. Г. Озолина, В. Н. Платонов [23, 28, 30, 31].

Подготовительный период, как правило, делится на общеподготовительный (в основном с использованием средств ОФП) и специально-подготовительный (в основном с использованием средств СФП).

Соревновательный – на предсоревновательный и собственно соревновательный (участие в соревнованиях). Следует отметить, что сами соревнования являются неотъемлемой частью спортивной подготовки.

Интересный, хотя не совсем однозначный подход (позаимствованный частично у Ю. В. Верхошанского), называемый «блоковая периодизация», был предложен В. Б. Иссуриным [18, 19]. Суть его заключается в целевой подготовке к предстоящим стартам на основе блоков, которые позволяют сосредотачивать все

внимание и усилия на работе в одном направлении, исключая разноплановую подготовку, характерную для классической циклической модели.

5.3. Проектные задания по основам спортивной тренировки в избранном виде спорта

1. Выявить отличительные особенности спортивной тренировки по ИВС.
2. Дать общую характеристику ОФП и СФП в ИВС.
3. Дать характеристику эффективным средствам ОФП в ИВС.
4. Дать характеристику эффективным средствам СФП в ИВС.
5. Раскрыть особенности воспитания физических качеств в ИВС.
6. Раскрыть особенности и варианты организации микроциклов в ИВС.
7. Раскрыть особенности и варианты организации макроциклов в ИВС.
8. Раскрыть особенности тренировок различной направленности в ИВС.
9. Дать характеристику эффективным методам тренировки в ИВС.
10. Раскрыть особенности развития и воспитания физических качеств в ИВС.
11. Раскрыть особенности взаимосвязи ОФП и СФП в ИВС.
12. Разработать план тренировки функциональной направленности по ИВС (этап многолетней подготовки и период макроцикла на выбор).
13. Разработать план тренировки психологической направленности по ИВС (этап многолетней подготовки и период макроцикла на выбор).
14. Разработать план тренировки технической направленности по ИВС (этап многолетней подготовки и период макроцикла на выбор).
15. Разработать план тренировки тактической направленности по ИВС (этап многолетней подготовки и период макроцикла на выбор).

5.4. Тестовые задания для самопроверки по основам спортивной тренировки в избранном виде спорта

1. Назвать цель спортивной подготовки в ИВС.
 - 1) демонстрация достигнутого результата в ИВС на соревнованиях;
 - 2) общая физическая подготовленность;
 - 3) специальная физическая подготовленность;
 - 4) здоровье.
2. Дать определение спортивной тренировки.
 - 1) это основная форма и структурная составляющая собственно тренировочного процесса для подготовки к соревнованиям по ИВС;
 - 2) это физическая подготовка;
 - 3) это физическая и психологическая подготовка;
 - 4) это комплексы упражнений соревновательного характера.
3. Из каких частей состоит спортивная тренировка?
 - 1) вводная часть, разминка, основная часть, заключительная;
 - 2) разминка, основная часть;
 - 3) разминка, нагрузочная часть, заминка;
 - 4) разминка, нагрузочная часть, основная часть.
4. Какова средняя длительность спортивной тренировки?
 - 1) 1–3 часа;
 - 2) 3–4 часа;
 - 3) 30 минут – 1,5 часа;
 - 4) 30 минут – 4 часа.
5. Какие физические действия можно назвать физическими упражнениями в спорте?
 - 1) специально организованные, повторяющиеся и направленные на решение каких-либо задач тренировки;
 - 2) повторные и последовательные;
 - 3) схожие по биомеханической структуре и физиологической нагрузке с упражнениями из видов спорта;
 - 4) повторяющиеся и имеющие определенную нагрузку.
6. Частью какого процесса является физическая подготовка?
 - 1) спортивной подготовки;
 - 2) спортивной тренировки;
 - 3) обучения;
 - 4) воспитания.

7. Какая цель у общей физической подготовки в ИВС?
- 1) подготовить организм спортсмена к выполнению специальных и соревновательных упражнений на основе упражнений неспецифического характера для данного вида спорта;
 - 2) воспитать физические качества спортсмена для подготовки к соревнованиям;
 - 3) повысить уровень здоровья и физической подготовленности;
 - 4) повысить общий уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности.
8. Что подразумевают сенситивные периоды развития физических качеств спортсмена?
- 1) это периоды наиболее интенсивного развития физических качеств у человека в процессе роста организма;
 - 2) это периоды интенсивного развития физических качеств при условии воздействия физических упражнений;
 - 3) это периоды динамичного (волнообразного) развития физических качеств под воздействием тренировки;
 - 4) это периоды замедленного развития физических качеств в процессе роста организма.
9. Назовите физические качества спортсмена.
- 1) сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость;
 - 2) сила, взрывная сила, быстрота, гибкость, выносливость, меткость;
 - 3) ловкость, скорость, устойчивость, сила, выносливость, гибкость;
 - 4) устойчивость, меткость, силовая выносливость, быстрота, гибкость.
10. Какие физические качества являются основополагающими для скоростно-силовых способностей?
- 1) сила и быстрота;
 - 2) скорость и сила;
 - 3) скорость, сила, быстрота;
 - 4) скорость и быстрота.
11. Что означает термин «ведущее физическое качество» в ИВС?
- 1) физическое качество, от уровня которого в большей степени зависит соревновательный результат в ИВС;
 - 2) физическое качество, которое ведет за собой все остальные;
 - 3) физическое качество силы или выносливости;

- 4) что это физическое качество уже развито в организме спортсмена.
12. Что такое тренировочный цикл в ИВС?
- 1) относительно законченная структура, состоящая из периодически повторяющейся совокупности отдельных тренировок, этапов, фаз;
 - 2) общая и специальная тренировка;
 - 3) совокупность тренировок и обязательный соревновательный старт;
 - 4) цикл тренировок, заканчивающийся участием в соревнованиях.
13. Какие бывают тренировочные циклы в спортивной периодизации?
- 1) малые (микроциклы), средние (мезоциклы), большие (макроциклы);
 - 2) большие (микроциклы) и малые (макроциклы);
 - 3) малые (микроциклы), средние (моноциклы), большие (макроциклы);
 - 4) подготовительные, соревновательные, восстановительные.
14. В каком тренировочном цикле (после его завершения) могут наблюдаться существенные функциональные сдвиги в организме спортсмена?
- 1) в мезоцикле;
 - 2) в микроцикле;
 - 3) в моноцикле;
 - 4) в цикле каждой тренировки.
15. Что такое макроцикл в спортивной подготовке?
- 1) это большой тренировочный цикл, который включает законченный ряд мезоциклов и периодов, подразумевающих фазы приобретения, стабилизации и утраты спортивной формы;
 - 2) это олимпийский цикл, включающий 4 года последовательной подготовки;
 - 3) это совокупность нескольких микроциклов, решающих задачи спортивной подготовки;
 - 4) это совокупность тренировок одной направленности в календарном году.

ГЛАВА 6. ОСНОВЫ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

6.1. Основы повышения работоспособности в избранном виде спорта

Работоспособность человека позволяет ему выполнять различные виды деятельности, в том числе двигательной (физической), интеллектуальной направленности.

Физическая работоспособность – способность человека качественно выполнять физическую работу в различных условиях.

Физическая работоспособность в ИВС – способность спортсмена выполнять физическую работу определенное время без снижения ее эффективности.

Очень часто сопоставляют физическую работоспособность и выносливость, а иногда и ошибочно полагают, что это одно и то же.

Следует подчеркнуть, что выносливость – физическое качество, которое влияет на физическую работоспособность, на ее продолжительность в первую очередь. А физическая работоспособность зависит от физических качеств спортсмена, в том числе и от выносливости. Но, например, в случае плохой концентрации внимания на партнере (игроке, предмете) или при недостаточно качественном выполнении двигательного действия (технического элемента) выносливость может быть последним качеством или фактором среди множества других, влияющих на работоспособность. В данном примере в большей степени могут иметь влияние физическое качество ловкости или отдельных координационных способностей, признаки недовосстановления после предыдущих тренировок и т. д.

Выделяют общую работоспособность и специальную, которые в значительной мере взаимосвязаны, как ОФП и СФП.

Общая физическая работоспособность – способность выполнять физическую работу в неспецифических условиях, т. е. в отличных от структуры и режимов соревновательного упражнения ИВС.

Специальная физическая работоспособность – способность выполнять физическую работу с учетом особенностей соревновательного упражнения.

В качестве примера взаимосвязи можно привести ситуацию, когда, например, в легкой атлетике во время тренировки очень долго разбирается технический элемент постановки ног в стартовые колодки у бегунов-спринтеров или идет кропотливая работа по разбору особенностей подбора шагов в разбеге у прыгунов. Через какое-то время тренер замечает у спортсменов признаки снижения внимания, потерю интереса и т. д. Наблюдается снижение общей работоспособности в процессе тренировки с технической направленностью, что и отражается на специальной работоспособности.

Еще один пример из практики, подтвержденный не один раз. Группа спортсменов, у которых ведущее физическое качество – выносливость и которые имели солидный стаж тренировок, занялась разгрузкой машины и переносом кирпичей (мешков с сыпучими строительными материалами). Спортсмены заметили, что, имея высокий уровень выносливости (в данном случае важнее общая выносливость), тем не менее уступали в производительности такой же группе мужчин среднего и старшего возраста, которые или не занимались спортом вообще, или делали это очень давно.

Сравнение может выглядеть не совсем корректным, не совсем достоверным в отсутствие использования достаточной выборки, методов математической статистики и т. д. Однако оно очень хорошо подчеркивает разницу между общей и специальной работоспособностью. Вполне логично предположить, что спортсмены обладают высоким уровнем общей работоспособности на основе своей спортивной деятельности и тем более относительно хорошо воспитанного уровня выносливости. Но вот в специальной работоспособности различия оказываются более существенными.

Работоспособность спортивная (соревновательное физическое упражнение) и производственная (даже в случае проявления физических усилий) очень сильно различаются по структуре выполняемых двигательных действий, режиму интенсивности, цикличности и направленности. У рабочих с привычным режимом переноса определенных товаров (тяжестей) возникла специальная работоспособность, основанная на высоком уровне трениро-

ванности, которая, в свою очередь, сформировалась в течение многолетней профессиональной однообразной работы.

Тренированность – это состояние организма человека и результат его адаптации к нагрузкам в определенных условиях. В ИВС – в условиях спортивной тренировки. В иной профессиональной сфере – в тех условиях, в которых продолжительное время работает человек.

В основе повышения работоспособности лежит тренированность, которая зависит от физических нагрузок. Если в различных профессиях, в том числе использующих высокотратные движения производственного характера, тренированность достигается постепенно путем длительного и многократного повтора тех или иных физических действий, имеющих конечной целью выполнение заданной работы, а не подготовку организма к демонстрации чего-то, то в спортивной тренировке направленность несколько иная.

Тренированность в условиях спортивной подготовки (тренировки) достигается за счет физических упражнений, которые готовят организм спортсмена к предстоящим соревнованиям, где и будет продемонстрирован эффект от адаптационных изменений.

Уровень тренированности спортсмена и его физическая работоспособность составляют основу его спортивной формы.

Спортивная форма – это состояние готовности спортсмена продемонстрировать свои спортивные результаты в соревнованиях.

Спортивная форма не может быть статичной, она постоянно изменяется. Ее динамика по набору (развитию), стабилизации и утрате отражена в раскрытии понятия «макроцикл».

Спортивная форма имеет несколько состояний (стадий): приобретение, поддержание, утрата.

Приобретение спортивной формы можно назвать не только состоянием, но и процессом достижения высокого уровня работоспособности. В этот период (фазу) повышается уровень физических качеств, уровень общей и специальной физической подготовленности.

Пик спортивной формы – это состояние наивысшей степени готовности спортсмена продемонстрировать свои спортивные результаты в соревнованиях. При выходе на пик формы и повышении уровня специальной физической подготовленности возможно некоторое снижение уровня общей физической подготовленности

ввиду преобладания СФП над ОФП и реализации своих возможностей именно в соревновательном упражнении.

Достижение пика спортивной формы в нужные моменты времени и периоды (отборочные, главные соревнования в спортивном сезоне) – одна из ключевых задач планирования спортивной подготовки на макроуровне. Удержание определенного уровня спортивной формы на относительно продолжительное время также важная и сложная задача, которая решается эффективной спортивной подготовкой.

До и после пика спортивной формы наблюдается ее стабилизация. Это наиболее благоприятный период для выступления в соревнованиях различного уровня. Поддержание высокого уровня спортивной формы достигается использованием эффективных средств и методов в ИВС, использованием средств восстановления и сопровождения тренировочного процесса, а также общим стратегическим и оперативным планированием спортивной подготовки.

Потеря (снижение, утрата, падение) спортивной формы – неизбежное состояние организма и часть процесса спортивной подготовки после выхода на пик формы. Динамика данного состояния и «нижняя точка» снижения имеют значение не только для успешности выступления в оставшихся соревнованиях макроцикла, но и как та «точка отсчета», от которой предстоит оттолкнуться следующему макроциклу после переходного периода.

Динамика физической работоспособности в макроцикле в большинстве своем совпадает с динамикой спортивной формы. Но могут быть и исключения, т. е. не всегда высокий уровень работоспособности говорит о подходе к пику спортивной формы или его достижению.

Все адаптационные изменения в организме спортсмена базируются в первую очередь на физических нагрузках. При этом психические нагрузки в большинстве своем происходят на фоне физических. Поэтому планирование физической подготовки с психологической направленностью подчеркивает первичность физической подготовки. Психологическая подготовка без воздействия физических нагрузок имеет место, но в меньших масштабах (аутотренинг, гипноз, беседы и т. д.). Но во всех случаях подготовка психологическая или физическая с психологической направленностью инициирует психические нагрузки.

Нагрузка в спорте как обобщенное понятие – это воздействие на организм спортсмена спортивной подготовки как целостного процесса (т. е. комплексного воздействия физических, психических, интеллектуальных нагрузок). Интеллектуальные нагрузки сопровождают мышление спортсмена, необходимое для решения технических, тактических и других задач тренировочного процесса, понимания спортивной подготовки в целом. Здесь важен уровень образования, воспитания и культуры человека.

Физическая нагрузка в спорте – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена с целью получения тренировочного эффекта.

Физическая нагрузка рассматривается в виде:

– пространственно-механических перемещений заданного параметра или статических мышечных напряжений (внешняя нагрузка);

– ответной реакции функциональных систем организма на внешнюю нагрузку (внутренняя нагрузка).

Понятия внешней (называемой еще физической или механической) и внутренней (иначе – функциональной) нагрузки условны, так как они органично взаимосвязаны. Любое двигательное действие (или статическое мышечное напряжение) вызывает ответную реакцию функциональных систем организма. И степень подобной реакции зависит от уровня воздействия.

Функциональные системы организма при физической нагрузке отвечают повышением ЧСС, частоты и глубины дыхания, повышением артериального давления, потребления кислорода, выбросом адреналина, накоплением лактата и т. д. Наиболее важные показатели фиксируются на разных этапах тренировки и подготовки в целом с целью повышения эффективности индивидуальной тренировочной программы спортсмена и ее корректировки в зависимости от реакции организма и его отдельных систем.

Основными параметрами (или компонентами) физической нагрузки являются:

- направленность;
- объем;
- интенсивность.

Они же выступают основными факторами повышения физической работоспособности спортсмена.

Объем физической нагрузки измеряется (планируется, реализуется, контролируется) в часах, километрах, тоннах и т. д.

Интенсивность физической нагрузки задается темпом (частотой движений в единицу времени), отягощениями, регулированием продолжительности отдыха.

Многие виды спорта прошли определенный исторический путь по повышению работоспособности спортсменов:

- сначала на основе повышения объемов тренировки;
- потом, когда объемы дошли до неких пределов и невозможности после их выполнения восстанавливаться, перешли к повышению интенсивности;
- и, наконец, был найден оптимальный баланс и комплексное решение задач тренировки за счет не только эффективного сочетания объемов и интенсивности с помощью разнообразных средств и методов, но и медико-биологического сопровождения, активного отдыха и восстановления.

Например, уже ни для кого не секрет, что тяжелые анаэробные тренировки с использованием интервальных методов тренировки рекомендуется планировать не более двух раз в недельном микроцикле.

По своей направленности выделяют:

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

По степени воздействия:

- малые физические нагрузки;
- средние;
- большие (значительные, околопредельные);
- максимальные (предельные).

По ответной реакции сердечно-сосудистой системы организма спортсмена:

- аэробно-восстановительные нагрузки (ЧСС до 120–130 уд/мин);
- аэробные нагрузки (ЧСС 130–160 уд/мин);
- аэробно-анаэробные нагрузки (ЧСС 160–180 уд/мин);
- анаэробные гликолитические нагрузки (ЧСС более 180 уд/мин);

– анаэробные алактатные нагрузки (когда высокоинтенсивная нагрузка выполняется кратковременно и ответ ЧСС не будет информативным).

Степень воздействия может сильно отличаться от ИВС и применяемых тренировочных программ. Для одних видов спорта ЧСС не рассматривается в принципе, а для других, например циклических, является основной.

Необходимо учитывать индивидуальные пульсовые зоны у каждого спортсмена, так как они могут очень сильно отличаться от общепринятых и средних по группе.

Процесс повышения уровня тренированности спортсменов и их физической работоспособности предполагает оценку применяемой физической нагрузки и ее адекватности по отношению к спортсмену.

Методы оценки адекватности физической нагрузки могут быть самые разнообразные:

- визуальная оценка;
- самооценка (по шкале Борга);
- ЧСС (пульсометры);
- контрольные упражнения;
- инструментальные методы для оценки физиологических сдвигов (биохимия крови, стабилметрия, кардиоинтерваломеритрия, эргоспирометрические исследования, психофизиологические исследования и т. д.).

Объектами визуальной оценки выступают спортивная техника (структура движений, стабильность, темп, координация движений), внешний вид спортсмена (цвет кожи, потоотделение, обратная связь, ответная реакция на стимулы, дыхание), временные, скоростные и другие параметры двигательных действий. Все это позволяет сделать срочную оценку нагрузки в процессе тренировки без применения дополнительных процедур тестирования и использования сложного оборудования.

Самооценка по шкале Борга (G. Borg, 1970) помогает спортсмену оценить свое состояние в процессе выполнения физических упражнений и во время пауз отдыха простым способом от «очень-очень легко» до «максимально тяжело» (по 20-балльной шкале). Более упрощенный вариант – 10-балльная шкала, что позволяет не путаться в оценке пограничных состояний. На практике спортсмены довольно часто используют еще более простой вари-

ант по количеству зон (баллов), связанных с оценкой собственного самочувствия: «свободно и легко», «терпимо на среднем уровне», «выше среднего», «очень тяжело», «максимально тяжело».

Оценка ЧСС является самой простой и понятной диагностической процедурой в спортивной тренировке, фиксирует моментальную реакцию сердечно-сосудистой системы и организма в целом на нагрузку, скорость восстановления и готовность к следующему подходу или серии упражнений. В упражнениях циклического характера является параметром заданной индивидуальной зоны (нижнего и верхнего предела) при выполнении упражнений различной интенсивности и целевой направленности. Появление пульсометров с нагрудными датчиками, датчиками на запястье и в других местах (например, на мочке уха в плавании) значительно облегчает процедуру фиксирования ЧСС «в прямом эфире» и позволяет проводить целостный анализ воздействия нагрузки после тренировки.

Контрольные упражнения для оценки физической нагрузки и уровня работоспособности могут быть самыми разнообразными. Это не всегда контрольное соревновательное упражнение (хотя ему часто отдается предпочтение). В каждом виде спорта существует множество контрольных упражнений общепфизической и специальной направленности. Например, дается задание на выполнение серии отрезков в определенной зоне мощности. Фиксируется разброс значений (темп, амплитуда движений, время, усилия, ЧСС и т. д.) между отрезками или сериями.

Инструментальные методы более сложны в использовании, требуют времени и задействования специалистов соответствующей подготовки. Даже, например, оценка уровня лактата в крови спортсмена (относительно простая процедура) негативно сказывается на самой тренировке, выбивая из необходимого и привычного ритма. При использовании более сложного диагностического оборудования и при соответствующих требованиях к месту и условиям проведения испытаний сам тренировочный процесс приходится приостанавливать или значительно корректировать. В то же время сам набор инструментов и технология получения необходимых выходных данных постоянно совершенствуются, что позволяет получать их без существенных издержек для тренировочного процесса.

Следует отметить, что функциональные прямые показатели реакции организма на физическую нагрузку или отставленные эффекты, полученные с помощью инструментальных средств медико-биологического (медицинского) контроля, отражают и в конечном итоге составляют более объективную диагностическую картину, которая в некоторых случаях может не совпадать с данными, полученными в ходе выполнения контрольных упражнений и тем более самооценки.

С точки зрения адаптационных эффектов в организме спортсмена планирование физические нагрузок должно обобщенно соответствовать понятию «доза – эффект». То есть, чтобы достигнуть определенного эффекта, надо так дозировать физическую нагрузку, чтобы этот эффект был ярко выраженным, но без «перебора». Малая дозировка не вызовет нужных адаптационных изменений и, соответственно, не окажет положительного влияния на физическую работоспособность, чрезмерная вызовет эффект перетренировки, что еще хуже.

Нормирование физических нагрузок является очень сложным процессом, требующим от тренера и сопровождающих специалистов знаний и практического опыта. Достижение золотой середины в паре «доза – эффект» является одним из ключевых показателей в характеристике тренерского мастерства.

Наиболее важными принципами выступают:

- принцип использования пороговых нагрузок;
- принципы соответствия физических нагрузок.

Принцип использования пороговых нагрузок в спорте является основополагающим и как раз отвечает положению о необходимости достичь тренировочного эффекта. Подобрать же пороговые значения объемов и интенсивности нагрузки в идеальных значениях для каждого спортсмена достаточно сложно, учитывая эмпиризм всей тренировочной деятельности. Тонкая грань между «перебором» и «недобором» является предметом поиска наиболее эффективных средств и методов тренировки в ИВС.

Принципы соответствия физических нагрузок включают доступность физической нагрузки для спортсмена, учет его индивидуальных и возрастных особенностей (уровень физического развития, уровень физической подготовленности) и в какой-то мере соотносятся или повторяют принцип использования поро-

говых нагрузок, который и отражает строгую индивидуальность во всем.

В спортивной подготовке, особенно в тренировке спортсменов высокого класса, на более поздних этапах часто используются термины «сверхнагрузка» и «принцип сверхнагрузок», что подразумевает реализацию тренировок в режимах, значительно превышающих пороговые. Данный принцип имеет место в случаях стабилизации роста спортивного результата, форсирования подготовки и т. д. Проблема заключается в обосновании применения и достигаемых эффектов в конкретных индивидуальных случаях.

Тренировки с применением сверхнагрузки в большей степени воспитывают морально-волевые качества спортсменов, в каких-то случаях возможны положительные физиологические сдвиги и в конечном итоге повышение работоспособности и результативности, но в любом случае они должны быть строго выверены, обоснованы и применяться с осторожностью.

Понятие форсированных нагрузок лежит в несколько иной плоскости. Форсированные физические нагрузки позволяют периодически выходить за пределы пороговых и плановых значений по объему и интенсивности. Форсированные нагрузки могут рассматриваться в рамках одного упражнения (подхода), тренировки или даже серии тренировок. Форсированные нагрузки могут быть как частью плана подготовки, так и частью его неожиданных изменений. При подготовке к соревнованиям, например, в силу различных обстоятельств (не хватило времени, изменились условия подготовки или календарь, случились травмы и пропуски занятий) необходимо повысить уровень физического качества, способности, технико-тактических действий в определенных режимах и т. д.

Форсированные нагрузки могут оказывать как положительный, так и отрицательный эффект. Наибольшую опасность они представляют на начальных этапах подготовки и особенно в подростковом возрасте, когда так называемое «охранительное торможение» дает сбой в силу интенсивных гормональных изменений. В этом возрасте спортсмены часто с легкостью выполняют физические нагрузки за пределами своих пороговых зон, а тренер, полагая что это одаренный и перспективный спортсмен, вместо ограничения, стимулирует этот процесс, что может закончиться перетренировкой.

Физические нагрузки вызывают эффекты срочной и долговременной адаптации. Они различаются по времени и степени стабильности изменений. Срочная адаптация не является стабильной и происходит по результатам воздействия физической нагрузки. Срочная реакция на действующие непривычные раздражители во время тренировки имеет место в большей степени при достижении нагрузок уровня пороговых и выше. Срочный тренировочный эффект возникает во время тренировки и через 0,5–1,0 час после ее окончания. А отставленный тренировочный эффект наблюдается в среднем до 48 часов после тренировки.

Долговременная адаптация происходит на фоне накопления от многократно повторяющихся эффектов срочной адаптации. Это называется кумулятивный тренировочный эффект, который в более или менее полной мере наступает спустя один мезоцикл тренировок. Наблюдается повышение работоспособности, виден прогресс уровня подготовленности.

Обратимость тренировочных эффектов возникает при несоблюдении цикличности и преемственности физической нагрузки.

6.2. Восстановительные мероприятия в избранном виде спорта

Отдых является одним из основных компонентов структуры физической нагрузки. Выполнение любого физического упражнения сопровождается паузами отдыха, перерывами. За счет искусственного сокращения продолжительности отдыха в серии из нескольких упражнений (подходов, отрезков) каждый последующий выполняется на фоне усталости (неполного восстановления). В этом состоит суть интервального метода тренировки.

В серии упражнений (подходов), где используется повторный метод, отдых проводится до относительно полного восстановления (ЧСС до 110 уд/мин, дыхание восстановлено, чувство мышечной усталости практически отсутствует, имеется готовность повторного выполнения упражнения или серии на том же уровне и т. д.).

Виды отдыха в спортивной подготовке:

– активный (выполняются двигательные действия восстановительного характера);

– пассивный (не происходит активных двигательных действий).

Активный отдых более предпочтителен для сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, так как позволяет активно включать в процесс срочного восстановления все имеющиеся возможности и механизмы.

В процессе активного отдыха (продолжение двигательного действия в медленном, спокойном темпе, выполнение двигательных действий с помощью мышц-антагонистов, ходьба, дыхательные упражнения, висы, развороты и т. д.) нервно-мышечная система расслабляется, уменьшается концентрация лактата за счет циркуляции крови. Грамотно подобранная двигательная активность во время пауз между упражнениями позволяет сделать отдых более эффективным по сравнению с пассивным.

Отдых между отдельными тренировками при планировании микроциклов базируется на эффектах срочного и отсроченного восстановления.

Виды восстановления в ИВС:

- текущее;
- срочное;
- отсроченное.

Текущее восстановление наступает в период самой тренировки – в ходе выполнения упражнений и серии упражнений. Здесь важна скорость восполнения креатинфосфата, снижение кислородного долга и уровня молочной кислоты (лактата) в работающих мышцах, что сказывается на качестве выполнения двигательных действий.

Срочное восстановление наступает после тренировки и длится от 30 минут до несколько часов. Происходит восполнение креатинфосфата, устраняются избытки лактата в крови.

Отсроченное восстановление длится от нескольких часов до 3–4 суток. Происходит восполнение запасов гликогена мышц и печени, а также липидов. На мышечном уровне восстанавливаются структуры разрушенных клеток – миофибриллы, митохондрии, мембраны.

Фазы восстановления включают фазу суперкомпенсации, при которой происходит восстановление функций организма и всей биохимии с избытком (запасом) (рис. 2).

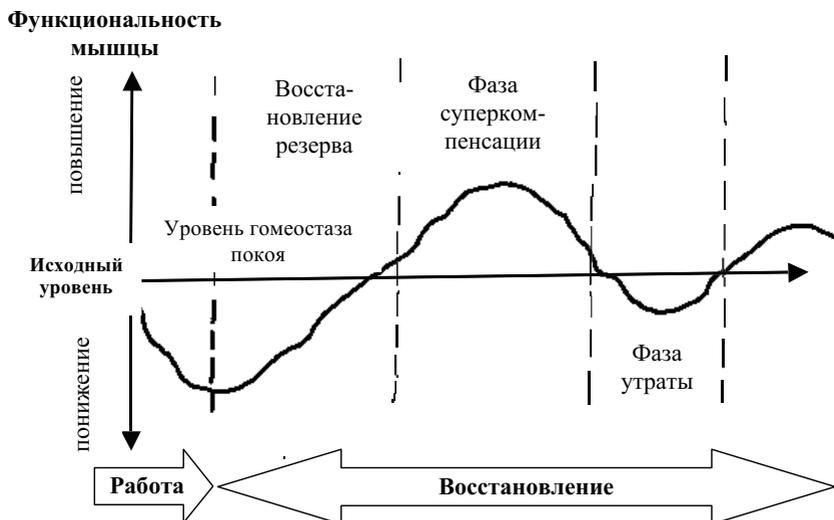


Рис. 2. Фазы восстановления и суперкомпенсации

Процессы восстановления зависят от получаемой физической нагрузки: ее характера, объема, интенсивности. Чрезмерные нагрузки и степень утомления требуют большего времени для восстановления. Поэтому указанные показатели времени для каждого вида восстановления весьма условны.

Чередование нагрузок большой мощности в микроцикле должно сопровождаться соответствующим отдыхом. При наложении нагрузок и неполном восстановлении после каждой тренировки постепенно накапливается усталость, проявляется утомление разной степени. После каждого микроцикла следует полный день отдыха, который позволяет в большинстве своем решить проблему легкой усталости и начальной степени утомления.

Всего принято выделять три стадии физического утомления спортсмена:

- начальная стадия (первая, незначительная);
- значительная (вторая);
- большая (третья, резкая).

В случаях, когда полного дня отдыха не хватает и нагрузка продолжает превышать возможности восстановления, наступает следующая стадия утомления (средней степени), когда уже в процессе тренировки тренер и специалисты могут замечать существенные отклонения в технике движений, внимании, самочувствии, реакции на физическую нагрузку (более ярко выражена, чем обычно, или по сравнению с группой – потливость, цвет кожи, результативность, ЧСС и др.). Самочувствие спортсмена на данной стадии будет уже изменяться не в лучшую сторону (на первой стадии это можно и не заметить), поэтому следует проводить беглый опрос среди спортсменов перед каждой тренировкой независимо от этапа подготовки и уровня спортивного мастерства.

Наиболее важным средством в определении несоответствия физической нагрузки и качества восстановления всегда был и остается до сих пор личный дневник спортсмена. Его проверки всегда преследовали разные задачи: добросовестность ведения, учет объемов и интенсивности нагрузки и т. д. Но одна из основных задач – вовремя увидеть в разделе «Примечания» такие комментарии, как: «тяжело работать», «ломается техника», «не могу терпеть, держаться за группой», «плохое самочувствие во время тренировки/после тренировки» и т. п. Это сигнал к действию по выявлению причин и срочной ликвидации признаков утомления с помощью дополнительных средств восстановления.

Разница между первыми двумя стадиями утомления следующая: на первой стадии не снижается работоспособность спортсмена и ощущения не ярко выражены, а на второй стадии производительность снижается, самочувствие ухудшается.

Если же не принять никаких мер по организации активного отдыха и прекращению избыточных физических нагрузок (в каких-то случаях даже средних), то процессы утомления переходят в третью, уже трудно контролируемую фазу, где возможен эффект перетренировки, что сказывается не только на физическом состоянии организма спортсмена, но и на психическом. После эффекта перетренировки возвращение к привычной спортивной деятельности может и не произойти.

Признаками третьей стадии утомления и эффекта перетренировки являются показатели сна и питания (они, скорее всего, будут отражены в дневнике в обязательном порядке, или о них бу-

дет сказано вслух). Как только у спортсмена замечено отсутствие сна и происходит отказ от пищи – необходимо прекращать тренировки и заниматься не только восстановлением, но уже и лечением. В большинстве случаев на данной стадии биохимические показатели крови и мочи отличаются от нормы, как правило, в моче присутствует белок.

На уровне макроструктур восстановление в спорте наиболее полно раскрывается в переходном периоде годичного макроцикла. Именно в этом периоде вопрос восстановления является основным. Это единственный период годичного цикла, основная цель которого – восстановление и отдых. При этом отдых активный, с применением упражнений неспецифического характера, часто даже не входящих в арсенал ОФП по ИВС. В эти же сроки (как правило, 1–1,5 месяца) используются средства для реабилитации частично утраченных функций, некоторые спортсмены проходят курсы лечения. Во многих видах спорта во время переходного периода планируются восстановительные сборы с выездом на специальные тренировочные базы и в санатории, расположенные в природных заповедниках (в том числе в горах, на морском побережье).

Факторы и средства эффективного восстановления:

- сон (здоровый, относительно продолжительный, при отсутствии шума, света и др.);
- питание (здоровое, сбалансированное, с учетом энергозатрат и направленности физической нагрузки);
- режим дня (учеба, работа, проезд к месту тренировок и обратно, досуг);
- спортивная форма и компрессионная одежда;
- медикаментозные средства;
- восстановительные процедуры (физиотерапия, массаж, сауна и др.).

Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки, в том числе в рамках работы КНГ, позволяет более эффективно проводить восстановительные мероприятия. Например, сауна может быть показана одним и противопоказана другим спортсменам. Необходимы биоимпедансный контроль состава тела занимающихся и соответствующие выводы.

Спортивный психолог, диетолог и фармаколог вместе с другими специалистами КНГ работают на качество восстановления и эффективность спортивной подготовки в целом.

6.3. Проектные задания по основам работоспособности и особенностям восстановления в избранном виде спорта

1. Описать физические нагрузки и сверхнагрузки в ИВС.
2. Раскрыть особенности тренировки функциональной направленности по ОФП в ИВС.
3. Раскрыть особенности тренировки функциональной направленности по СФП в ИВС.
4. Выявить особенности применения пороговых нагрузок в ИВС на начальном этапе спортивной подготовки.
5. Выявить особенности применения пороговых нагрузок в ИВС на тренировочном этапе спортивной подготовки.
6. Выявить особенности применения пороговых нагрузок в ИВС на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Выявить особенности применения пороговых нагрузок в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.
8. Выявить особенности применения интервального метода тренировки в ИВС.
9. Обозначить пути достижения оптимальной спортивной формы спортсмена в ИВС.
10. Дать общую характеристику физической работоспособности и выносливости спортсмена в ИВС.
11. Выявить особенности восстановления спортсменов в ИВС.
12. Раскрыть особенности цикличности физической нагрузки и восстановления в ИВС.
13. Дать общую характеристику профилактике перетренированности в ИВС.
14. Раскрыть особенности и условия эффективного восстановления работоспособности спортсмена в ИВС.
15. Раскрыть особенности медико-биологического сопровождения в ИВС.

6.4. Тестовые задания для самопроверки по основам работоспособности и особенностям восстановления в избранном виде спорта

1. Какие нагрузки могут принести вред спортсменам подросткового возраста?
 - 1) форсированные;
 - 2) пороговые;
 - 3) аэробные;
 - 4) анаэробные.
2. Что такое физическая работоспособность в ИВС?
 - 1) способность спортсмена выполнять физическую работу определенное время без снижения ее эффективности;
 - 2) способность спортсмена противостоять утомлению;
 - 3) способность спортсмена противостоять утомлению длительное время;
 - 4) способность выполнять физические действия и физические упражнения.
3. Какова взаимосвязь физической работоспособности и выносливости?
 - 1) выносливость – физическое качество, которое влияет на работоспособность;
 - 2) физическая работоспособность влияет на выносливость;
 - 3) это одно и то же;
 - 4) они влияют друг на друга в равной степени.
4. Что такое общая физическая работоспособность?
 - 1) способность выполнять физическую работу в неспецифических условиях;
 - 2) способность выполнять физическую работу в специфических условиях;
 - 3) способность выполнять упражнения ОФП;
 - 4) способность выполнять упражнения СФП.
5. Что такое специальная физическая работоспособность спортсмена?
 - 1) способность выполнять физическую работу с учетом соревновательного упражнения;
 - 2) способность выполнять физическую работу с учетом общеподготовительного упражнения;
 - 3) способность терпеть физическую нагрузку;

- 4) способность противостоять утомлению длительное время.
6. Что такое тренированность?
 - 1) это состояние организма человека и результат его адаптации к нагрузкам в определенных условиях;
 - 2) это способность выполнять соревновательное упражнение;
 - 3) это способность выступать на соревнованиях;
 - 4) это состояние готовности к выполнению физических упражнений.
7. Что такое спортивная форма?
 - 1) это состояние готовности спортсмена демонстрировать свои спортивные результаты на соревнованиях;
 - 2) это состояние готовности спортсмена демонстрировать свои спортивные результаты на тренировках;
 - 3) это способность к мобилизации ресурсов организма;
 - 4) это состояние готовности к длительным нагрузкам.
8. Что означает пик спортивной формы?
 - 1) это состояние наивысшей степени готовности спортсмена демонстрировать свои спортивные результаты на соревнованиях;
 - 2) это состояние готовности спортсмена демонстрировать свои спортивные результаты на соревнованиях;
 - 3) это состояние наивысшей степени готовности спортсмена демонстрировать свои спортивные результаты на тренировках;
 - 4) это наибольший объем физической работы за цикл подготовки.
9. Что означает физическая нагрузка в спорте?
 - 1) это воздействие физических упражнений на организм спортсмена с целью получения тренировочного эффекта;
 - 2) это нагрузочные тесты для проверки спортсмена;
 - 3) это воздействие физических упражнений на организм спортсмена с целью укрепления его здоровья;
 - 4) это воздействие физических упражнений на организм спортсмена с целью повышения его выносливости.
10. Какие основные компоненты включает физическая нагрузка?
 - 1) направленность, объем и интенсивность;
 - 2) усилие, мощность, темп;
 - 3) объем и темп работы;
 - 4) интенсивность и мощность работы.

11. Сколько баллов включает шкала самооценки Борга?
 - 1) 20;
 - 2) 100;
 - 3) 30;
 - 4) 50.
12. Для чего необходима шкала Борга?
 - 1) для самооценки своего состояния в процессе выполнения упражнений;
 - 2) для выступления в соревнованиях и допуска к занятиям;
 - 3) для выполнения разрядных нормативов;
 - 4) для присвоения разрядных нормативов и допуска к соревнованиям.
13. Какой принцип считается основным при нормировании физических нагрузок спортсменов?
 - 1) принцип пороговых нагрузок;
 - 2) принцип соответствия физических нагрузок;
 - 3) принцип взаимосвязи нагрузок;
 - 4) принцип оздоровительной направленности;
14. Какие бывают виды отдыха в спортивной подготовке?
 - 1) пассивный и активный;
 - 2) общий, специальный;
 - 3) основной, дополнительный;
 - 4) простой, сложный.
15. Какие виды восстановления присутствуют в ИВС?
 - 1) текущее, срочное, отсроченное;
 - 2) основное, дополнительное;
 - 3) общее, специализированное, послесоревновательное;
 - 4) компенсирующее, развивающее.

ГЛАВА 7. СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

7.1. Общая характеристика системы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта

Многолетняя спортивная подготовка в ИВС – процесс подготовки спортсмена и участие в соревнованиях по ИВС на протяжении нескольких лет и этапов подготовки.

Согласно Закону «О физической культуре и спорте в РФ», а также федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта, многолетняя спортивная подготовка начинается с этапа начальной спортивной подготовки и заканчивается этапом высшего спортивного мастерства [24, 27].

Спортивная подготовка включает четыре этапа подготовки:

- этап начальной спортивной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Таким образом, спортсменов, который проходит полный условный цикл многолетней спортивной подготовки, за свою спортивную карьеру находится на подготовке последовательно на каждом из перечисленных этапов.

На практике до этапа высшего спортивного мастерства доходят лишь единицы (примерно 0,3–0,6 % от первоначального количества человек, пришедших заниматься видом спорта). С каждым последующим этапом спортивной подготовки количество занимающихся уменьшается по объективным причинам спортивного отбора и выборки сильнейших.

Самый большой отсев занимающихся спортсменов происходит на начальных этапах спортивной подготовки. Однако в случае прохождения подготовки на более чем одном (начальном) этапе можно говорить о многолетней подготовке спортсмена. Чем дольше спортсмен задержался в спорте, тем выше уровень его общей и специальной физической подготовленности.

Следует отметить, что официально [24, 27] спортивная подготовка начинается с этапа начальной спортивной подготовки. Зачислить на начальный этап спортивной подготовки можно

с определенного минимального возраста (но не ранее), который прописан во всех федеральных стандартах спортивной подготовки по ИВС.

Достаточно много детей занимается физическими упражнениями в различных спортивных секциях и клубах с более раннего возраста. Эти занятия относятся к спортивно-оздоровительному этапу, который не является частью спортивной подготовки. Однако имеет прямое отношение к многолетней спортивной подготовке, так как данный этап является двигательной базой, предварительной подготовкой для зачисления на начальный этап по тому же направлению или другому виду спорта.

Все четыре этапа многолетней спортивной подготовки имеют четкую преемственность и целеполагание. Каждый из этапов имеет свою цель и задачи, которые соотносятся с уровнем подготовки. Сущность преемственности этапов состоит в постепенном росте (от этапа к этапу) спортивного результата в ИВС на основе совершенствования техники, тактики, общей и специальной физической подготовленности, морально-волевых и других качеств, уровня теоретической подготовленности.

Основными критериями перехода между этапами являются:

- возраст;
- состояние здоровья (медицинское заключение о допуске к соревнованиям);
- уровень спортивной квалификации;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- соблюдение антидопинговых правил.

В федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта указываются минимальные требования для организаций, осуществляющих спортивную подготовку по ИВС.

Суть многолетней спортивной подготовки – достичь максимального спортивного результата, показав его на самых крупных (главных) в карьере соревнованиях или в целой серии соревнований.

Пиковый уровень в карьере спортсмена у каждого свой: у кого-то высшим пределом будет выполнение и присвоение второго спортивного разряда и участие в областных соревнованиях, у кого-то – первого спортивного разряда и победа в региональном первенстве или чемпионате, а у кого-то – победа во всерос-

сийских или международных соревнованиях и присвоение спортивного звания.

Полным законченным циклом многолетней спортивной подготовки считается возможность дойти до этапа высшего спортивного мастерства. Это, как правило, уровень спортивного разряда кандидат в мастера спорта (или спортивного звания мастера спорта) и участие в чемпионатах регионального и всероссийского уровня. Зачисление же на подготовку в центры спортивной подготовки (ЦСП) требует еще одного критерия – спортсмен должен находиться в списках резерва национальной сборной команды страны по виду спорта.

Достижение подобного уровня – процесс длительный, который требует определенной последовательности, исключающей форсированные нагрузки и нанесение вреда здоровью спортсмена.

Как отмечалось выше, каждый последующий этап многолетней спортивной подготовки основывается на предыдущем, а предыдущий является фундаментальной основой для последующего. При этом сама основа базируется на соответствующем уровне двигательной, в большей степени специализированной, подготовки спортсмена, а не на формальной продолжительности этапа в годах и выполнении нормативов (которые в федеральных стандартах по видам спорта в большинстве своем вызывают споры). Деление на этапы позволяет разложить процесс многолетней подготовки на условные ступени спортивного развития.

Важность полного освоения программы подготовки на этапе для перехода на следующий можно продемонстрировать на примере зачисления на начальный этап подготовки спортсменов разной двигательной подготовленности. Одни имели опыт нескольких лет тренировок на спортивно-оздоровительном этапе (и не всегда упражнений того же вида спорта, которым пришлось заниматься на начальный этап), а другие – нет, но по формальным возрастным показателям и минимальным требованиям общей физической подготовки проходят и те, и другие. Однако уровень подготовленности после 2–3 лет этапа начальной подготовки при всех равных условиях (физическое развитие, одаренность и предрасположенность к виду спорта) будет различаться, и может сложиться ложное впечатление о быстром прогрессе и возможности сократить подготовку по времени. Особенно это касается этапа начальной спортивной подготовки и тренировочного эта-

па (этапа спортивной специализации), когда прогресс у отдельных спортсменов может идти очень быстрыми темпами.

В практике ИВС имеются многочисленные примеры «раннего старта». Между прочим, именно это обстоятельство повлияло на указание в федеральных стандартах минимального возраста для зачисления на программу подготовки по виду спорта.

Следует сказать и о варианте перехода из одного вида спорта в другой. Особенно в случаях, когда спортсмен достиг уже уровня кандидата в мастера спорта или даже мастера спорта, т. е. этапа совершенствования спортивного мастерства или этапа высшего спортивного мастерства. В данной ситуации, например, бывшие пловцы начинают заниматься греблей (что на практике случается достаточно часто). Этап начальной подготовки и тренировочный этап по вполне понятным причинам (высокий уровень воспитания схожих физических качеств, общей физической и психологической подготовленности) сокращаются по совокупности до 1–2 лет и еще меньше. В относительно сжатые сроки осваивается техника, форсируется специальная подготовка, а на первых контрольных стартах и соревнованиях уже показываются результаты, которых очень сложно достичь и через 5–6 лет тренировок.

Не из всех пловцов получаются хорошие гребцы, и причин может быть много (особенности костно-мышечной ткани и гибкости суставов, пресыщение спортивной деятельностью, форсирование подготовки). Но в приведенном примере нам важно показать именно форсирование подготовки и отсутствие преемственности этапов. Очень часто именно в практике гребных видов спорта бывшие спортсмены-пловцы быстро прогрессируют, но и так же быстро прекращают занятия своим новым видом спорта.

Еще одной характерной особенностью является то, что чем выше уровень мастерства и достижений в плавании, тем сильнее сокращается базовая подготовка в гребле. Однако как раз эта самая база (фундамент, основа) является причиной будущих неудач. Нехватка общего объема работы на воде (в лодке), который состоит из ежегодных нескольких тысяч километров в разных зонах интенсивности, будет непреодолимым фундаментальным препятствием для совершенствования. А более основательная работа, хоть и сокращенная во времени по сравнению с имеющимися стандартами, например по 1,5–2 года на каждый этап,

кажется тренеру и спортсмену чрезмерной на фоне головокружительных и часто ложных успехов освоения нового вида спорта.

Подобных примеров множество и в других видах спорта.

Этапа высшего спортивного мастерства достигают не все, и «перескочить» без должной подготовки этап совершенствования спортивного мастерства часто не получается.

Но и на данном этапе имеются проблемы, например:

– стабилизация спортивного результата, т. е. снижение или полное отсутствие его роста;

– слишком интенсивный или, наоборот, недостаточный график соревнований (важно иметь оптимальный соревновательный опыт, согласно своему уровню);

– проблема перехода из юношеского спорта во взрослый (физический и психологический аспекты).

На стыке двух этапов участие в чемпионатах регионального и всероссийского уровня, где уже нет ограничений по возрасту, часто приводит к психологическим проблемам и боязни соревнований, на которых уровень спортсменов может существенно различаться. В этой связи уже достаточно давно практически во всех видах спорта создана система соревнований в отдельной возрастной группе (до 23 или 24 лет). Это позволяет спортсменам участвовать и в чемпионатах, и в молодежных первенствах одновременно, а также не чувствовать дискомфорт от резкого перехода в спорт высших достижений.

Весь период многолетней спортивной подготовки с учетом прохождения всех этапов составляет 10–12 лет и более. Все зависит от времени прохождения каждого из этапов, которые в большей степени регламентированы, за исключением этапа высшего спортивного мастерства, который не имеет ограничений, так как завершение спортивной карьеры может происходить через неопределенное время и по разным причинам.

Спортсмены, продолжающие выступать на этапе высшего спортивного мастерства достаточно длительное время, уже достигли, как правило, пика своей формы в карьере и пикового результата, хотя всегда есть и исключения (когда наивысшего результата в своей карьере спортсмен достигает в 30 или 40 лет).

Такое продолжительное занятие спортом на высоком уровне даже было предложено назвать этапом спортивного долголетия, что вполне логично. Также в систему многолетней спортивной

подготовки можно включить этап завершения спортивной карьеры или, в более привычной форме, «ветеранский спорт».

Поэтому, если рассматривать официальные этапы многолетней спортивной подготовки, их четыре. Если же рассматривать многолетнюю спортивную подготовку в более широком понимании, как цельную систему и с добавлением «неофициальных» этапов, то их уже семь, включая предварительную подготовку (спортивно-оздоровительный этап), этап спортивного долголетия и этап завершения спортивной карьеры с постепенным снижением объемов и интенсивности, а также количества соревновательных стартов.

Существует достаточно разумное правило сохранения здоровья спортсмена с точки зрения функциональных сдвигов в организме, постепенности и достижения уровня сверхнагрузок: сколько лет занимает многолетняя спортивная подготовка для достижения наивысшего результата, столько же лет необходимо возвращаться обратно с постепенным понижением нагрузки (рис. 3).

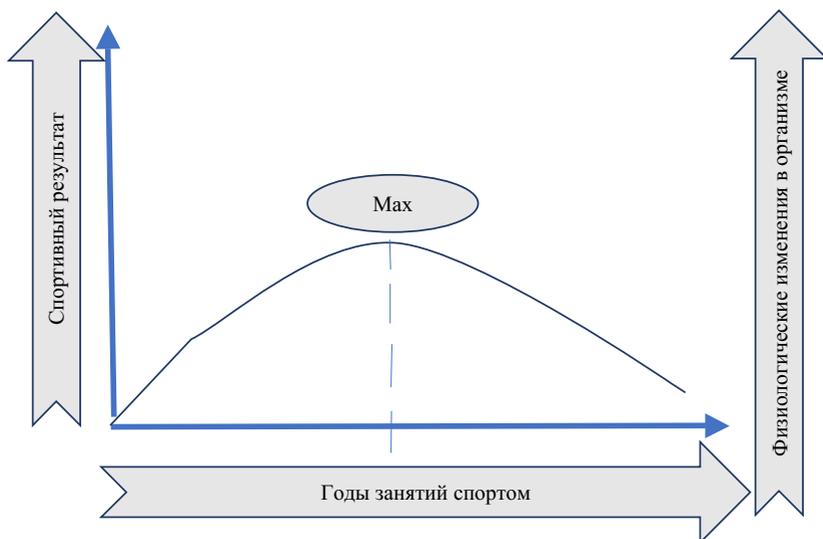


Рис. 3. Модель занятий спортом и завершение карьеры

В большинстве случаев, достигнув пика спортивного результата, в силу различных обстоятельств (учеба, работа, семья и т. д.), карьера в спортивной деятельности очень резко прерывается, что с точки зрения физиологии и адаптационных изменений не является хорошим признаком здоровой жизнедеятельности человека. Даже те, кто продолжил карьеру в спорте в качестве тренера, могут не поддерживать свой двигательный потенциал в силу занятости и других причин.

Следует отметить, что зарядки, легкие пробежки и т. п. не являются решением проблемы плавного перехода от высокозатратной и тяжелой спортивной тренировки с использованием физических нагрузок (и соответствующей работы организма в режиме мощных процессов восстановления), часто недоступных обычному человеку, к нормальной повседневной физической активности.

А указанные выше условные (неофициальные) этапы многолетней спортивной подготовки (спортивного долголетия и завершения спортивной карьеры) как раз и позволяют избежать резких сбоев в адаптационных процессах организма, когда он не понимает, что уже не надо накапливать гликоген в печени и мышцах, а также липиды с целью компенсации энергозатрат. Множество болезней и отклонений в состоянии здоровья спортсменов, длительно занимавшихся спортом, возникает именно поэтому.

Если данную модель (см. рис. 3) рассмотреть с несколько другой стороны, то очевидно, что спортсмены, которые относительно недолго занимались спортом и достигли не самых больших высот, имеют, соответственно, меньшие физиологические сдвиги в организме.

7.2. Особенности подготовки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки

Универсальная цель каждого из этапов многолетней спортивной подготовки – достижение оптимальной готовности для перехода на следующий уровень и демонстрация максимально возможного спортивного результата в ИВС на последнем этапе.

Данная универсальная цель сформулирована на основе цели спортивной деятельности, спортивной подготовки. И это (демонстрация максимального спортивного результата), как уже отме-

чалось, не обязательно происходит на этапе высшего спортивного мастерства.

Более конкретная цель для каждого этапа, а также задачи, средства и методы, применяемые в подготовке спортсменов, конкретизируются в ИВС, но имеют и много общего.

Цель этапа начальной спортивной подготовки – освоить основы спортивной подготовки и технику ИВС.

Задачи этапа начальной спортивной подготовки:

- получение общих знаний и формирование интереса к ИВС;
- укрепление здоровья;
- обучение технике ИВС;
- разносторонняя двигательная подготовка и освоение средств ОФП;
- освоение средств СФП;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- сохранность контингента занимающихся ИВС.

Средства и методы этапа начальной спортивной подготовки включают упражнения для обучения технике ИВС, разносторонние физические упражнения, позволяющие расширить диапазон двигательных умений и навыков. Наиболее эффективными средствами выступают подвижные и спортивные игры. Игровые упражнения позволяют в какой-то мере сохранять контингент занимающихся на должном уровне. Отсев юных спортсменов очень большой уже в первый год тренировок (в среднем остается около 70 % от первоначально пришедших в ИВС). А в дальнейшем – на тренировочном этапе – их останется еще меньше (25–27 %). Поэтому игровой метод и равномерный метод остаются основными у начинающих спортсменов. Использование интервальных и высокоинтенсивных тренировок на начальном этапе подготовки не имеет смысла, так как сами спортсмены еще не располагают тем фундаментом подготовки, на котором и базируются подобные тренировки.

Этап начальной подготовки, помимо обучения технике ИВС, направлен на освоение общих и специальных физических упражнений, использующихся в подготовке спортсменов ИВС. Упражнения, которые еще не в полной мере доступны для занимающихся, выполняются с меньшим объемом, на низком уровне интенсивности, с меньшими (облегченными) весами и отягощениями и т. д. К концу этапа начальной спортивной подготовки

по ИВС спортсмен должен владеть основным набором эффективных средств и методов ИВС.

Учет индивидуальных темпов физического развития, а также соотношение биологического и паспортного возраста спортсмена позволяют дифференцированно работать с группой начальной подготовки, обращая внимание на разные темпы физического развития. Ориентируясь на чувствительные периоды развития физических качеств, воспитываются практически все они с небольшим акцентом на ведущее (ведущие). Возможны контрольные старты и первые соревнования. Данные мероприятия в большей степени влияют на эмоциональный фон, сохранность контингента и первый опыт соревнований.

Цель тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – подготовка спортсмена по выбранной в ИВС специализации до уровня следующего этапа.

Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- выбор специализации ИВС;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- повышение уровня специальной физической подготовленности;
- овладение техническим навыком техники ИВС;
- овладение тактикой соревновательных действий в ИВС;
- воспитание физических качеств, выделение ведущего (ведущих) физических качеств;
- воспитание морально-волевых качеств;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях по ИВС;
- знание правил соревнований и антидопинговых правил.

Одна из задач тренировочного этапа связана с его первоначальным названием, которое всегда упоминается в скобках, – этап спортивной специализации. На данном этапе во всех видах спорта спортсмены начинают обретать специализацию, которая выражается в амплуа, виде соревновательной программы, дистанции и т. д. (в зависимости от ИВС).

Продолжительность этапа в среднем составляет около 5 лет, и он является самым продолжительным (за исключением, может быть, небольшого количества спортсменов, которые дости-

гают этапа высшего спортивного мастерства и находятся на нем более 5 лет).

Этап характеризуется основательной тренировочной деятельностью и значительным ростом результативности по всем направлениям спортивной подготовки.

Освоение средств и методов ОФП, СФП, их эффективное сочетание позволяют ежегодно прогрессировать. Разносторонняя тренировочная работа по воспитанию физических качеств постепенно переходит к более специализированной – выделяется ведущее физическое качество или несколько ведущих качеств. Эти качества воспитываются в большинстве тренировок.

Направленность большинства тренировок сначала (первые 1–3 года) более изолирована, а в дальнейшем – все больше напоминает интегральную подготовку, когда решается целый комплекс задач одновременно.

Освоение тактики начинается с упражнений ОФП, потом СФП и реализуется уже в контрольных тренировках, стартах, соревнованиях.

Становление технического навыка в ИВС происходит на каждом занятии СФП. Могут особо выделяться тренировки с технической направленностью. Следует уделить внимание технике ИВС, так как при становлении навыка возможны ошибки, которые в дальнейшем трудно будет исправить. Образование динамического стереотипа легко заметить при выполнении соревновательного упражнения в максимальных режимах, когда отработанные основы и детали техники в спокойных и средних режимах не вызывают нареканий, а при повышении интенсивности неожиданно проявляются. Чем раньше это будет замечено, тем больше шансов внести коррективы в технику.

В целом техника ИВС, достигнув уровня умения на начальном этапе подготовки, проходит свое основное становление именно на тренировочном этапе. Если основа этой техники и какие-то ее ключевые детали будут освоены не на рациональном уровне и не с позиций эффективности, то на последующем этапе совершенствоваться будет нечего.

На тренировочном этапе с каждым годом количество соревнований возрастает, как возрастает и их уровень.

На тренировочном этапе может происходить смена специализации спортсмена, что вполне обоснованно и логично. Пробо-

вать разные специализации желательно не с позиции воспитания в спортсмене универсальности, а исходя из возможности выбора спортсменом той двигательной направленности в виде спорта, которая базируется на его чувственных координационных ощущениях и восприятии. Тренер также будет иметь возможность сравнения и вариации выбора более выгодного направления специализации спортсмена.

Цель этапа совершенствования спортивного мастерства – совершенствование всех сторон спортивной подготовленности.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства;
- совершенствование общей физической подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- совершенствование техники ИВС;
- совершенствование тактики соревновательных действий в ИВС;
- совершенствование теоретической подготовленности по ИВС;
- совершенствование психологической подготовленности;
- совершенствование физических качеств;
- достижение стабильности соревновательных результатов;
- приобретение опыта спортивного судьи по ИВС.

На этапе совершенствования спортивного мастерства проходят подготовку не более 2–3 % от первоначального числа занимающихся ИВС. Цель и задачи этапа понятны из его названия. Совершенствованию подлежат все основные направления спортивной подготовки: психологическая, техническая, тактическая, физическая, теоретическая. В этом и заключается сложность. Одновременно совершенствовать все направления спортивной подготовки достаточно сложно. Даже если проводить аналогии с предыдущим этапом, следует отметить, что там были овладение и рост подготовленности на основе еще невысоких уровней и показателей.

Также на этапе совершенствования спортивного мастерства вместе с разноплановым совершенствованием, что необходимо, увеличивается еще и количество соревнований.

Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства в среднем составляет около 3 лет.

Совершенствование физической подготовленности и физических качеств достигается за счет базы, созданной на тренировочном этапе, применением эффективных средств и методов, в том числе с активным использованием интервального метода тренировки. Объемы некоторых средств ОФП и СФП могут достигать самых высоких или околомаксимальных значений для всей спортивной карьеры, но в целом общий объем средств СФП уже значительно превышает объем средств ОФП. Совершенствование техники и тактики проводится в большей степени в соревновательных режимах. Сформированный ранее динамический стереотип двигательных соревновательных действий может стать препятствием в совершенствовании техники ИВС.

На этапе совершенствования спортивного мастерства достаточно часто наблюдаются эффекты перетренировки или пограничные состояния. Это один из самых опасных периодов в спортивной карьере, когда быстрый рост результативности подкрепляется возрастными физиологическими изменениями и интенсивными тренировочными занятиями.

Важным элементом этапа выступает соревновательная деятельность. Особенностью этапа совершенствования спортивного мастерства является то, что спортсмен участвует в очень большом количестве соревнований самого различного уровня (от муниципальных до всероссийских и выше), как следствие, отмечается нестабильность показанных результатов. При этом нестабильность связана не с количеством соревнований, а с их разнородным разнообразием, различным составом участников и т. д. Здесь в первую очередь большое значение будет иметь психологическая подготовленность.

Приобретение опыта спортивного судьи помогает спортсмену в его соревновательной деятельности.

Цель этапа высшего спортивного мастерства – достижение максимально возможного спортивного результата в ИВС.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- формирование мотивации на достижение максимальных спортивных результатов;
- устранение проблем стабилизации соревновательного спортивного результата;
- устранение слабых сторон интегральной подготовленности;
- повышение функциональных возможностей организма;

– разработка и выполнение плана индивидуальной подготовки.

Особенностью этапа высшего спортивного мастерства является то, что его достигает лишь ограниченное количество спортсменов, начавших заниматься данным видом спорта (около 0,3–0,6 %).

Этап характерен тем, что именно в эти несколько лет спортсмен может показать свои максимальные возможности, продемонстрировав их на самых главных для себя соревнованиях.

Одна из основных проблем этапа высшего спортивного мастерства – достижение некоторого предела своих возможностей и, как следствие, стабилизация соревновательного спортивного результата. В какой-то момент, и это естественный и неизбежный процесс, положительная динамика роста соревновательного спортивного результата начинает замедляться, а потом прекращается полностью.

На этапе высшего спортивного мастерства даже минимальный прогресс считается хорошим показателем и указывает на эффективность спортивной подготовки. Многие спортсмены, не дошедшие до этапа высшего спортивного мастерства, испытывали подобные процессы намного раньше – на более ранних этапах.

Индивидуальные спортивные результаты всегда доходят до своего относительного предела (можно провести аналогию с мировыми рекордами), который очень сложно преодолеть.

При слишком длительной стабилизации спортивного результата (не редки случаи и его снижения) могут возникать проблемы с мотивацией на продолжение спортивной подготовки и участие в соревнованиях. Необходим поиск новых, не всегда стандартных, решений. Средства и методы, которые использовались ранее на этапе совершенствования спортивного мастерства, уже не работают в полной мере. Важно определить слабые стороны интегральной спортивной подготовленности, т. е. совокупности всех сторон спортивной подготовки в комплексе.

На этапе высшего спортивного мастерства часто возникает необходимость анализа предыдущих этапов на предмет «что было сделано не так». Это еще раз доказывает преемственность и взаимосвязь всех этапов многолетней спортивной подготовки. Основа задача такого анализа – увидеть причины тех самых слабых сторон комплексной (интегральной) подготовленности.

Причин может быть множество: не были учтены сенситивные периоды при воспитании физических качеств, уровень общей физической подготовленности в какой-то момент не соответствовал требуемой модели подготовки, очень рано сформировался динамический стереотип в технике соревновательного упражнения, совершенствование морально-волевых качеств не было подкреплено на уровне соревнований и т. д.

Повышение функциональных возможностей спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства необходимо проводить на основе и с учетом инструментально полученных данных о состоянии и работе функциональных систем и отдельных органов организма спортсмена.

Объемы и интенсивность различных сторон спортивной подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства могут быть такими же или значительно превышать те, которые применяются на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства, как правило, преобладают средства и методы СФП. Но бывают и исключения, особенно в случаях, когда были обнаружены какие-то слабые стороны подготовленности, влияющие на соревновательный результат. Здесь возможно использование средств и методов ОФП в определенных объемах (иногда достаточно существенных, что нехарактерно для данного этапа).

Кроме того, на этапе высшего спортивного мастерства применяются особые стресс-тренировки, которые как раз и показаны для «сдвига с мертвой точки» стабилизированного спортивного результата.

Стресс-тренировка, как правило, является вариантом тяжелой интервальной тренировки анаэробной направленности. Например, выполнение в максимальном режиме соревновательного упражнения (дистанции) несколько раз подряд даже не через интервалы, а практически без них (отдых 3–5–10 секунд). Аналог в силовой тренировке – суперсеты (работа до отказа в серии упражнений). Возможны какие-то длительные чрезмерно объемные тренировки. Основной смысл применения подобных тренировок – вернуться на уровень положительной динамики притока соревновательных результатов.

Параллельно можно воздействовать и на волевые аспекты. Но такая тренировка ни в коем случае не может быть применена на более ранних этапах (а попытки поэкспериментировать были всегда), так как ничего, кроме вреда, не принесет.

Неотъемлемой частью этапа высшего спортивного мастерства является **индивидуальный план спортивной подготовки** – форма планирования спортивной подготовки на основе индивидуальных особенностей спортсмена и его индивидуальной траектории освоения тренировочной программы по ИВС.

Индивидуальная подготовка характерна для многих видов спорта на данном этапе, что и закреплено в федеральных стандартах спортивной подготовки. Группы в 1–2, 2–3 или 3–4 спортсмена распространены в подготовке ИВС (стандарт, программа).

Количество соревнований на этапе высшего спортивного мастерства, как правило, самое высокое среди всех этапов (иногда меньше, чем на этапе совершенствования спортивного мастерства, из-за особенностей индивидуальной подготовки и пропуска соревнований определенного, обычно более низкого, уровня). Из-за этого возникает проблема сокращения времени на подготовку. Особенно это касается игровых видов спорта. Но и в некоторых других количество турниров, этапов кубка и т. д. может выходить за разумные пределы.

Максимальным пределом принято считать четыре соревновательных старта в месяц, т. е. в каждый микроцикл. Вопрос восстановления и подготовки к следующему старту в подобном режиме выглядит достаточно проблематичным. А если учесть цикличную и волнообразную динамику роста спортивного результата для достижения пика спортивной формы, то слишком частые старты могут привести к снижению результативности, психологическому срыву, перетренировке (от частого выполнения соревновательных упражнений в максимальных режимах).

Соревнования являются частью спортивной подготовки, но по отношению к соревнованиям более высокого уровня. Поэтому необходима избирательность в индивидуальной траектории соревновательной деятельности и, соответственно, в спортивной подготовке.

7.3. Проектные задания по системе многолетней спортивной подготовки

1. Раскрыть особенности многолетней спортивной подготовки в ИВС.
2. Провести анализ действующего Федерального стандарта спортивной подготовки по ИВС.
3. Раскрыть особенности этапа начальной спортивной подготовки в ИВС.
4. Раскрыть особенности тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в ИВС.
5. Раскрыть особенности этапа совершенствования спортивного мастерства в ИВС.
6. Раскрыть особенности этапа высшего спортивного мастерства в ИВС.
7. Дать характеристику преемственности этапов многолетней подготовки в ИВС.
8. Выявить особенности соответствия и перехода этапов многолетней подготовки в ИВС.
9. Обозначить возрастные особенности многолетней подготовки в ИВС.
10. Дать характеристику системе соревнований в ИВС на различных этапах многолетней подготовки.
11. Выявить проблемы подготовки олимпийского резерва в ИВС и предложить пути их решения.
12. Разработать годичный план подготовки по ИВС на начальном этапе.
13. Разработать годичный план подготовки по ИВС на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
14. Разработать годичный план подготовки по ИВС на этапе совершенствования спортивного мастерства.
15. Разработать годичный план подготовки по ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.

7.4. Тестовые задания для самопроверки по системе многолетней спортивной подготовки

1. Что такое многолетняя спортивная подготовка в ИВС?

- 1) это процесс подготовки спортсмена и участие в соревнованиях по ИВС на протяжении нескольких лет и этапов подготовки;
 - 2) это процесс физической подготовки за несколько лет;
 - 3) это результат физической подготовки за несколько лет;
 - 4) это процесс подготовки спортсмена и участие в соревнованиях по ИВС за несколько десятков лет.
2. Какое альтернативное название имеет тренировочный этап?
- 1) этап спортивной специализации;
 - 2) этап углубленной специализации;
 - 3) этап углубленной спортивной специализации;
 - 4) этап тренировки.
3. На каком из этапов многолетней спортивной подготовки наблюдается наибольший отсев спортсменов?
- 1) на начальном этапе спортивной подготовки;
 - 2) на спортивно-оздоровительном этапе;
 - 3) на предварительном этапе;
 - 4) на этапе спортивной специализации.
4. С какого этапа начинается многолетняя спортивная подготовка?
- 1) с этапа начальной спортивной подготовки;
 - 2) со спортивно-оздоровительного этапа;
 - 3) с тренировочного этапа;
 - 4) с предварительного этапа спортивной подготовки.
5. Какой документ устанавливает минимальные требования для организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта?
- 1) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
 - 2) Закон о физической культуре и спорте в РФ;
 - 3) программа спортивной подготовки по виду спорта;
 - 4) требования спортивной подготовки по виду спорта.
6. Какова универсальная цель каждого из этапов многолетней спортивной подготовки?
- 1) достижение оптимальной готовности для перехода на следующий уровень и демонстрация максимально возможного спортивного результата в ИВС на последнем этапе;
 - 2) победить в соревнованиях на каждом из этапов;
 - 3) победить на главных соревнованиях каждого из этапов;

- 4) попасть в сборную команду по ИВС.
7. Какая цель стоит на этапе начальной спортивной подготовки?
 - 1) освоить основы спортивной подготовки и технику ИВС;
 - 2) развить физические качества;
 - 3) укрепить здоровье;
 - 4) укрепить здоровье и воспитать физические качества.
8. Какая цель стоит на тренировочном этапе?
 - 1) подготовка спортсмена по выбранной в ИВС специализации до уровня следующего этапа;
 - 2) подготовка к предстоящим соревнованиям;
 - 3) подготовка к спорту высших достижений;
 - 4) достичь максимального спортивного результата в ИВС.
9. Какая цель стоит на этапе совершенствования спортивного мастерства?
 - 1) совершенствование всех сторон спортивной подготовленности;
 - 2) достижение максимального результата;
 - 3) совершенствование физических качеств;
 - 4) победа в главных соревнованиях.
10. Какая цель стоит на этапе высшего спортивного мастерства?
 - 1) достижение максимально возможного спортивного результата в ИВС;
 - 2) выиграть чемпионат мира;
 - 3) победить на Олимпийских играх;
 - 4) как можно дольше продержаться на этапе.
11. Какое количество спортсменов достигает уровня высшего спортивного мастерства?
 - 1) не более 0,3–0,6 % от общего количества пришедших заниматься ИВС;
 - 2) не более 3–5 % от общего количества пришедших заниматься ИВС;
 - 3) не более 5–10 % от общего количества пришедших заниматься ИВС;
 - 4) не более 10–15 % от общего количества пришедших заниматься ИВС.
12. Какое количество спортсменов достигает этапа совершенствования спортивного мастерства?
 - 1) не более 2–3 % от общего количества пришедших заниматься ИВС;

2) не более 5–10 % от общего количества пришедших заниматься ИВС;

3) не более 10–15 % от общего количества пришедших заниматься ИВС;

4) не более 15–20 % от общего количества пришедших заниматься ИВС.

13. Что такое индивидуальный план спортивной подготовки?

1) это форма планирования спортивной подготовки на основе индивидуальных особенностей спортсмена и его индивидуальной траектории освоения тренировочной программы по ИВС;

2) это индивидуальный план физической подготовки спортсмена;

3) это индивидуальный план технико-тактической и физической подготовки спортсмена;

4) это индивидуальный план физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена по ИВС.

14. На каком этапе многолетней спортивной подготовки наибольшее число соревнований?

1) на этапе высшего спортивного мастерства;

2) на тренировочном этапе;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства;

4) на этапе углубленной спортивной специализации.

15. Какое количество соревнований в мезоцикле является критичным и не рекомендуется превышать?

1) 4;

2) 6;

3) 10;

4) 12.

ГЛАВА 8. ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

8.1. Общая характеристика и особенности отбора в избранном виде спорта

Спортивный отбор подразумевает выборку сильнейших, в том числе потенциально сильнейших в перспективе, спортсменов.

Цель спортивного отбора – определить сильнейшего в данный конкретный момент времени (соревнование, контрольный старт, тест) и оценить возможности прогресса результативности в дальнейшем (комплексное тестирование на основе совокупности показателей).

Задачи спортивного отбора в ИВС:

- выявление одаренных спортсменов;
- выявление перспективных спортсменов;
- выявление спортивного таланта;
- формирование сборных команд;
- определение соответствия этапу спортивной подготовки.

Сущность спортивного отбора, с одной стороны, выглядит достаточно простой и ясной, с другой – является сложной составляющей многолетней спортивной подготовки спортсменов.

Если отбор в команду по системе соревнований и контрольных стартов выглядит более или менее объективным и понятным, то выявление перспективных спортсменов является процессом более сложным, включающим анализ имеющихся данных, набор ключевых критериев, методов, инструментов и соответствующей оценки.

Часто возникают вопросы, связанные с эффективностью процесса спортивной подготовки. На кого больше обратить внимание? На кого не будут впустую потрачены силы и средства? Кому требуется больше финансирования?

Необходимость определения перспективы не связана с ущемлением права заниматься спортом. Важно знать возможности достижения определенного уровня. Более корректным будет пример определения перспективности занятий в рамках одного вида спорта, например легкой атлетики, где на начальном этапе определяют возможности юных спортсменов в плане их предрасполо-

женности и перспективности совершенствования в конкретном виде легкой атлетики – прыжках, метаниях, беге на средние или спринтерские дистанции, многоборье и др.

В данном случае спортивный отбор взаимосвязан со спортивной ориентацией, когда необходимо направить и подсказать, учитывая желание заниматься определенным видом спорта и возможности организма. **Спортивная ориентация** – совокупность комплекса мероприятий, позволяющих спортсмену определиться с выбором специализации в ИВС.

Спортивная ориентация помогает на начальных этапах (иногда и позднее) исключить будущее разочарование человека от своих занятий и сделать правильный выбор в соответствии с генетической предрасположенностью индивида.

Нередки случаи, когда спортсмен достигает определенных успехов совершенно не в том виде спорта или виде программы за счет титанических усилий и напряжения. Например, в конце спортивной карьеры один из спортсменов, проходя комплексное научное тестирование, выяснил, что является потенциальным спринтером (по количеству быстрых и медленных мышечных волокон), однако его лучший результат был на уровне побед всероссийских соревнований. Если бы ориентация была проведена своевременно, то и реализация потенциальных возможностей данного спортсмена была бы на более высоком уровне (международном).

Спортивная ориентация и спортивный отбор органично взаимосвязаны, так как направление двигательной спортивной деятельности может быть определено только на основании качественной и комплексной оценки перспективы деятельности в данном виде спорта, что и является одной из ключевых задач спортивного отбора.

Для спортивного отбора важны два основных параметра:

- выборка (количественная);
- качество выборки.

Чтобы иметь возможность выбрать достойных и перспективных, необходима первоначальная и последующая выборки, – чтобы было из кого выбирать. Соответственно, чем больше выборка, тем больше шансов найти подходящих спортсменов, способных достигать результатов самого высокого уровня.

Качество самой выборки не менее важно, так как даже при достаточно большом количестве занимающихся ИВС перспективных и одаренных спортсменов может оказаться очень мало.

Перспективность спортсмена в ИВС – обладание потенциальными возможностями, которые позволят в дальнейшем добиться высоких результатов в избранном виде спорта.

Перспективность оценивается с помощью модельных характеристик, которые получены на основе длительных исследований и сопоставления тех или иных признаков и достижения спортивных результатов высокого уровня в ИВС.

Модельные характеристики спортсмена – совокупный набор отдельных признаков телосложения, функциональной работоспособности систем организма, общей и специальной физической подготовленности, психофизиологических и других признаков.

Набор данных признаков постоянно пополняется и совершенствуется за счет получения статистических данных о занимающихся спортсменах и выдающихся представителях ИВС, прошедших спортивный путь на основании своих индивидуальных признаков.

В каждом виде спорта имеются определенные особенности спортивного отбора и модельных характеристик. Например, А. Ю. Журавский в своей монографии (2018), посвященной спортивному отбору в гребле на байдарках и каноэ, особое внимание уделяет генотипу и морфофункциональным показателям, как основополагающим при определении одаренности спортсменов [13].

Одаренность спортсмена в ИВС – обладание уникальными двигательными и другими качественными характеристиками, которые являются определяющими для достижения высоких результатов в ИВС.

Одаренность спортсмена складывается из совокупности генетически унаследованных признаков организма и приобретенных в процессе своего развития.

Одаренность и перспективность – понятия различные. Можно быть и одаренным, и перспективным. Можно быть одаренным, но не перспективным. Например, спортсмен обладает уникальными координационными ощущениями для ИВС, но по другим признакам и в процессе тренировок выясняется, что его физические качества не имеют перспектив развития. Имеет уникальный

показатель МПК, но не в состоянии освоить технику ИВС. Имеет целый ряд уникальных характеристик для ИВС (что характеризуется как талант), но не имеет стойкого желания заниматься данным видом спорта, отсутствует волевой компонент, и нет перспективы перемены.

И наоборот, у спортсмена не видно преобладания какого-то одного признака, важного для данного ИВС, но по совокупности модельных характеристик его можно считать достаточно перспективным.

Спортивный талант – обладание спортсменом совокупностью одаренности и перспективности в ИВС.

Выявление спортивного таланта, одаренных и перспективных спортсменов – основные задачи в спортивном отборе. Вероятность выявления спортивного таланта достаточно низкая в силу объективных причин биологического развития (рис. 4).

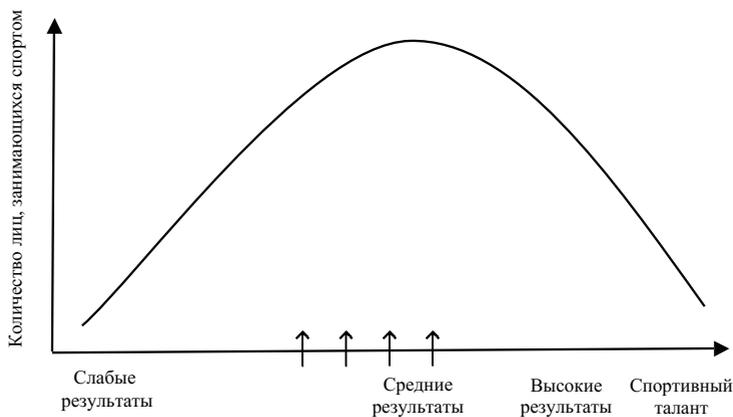


Рис. 4. Распределение лиц, способных к высоким результатам

Методы спортивного отбора бывают следующие:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические;
- социологические.

Педагогические методы спортивного отбора позволяют определить уровень общей и специальной физической подготовленности, технического и тактического мастерства.

Психологические методы спортивного отбора выявляют особенности психики спортсмена, ее устойчивости к внешним воздействиям и нагрузкам.

Медико-биологические методы спортивного отбора выявляют уровень развития органов и систем организма, особенности их функционирования.

Социологические методы спортивного отбора позволяют определить социальные группы занимающихся, их интересы, связанные с этим мотивационные характеристики.

Спортивный отбор проводится на основании специально разработанных (подобранных) критериев. Критерий – существенный признак или показатель, позволяющий оценить уровень тех или иных качеств и характеристик.

Критерии, как правило, выражаются конкретными числовыми значениями, а не абстрактным описанием, что позволяет проводить сравнительный анализ с модельными характеристиками в ИВС. Даже психологические и социологические критерии стараются перевести в итоговые баллы и уровни (опять же с нумерацией). Уровень здоровья, соотношение паспортного и биологического возраста также желательно переводить в баллы (например, абсолютно здоров – 5 баллов, небольшие отклонения – 4 балла и т. д.; биологический возраст опережает паспортный – 2, соответствует – 1; отстает – 0).

Набор критериев и их количество зависят от ИВС и задач спортивного отбора.

Отбор в сборные команды осуществляется по одному-единственному критерию – спортивному результату в ИВС или совокупности нескольких спортивных результатов (дистанций, стартов, матчей и т. д.), что закрепляется в нормативно-организационных документах: положении о соревнованиях, правилах спортивного отбора в сборные команды по ИВС.

Этапный спортивный отбор устанавливает критерии соответствия и отбора на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки по ИВС, что закреплено в федеральных стандартах спортивной подготовки по ИВС.

Перспективный спортивный отбор является наиболее насыщенным по количеству и разнообразию критериев.

Сами тесты, с помощью которых проверяется критерий, должны отвечать определенным требованиям: валидности, надежности, объективности, доступности и относительной простоты.

8.2. Общая характеристика и особенности прогнозирования результатов в избранном виде спорта

Спортивное прогнозирование появилось вместе с первыми соревнованиями и является неотъемлемой частью планирования результатов спортивной деятельности.

Спортивный прогноз – это обоснованное предположение (предугадывание) предстоящих событий или явлений в спортивной деятельности.

Спортивный прогноз основывается на конкретизации предвидения процесса или явления, которые происходят в спортивной деятельности (спортивная подготовка – уровень подготовленности, спортивные соревнования – результат).

Сами процессы и явления достаточно обширны, и помимо уровня подготовленности и результатов выступления в соревнованиях можно прогнозировать количество участников соревнований, изменения в программе соревнований или в правилах судейства и т. д.

Наиболее конкретным и востребованным является результат выступления в соревнованиях, выраженный в занятом месте или численном выражении результата (очки, баллы, секунды, килограммы и т. д.).

Если исходить из прогнозирования преимущественно результатов спортивной деятельности, то **спортивный прогноз** – обоснованное планирование в достижении спортивных результатов с учетом имеющихся данных.

Результаты, полученные на тренировке и продемонстрированные на соревнованиях, имеют разный нормативно-юридический вес. Тяжелатлет на тренировках может показывать подъемы штанги с весами, превышающими мировой рекорд, а продемонстрировать то же самое на соревнованиях не в состоянии (и это довольно частое явление, связанное с психологическими факто-

рами настроения и волнения, сбивающими факторами условий соревнований).

Поэтому прогнозирование способности выполнить соревновательное упражнение на определенном уровне (проплыть дистанцию 100 м брассом быстрее 1 минуты, выполнить жим штанги лежа от груди весом 160 кг и т. д.) к конкретной дате или периоду времени и официально зафиксировать это на соревнованиях – два принципиально разных прогноза. Первый прогнозирует в большей степени уровень функциональных и физических способностей, а второй – демонстрацию этих возможностей, что добавляет всевозможные риски и снижает вероятность повторения подобного результата в соревнованиях. Однако имеются и обратные примеры, когда именно на соревнованиях спортсмены и команды демонстрируют то, чего не могли показать на тренировках и контрольных стартах. В данном случае срабатывает мобилизационный фактор.

Спортсмен, имеющий проблемы с настроением, волнением, координационной неустойчивостью при сбивающих работу факторах, на соревнованиях, как правило, показывает более низкий спортивный результат по сравнению с контрольно-тренировочным. И наоборот, спортсмен, способный в необходимое время мобилизоваться и настроиться, в условиях соревновательного стресса показывает результат, превосходящий контрольно-тренировочный.

В спортивной деятельности прогнозируют и отдельные направления подготовленности – уровень ОФП, технических, тактических способностей, физических и морально-волевых качеств. К примеру, на основании имеющейся программы подготовки и используемых средств делаем прогноз, что данный спортсмен к началу соревновательного периода следующего сезона будет «терпеть все дистанции до конца», обладать ярко выраженным финишным спуртом и значительно превышать уровень требуемых нормативов по общей физической подготовке для своей возрастной группы.

Прогнозирование спортивного результата в индивидуальных видах спорта и, например, в игровых видах отличается числом факторов и связей. Для прогнозирования результата команды необходимы параметрические данные на каждого игрока в отдельности, дополненные бесчисленным количеством взаимосвязей

между игроками. Поэтому прогноз выступления в индивидуальных видах спорта и командных сильно отличается.

Таким образом, прогнозирование спортивных результатов имеет многофакторную структуру и учитывает значимость и влияние каждого из факторов.

В тех видах спорта, где результативность выражается в объективно измеряемых величинах (килограммах, сантиметрах, секундах), спортивный результат в прогнозировании может рассматриваться с двух позиций:

- собственно спортивный результат;
- соотнесение данного результата с уровнем результатов у других участников будущих соревнований.

Например, в легкой атлетике спортсмен-спринтер стабильно на тренировках, контрольных стартах и отборочных соревнованиях низового уровня показывает достойные результаты, которые, по сравнению с прошлогодними, ожидаются победными или, как минимум, в тройке призеров на соревнованиях более высокого уровня. Однако данный прогноз будет не верен и не является полным без знания результатов основных предполагаемых соперников. Еще более продуктивным и основательным прогноз будет, если наведены справки об условиях подготовки конкурентов, динамике результативности, появлении новых, никому не известных, но сильных спортсменов и т. д.

Варианты спортивного прогнозирования:

- научно обоснованный;
- интуитивно-эмпирический;
- эмоциональный.

Научно обоснованный (научный) вариант прогнозирования базируется на сочетании нескольких методов спортивного прогнозирования и получения достоверной информации, включая методы математической обработки данных.

Интуитивно-эмпирический вариант подразумевает процесс предсказания (угадывания), который строится на определенном имеющемся опыте проб и ошибок и сложившейся интуиции. Уступает в надежности научно обоснованному, но в некоторых случаях работает не хуже.

Эмоциональный способ наименее достоверен, так как в большей степени подвержен настроению (патриотичному – клуб, региональная или национальная команда должны победить; сим-

патизируемому – любимая команда или спортсмен должны быть в числе победителей; и т. д.).

Виды спортивного прогнозирования в зависимости от времени происходящих событий или явлений в спорте:

- краткосрочный прогноз;
- долгосрочный прогноз.

Иногда выделяют среднесрочный прогноз (от 1 месяца до года), который является промежуточным вариантом между краткосрочным прогнозом (прогнозируемые события и явления до 1 месяца) и долгосрочным (от 1 года).

Все зависит от особенностей вида спорта и календаря проводимых соревнований. Во многих случаях краткосрочный и среднесрочный прогнозы могут сильно не различаться по набору анализируемых параметров и изменяемых за несколько месяцев данных, поэтому их часто объединяют, чтобы не следовать формальному временному признаку.

Краткосрочный спортивный прогноз – прогноз на выступление спортсмена или команды на ближайших соревнованиях в сезоне.

Понятие «ближайшие соревнования в сезоне» может существенно меняться в зависимости от ИВС.

Долгосрочный спортивный прогноз – прогноз на выступление спортсмена или команды в отдаленной перспективе.

Отдаленная перспектива может составлять от 1 года или от 3–4 месяцев и более. Понятие «отдаленная перспектива» также весьма относительно. Оно зависит от вида спорта, календаря соревнований, исходной точки (времени) прогнозирования.

Можно прогнозировать во время переходного периода, а можно во время подготовительного или соревновательного, когда уже есть первые результаты, определены лидеры сезона. И тогда, например, прогноз на событие через 3 месяца будет рассматриваться совсем по-разному: где-то как ближайшая перспектива, а где-то как отдаленная.

Краткосрочный прогноз более точен, и его осуществить относительно легче, чем долгосрочный, за счет массива используемых факторов и конкретных данных, которые не являются статичными во времени и постоянно изменяются.

Методы спортивного прогнозирования следующие:

- метод логического анализа;

- систематизация;
- моделирование;
- аналогия;
- метод экспертных оценок.

Методика составления прогноза и уровень достоверности базируются на ряде моментов:

- предмете прогноза и его масштабности (результат на соревнованиях спортсмена, команды, общекомандное место по виду спорта, неофициальный командный зачет Олимпийских игр);
- количестве используемых факторов и их взаимосвязи;
- количестве имеющейся обрабатываемой информации;
- качестве и достоверности имеющейся и получаемой информации.

Например, источником информации по уровню спортивного результата конкурирующей команды могут выступать официальные протоколы соревнований, результаты контрольных стартов на тренировке, запротоколированные, озвученные вслух, записанные в спортивный дневник, наблюдаемые.

Основные факторы (параметры) спортивного прогноза:

- текущее состояние спортсмена (команды);
- предыдущий опыт и результативность спортивной деятельности;
- наличие или отсутствие травм, заболеваний;
- действующий план спортивной подготовки;
- календарный план соревнований;
- действующие условия подготовки (руководство, тренер, наличие КНГ, специалистов, финансирование, спортивный инвентарь и оборудование, выездные тренировочные мероприятия);
- динамика спортивных результатов (прошлая, в текущем сезоне).

8.3. Проектные задания по отбору и прогнозированию результатов в избранном виде спорта

1. Дать общую характеристику методике начального отбора в ИВС.

2. Раскрыть общие положения и особенности методики перспективного отбора в ИВС.

3. Описать методику отбора в национальную сборную команду (на примере ИВС).

4. Раскрыть особенности нормативно-правовой базы спортивного отбора в ИВС.

5. Дать характеристику спортивной селекции в процессе многолетней подготовки в ИВС.

6. Выявить особенности определения одаренности спортсменов в ИВС.

7. Выявить особенности прогнозирования результатов в юношеском спорте (на примере ИВС).

8. Выявить особенности прогнозирования результатов в спорте высших достижений (на примере ИВС).

9. Раскрыть особенности организации и проведения отбора в сборные команды регионального уровня (на примере ИВС).

10. Разработать критерии спортивного отбора в ИВС на этапе начальной спортивной подготовки.

11. Разработать критерии спортивного отбора в ИВС на тренировочном этапе.

12. Разработать критерии спортивного отбора в ИВС на этапе совершенствования спортивного мастерства.

13. Разработать критерии спортивного отбора в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.

14. Раскрыть особенности олимпийских прогнозов в неофициальном командном зачете.

15. Сделать прогноз выступления команды по ИВС в ближайшей перспективе.

8.4. Тестовые задания для самопроверки по отбору и прогнозированию результатов в избранном виде спорта

1. Какова цель спортивного отбора?

1) определить сильнейшего в данный конкретный момент времени и оценить возможности прогресса результативности в дальнейшем;

2) определить перспективного спортсмена;

3) спрогнозировать спортивные результаты;

4) определить сильнейшего спортсмена в ИВС в данный момент времени.

2. Что означает спортивный отбор?

- 1) выборку сильнейших, в том числе потенциально сильнейших в перспективе, спортсменов;
 - 2) выборку только одаренных и перспективных спортсменов;
 - 3) выборку только сильнейших спортсменов по результатам соревнований;
 - 4) выявление спортивного таланта.
3. Что называется спортивной ориентацией?
- 1) совокупность комплекса мероприятий, позволяющих спортсмену определиться с выбором специализации в ИВС;
 - 2) ориентация в видах спорта;
 - 3) спортивный отбор;
 - 4) совокупность комплекса мероприятий, позволяющих спортсмену выбрать важные для себя соревнования.
4. Как можно охарактеризовать перспективность спортсмена в ИВС?
- 1) обладание потенциальными возможностями, которые позволят в дальнейшем добиться высоких результатов в ИВС;
 - 2) обладание хорошо развитыми силовыми качествами;
 - 3) обладание хорошо развитыми физическими качествами;
 - 4) обладание уникальными физическими данными.
5. Что такое модельные характеристики спортсмена?
- 1) совокупный набор отдельных признаков телосложения, функциональной работоспособности систем организма, общей и специальной физической подготовленности, психофизиологических и других признаков;
 - 2) характеристики телосложения;
 - 3) характеристики функциональной подготовленности;
 - 4) характеристики физической и технической подготовленности.
6. Что означает одаренность спортсмена в ИВС?
- 1) обладание уникальными двигательными и другими качественными характеристиками, которые являются определяющими для достижения высоких результатов в ИВС;
 - 2) обладание возможностью быстро освоить технику ИВС;
 - 3) обладание высоким уровнем развития физических качеств;
 - 4) высокие морфологические показатели.
7. Что подразумевает спортивный талант?
- 1) обладание совокупностью одаренности и перспективности в ИВС;

- 2) быть одаренным спортсменом;
 - 3) быть перспективным спортсменом;
 - 4) владение техникой ИВС на максимально высоком уровне.
8. Какая выборка людей является наименьшей: имеющие самые слабые спортивные результаты, средние результаты, результаты на уровне спортивных разрядов, спортивный талант?
- 1) самые слабые спортивные результаты и спортивный талант;
 - 2) средние результаты;
 - 3) результаты на уровне спортивных разрядов;
 - 4) самые слабые спортивные результаты.
9. Что такое критерий в спортивном отборе?
- 1) существенный признак или показатель, позволяющий оценить уровень тех или иных качеств и характеристик;
 - 2) показатель физического развития организма;
 - 3) фактор надежности;
 - 4) признак развития физических качеств и подготовленности.
10. Что такое спортивный прогноз?
- 1) обоснованное предугадывание и планирование в достижении спортивных результатов с учетом имеющихся данных;
 - 2) предсказание результата;
 - 3) угадывание спортивного результата;
 - 4) выборка спортсменов на основе предсказания.
11. Какой из спортивных прогнозов более точен?
- 1) краткосрочный;
 - 2) среднесрочный;
 - 3) долгосрочный;
 - 4) все одинаково точно.
12. Какой из прогнозов является наиболее трудоемким?
- 1) долгосрочный;
 - 2) среднесрочный;
 - 3) краткосрочный;
 - 4) все одинаково трудоемки.
13. Что такое долгосрочный спортивный прогноз?
- 1) прогноз на выступление спортсмена или команды в отдаленной перспективе;
 - 2) прогноз на 6 месяцев и более;
 - 3) прогноз на главные соревнования в ближайшие 4 года;
 - 4) прогноз на соревнования различного уровня от 2 лет и более.

14. Что такое краткосрочный спортивный прогноз?

- 1) прогноз на выступление спортсмена или команды на ближайших соревнованиях в сезоне;
- 2) прогноз на следующий день соревнований;
- 3) прогноз на следующую неделю соревнований;
- 4) прогноз на 2–3 ближайших спортивных события.

15. Какой спортивный прогноз является более сложным в перспективном планировании результатов?

- 1) долгосрочный;
- 2) краткосрочный;
- 3) среднесрочный;
- 4) не имеет значения.

ЛИТЕРАТУРА

Бабушкин, Г. Д. Интегральная подготовка спортсменов: учебное пособие для магистрантов / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2021. – 100 с.

Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 294 с.

Багаутдинова, Н. В. Спортивный отбор и ориентация в конькобежном спорте: учебное пособие / Н. В. Багаутдинова, К. В. Диких. – Омск: Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2021. – 84 с.

Быков, А. И. Теория и методика парусного и гребного спорта: курс лекций. Ч. 1 / А. И. Быков; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 182 с.

Быков, А. И. Теория и методика парусного и гребного спорта: курс лекций. Ч. 2 / А. И. Быков; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 120 с.

Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. – М.: Спорт, 2017. – 408 с.

Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко [и др.]; под ред. В. В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.

Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: пособие / И. П. Волков. – Минск: Республик. ин-т проф. образования (РИПО), 2015. – 196 с.

Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография / Н. Л. Высочина. – М.: Спорт, 2021. – 304 с.

Горский, В. Е. Программный материал по планированию тренировочного процесса в сезонном макроцикле хоккейных команд возраста 12–17 лет: практическое руководство для тренеров / В. Е. Горский, И. В. Захаркин. – М.: Спорт, 2022. – 776 с.

Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

Дмитриев, А. В. Спортивная нутрициология / А. В. Дмитриев, Л. М. Гунина. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2022. – 640 с.

Журавский, А. Ю. Отбор в гребле на байдарках и каноэ: монография / А. Ю. Журавский. – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – 216 с.

Защиорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Защиорский. – 5-е изд., стер. – М.: Спорт, 2020. – 200 с.

Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола: учебник / В. Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.

Индивидуализация соревновательной деятельности спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе: учебное пособие / А. Б. Таймазов [и др.]. – М.: Спорт, 2022. – 144 с.

Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф. А. Иорданская. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 176 с.

Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 283 с.

Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.

Кулиненко, О. С. Диета в практике спорта. Книга о вкусной и полезной пище спортсмена / О. С. Кулиненко, А. Н. Борисов, Л. С. Юрина. – М.: Спорт, 2021. – 364 с.

Кулиненко, О. С. Фармакология в практике спорта / О. С. Кулиненко. – 3-е изд. – М.: Спорт, 2022. – 216 с.

Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М. Н. Максимова. – М.: Спорт, 2017. – 304 с.

Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физ. культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – 7-е изд. – М.: Спорт, 2020. – 344 с.

Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Мякинченко, Е. Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: монография / Е. Б. Мякинченко, А. С. Крючков, Т. Г. Фомиченко. – М.: Спорт, 2022. – 280 с.

Никитушкин, В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. – М.: Спорт, 2021. – 328 с.

О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция). – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/26631>.

Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: ФиС, 2011. – 479 с.

Основы подготовки чирлидеров: методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет / Э. Ю. Вороненкова [и др.]. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2022. – 88 с.

Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 656 с.

Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

Практическая спортивная медицина для тренеров / М. Г. Авдеева [и др.]; под ред. Г. А. Макаровой. – М.: Спорт, 2022. – 624 с.

Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика: учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск: Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2020. – 198 с.

Серова, Л. К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности: учебное пособие / Л. К. Серова. – М.: Спорт, 2021. – 384 с.

Серова, Л. К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте: монография / Л. К. Серова. – М.: Спорт, 2022. – 128 с.

Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. – Омск: Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2021. – 127 с.

Современная система спортивной подготовки: монография / Л. П. Матвеев [и др.]; под ред. Б. Н. Шустина. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.

Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа [и др.]; под ред. В. П. Губа. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2018. – 624 с.

Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва: учебное пособие / Р. Н. Терехина [и др.]. – М.: Спорт, 2018. – 360 с.

Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия» / Е. Н. Медведева [и др.]. – М.: Спорт, 2021. – 344 с.

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

Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (гребля на байдарках и каноэ): учебное пособие / Н. В. Чертов, О. В. Чертов. – Ростов н/Д: Изд-во Южного фед. ун-та, 2012. – 148 с.

Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Н. В. Чертов. – Ростов н/Д: Изд-во Южного фед. ун-та, 2012. – 138 с.

Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н. В. Чертов. – Ростов н/Д: Изд-во Южного фед. ун-та, 2011. – 454 с.

Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. – Ростов н/Д: Изд-во Южного фед. ун-та, 2012. – 118 с.

Чертов, Н. В. Физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ: учебное пособие / Н. В. Чертов, О. В. Чертов. – Ростов н/Д: Изд-во Южного фед. ун-та, 2021. – 124 с.

Шолих, М. Круговая тренировка / М. Шолих; под ред. Л. П. Матвеевой; пер. Л. М. Мирского. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 216 с.

Учебное издание

ЧЕРТОВ Николай Викторович

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**

Редактор *И. А. Ивахина*
Корректор *И. А. Ивахина*
Компьютерная верстка *Н. Н. Однораленко*
Дизайн обложки *А. В. Киреев*

Подписано в печать 01.02.2023 г.
Бумага офсетная. Формат 60×84 1/16. Тираж 30 экз.
Усл. печ. лист. 8,95. Уч.-изд. л. 6,4. Заказ № 8904.

Издательство Южного федерального университета.

Отпечатано в отделе полиграфической, корпоративной и сувенирной продукции
Издательско-полиграфического комплекса КИБИ МЕДИА ЦЕНТРА ЮФУ.
344090, г. Ростов-на-Дону, пр. Стачки, 200/1, тел (863) 243-41-66.

