

**В.К. Райков
О.А. Фатеева
Г.В. Фатеев**

**АКТУАЛЬНЫЕ
ВОПРОСЫ
ПОДГОТОВКИ
ЕДИНОБОРЦЕВ
В СОВРЕМЕННЫХ
УСЛОВИЯХ**

Учебное пособие

Красноярск
2023

УДК 796.05

ББК 75.1

Р 189

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор

А.И. Завьялов

Кандидат биологических наук, профессор

М.И. Бордуков

Кандидат педагогических наук, доцент

А.Н. Савчук

Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В.

Р 189 Актуальные вопросы подготовки единоборцев в современных условиях: учебное пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023. – 214 с.

ISBN 978-5-907558-46-5

Создание федеральной экспериментальной (инновационной) площадки (ФЭП) по вольной борьбе среди женщин в СФО» на базе СШОР имени Б.Х. Сайтиева» позволило консолидировать ресурсы, имеющиеся в Сибирском регионе, для выстраивания эффективной системы подготовки спортивного резерва по вольной борьбе среди женщин.

На основе многолетнего опыта спортивной школы олимпийского резерва имени Б.Х. Сайтиева выявлены характерные затруднения тренеров, описаны и внедрены новые подходы и формы подготовки спортсменов. Обобщен опыт работы авторов, опубликованный в виде статей в рецензируемых научных изданиях 2015–2023 гг., в том числе рекомендованных списком ВАК.

Предназначено для тренеров, инструкторов-методистов спортивных школ, спортсменов-инструкторов, а также студентов факультетов физической культуры, аспирантов, слушателей курсов повышения квалификации и переподготовки.

ISBN 978-5-907558-46-5

© Красноярский государственный
педагогический университет
им. В.П. Астафьева, 2023

© Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В., 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
----------------	---

РАЗДЕЛ 1.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ	13
---	----

1.1. Адаптация систем организма к тренировочным нагрузкам различной направленности.....	13
1.2. К вопросу о возрасте зачисления юных борцов в спортивные школы.....	26
1.3. Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей детей 7–9 лет при подготовке спортивного резерва.....	31
1.4. Учет психофизиологии спортсменов-подростков как фактор успешной реализации программы ФЭП по вольной борьбе	38
1.5. Алгоритм программы «Стань чемпионом» и интерпретация показателей тестирования для родителей, тренеров и спортсменов.....	48
1.6. Особенности обучения техническим приемам борцов 14–16 лет.	71
1.7. Работа над ошибками при обучении техническим приемам	79

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	86
--	----

2.1. Специализированные подвижные игры в спортивной борьбе	86
2.2. К вопросу о необходимости кроссовой подготовки: быть или не быть? Чем заменить?	100
2.3. Применение координационных (скоростных) лестниц в подготовке единоборцев	106

- 1.4. Причины и последствия форсированной подготовки в детско-юношеском спорте 115
- 2.5. Педагогические меры предотвращения травматизма в единоборствах 124
- 2.6. Организация и проведение летней спортивно-оздоровительной кампании..... 135
- 2.7. Как себя вести на соревнованиях (Инструкция для родителей)..... 140

РАЗДЕЛ 3. КЛЮЧЕВЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ 142

- 3.1. Выявление уровня компетентности тренеров в разрешении педагогических проблем 142
- 3.2. Способы разрешения конфликтных ситуаций в профессиональном физкультурном сообществе. 154
- 3.3. Характерные затруднения тренеров при проведении анализа тренировочного занятия..... 165
- 3.4. Моделирование тренировочного процесса как управление развитием спортивной формы в различных условиях 179
- 3.5. Индивидуализация тренировочных заданий как показатель мастерства тренера 189
- 3.6. Педагогические приемы управления мотивацией спортсменов..... 197
- 3.7. Прогнозируемые риски спортивной тренировки в условиях самоизоляции..... 206

Введение

Пособие соответствует требованиям ФГОС по направлениям подготовки по программе бакалавриата 44.03.05 образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка), 49.03.01 образовательных программ Физическая культура и спортивная тренировка; по программе магистратуры 44.04.01 образовательной программы: Инновационные процессы в области физической культуры и спортивной подготовки; по программе аспирантуры 49.06.01 образовательной программы Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Подготовка спортивного резерва является приоритетной задачей всех спортивных школ. Появление новых нормативно-правовых документов, компетентностный подход в подготовке спортсменов являются вызовами времени и требуют от спортивного педагога переосмысления собственной деятельности.

В рамках ежегодных семинаров, курсов повышения квалификации нами проведены многочисленные исследования, где выявлены характерные затруднения тренеров как в области организации и планирования тренировочного процесса, так и в разрешении типичных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности. Кроме того, с появлением Интернета возникают и новые проблемы информационной безопасности.

Авторы предоставляют тренерам возможность применить успешный опыт управления мотивацией спортсменов,

организации летней спортивно-оздоровительной кампании, использования показателей инновационного проекта «Стань чемпионом» для методического сопровождения спортсменов-единоборцев, а также возможность проверить себя в заполнении матриц по моделированию тренировочного процесса.

Авторы выражают надежду, что настоящее издание позволит расширить и систематизировать диапазон имеющихся знаний, использовать современные технологии физической подготовки спортивного резерва, расставить необходимые акценты и пополнить методическую копилку спортивного педагога, а ответы на вопросы в конце каждого подраздела позволят тренеру осмыслить и систематизировать как новые полученные знания, так и собственный опыт.

Перечень публикаций авторов пособия в рецензируемых изданиях

1. Спорткомплекс, апрель 2017. Райков В.К., Фатеева О.А. Моделирование тренировочного процесса как управление развитием спортивной формы в различных условиях. С. 32–35.

2. Спорткомплекс № 3, сентябрь 2017. Райков В.К., Фатеева О.А. Теоретическая подготовка как основа управления мотивацией спортсменов. С. 24–25.

3. Спорткомплекс № 4 (8), декабрь 2017 – февраль 2018 г. Райков В.К., Фатеева О.А. Педагогические приемы управления мотивацией спортсменов. С. 13–17.

4. Спорткомплекс. Спецвыпуск. Райков В.К., Фатеева О.А. Моделирование тренировочного процесса как управление развитием спортивной формы в различных условиях. С. 58–60.

5. Спорткомплекс № 1 (9). Бирюлина Е.В., Карамчакова Л.А., Райков В.К., Фатеева О.А. К вопросу о возрасте набора в виды спортивной борьбы: опыт работы учреждения. С. 21–23.

6. Спорткомплекс № 2 (10). Бирюлина Е.В., Райков В.К., Фатеева О.А., Чебодаева Т.В. Характерные затруднения тренеров при проведении анализа тренировочного занятия. С. 12–17.

7. Спорткомплекс № 3 (11). 2018 г. Кравченко О.И., Кайдараква А.Г., Райков В.К. Перспективы подготовки спортсменок высокого класса по женской борьбе: принятые шаги, ожидания, риски. С. 36–38.

8. Спорткомплекс № 4 (12). 2018 г. Фатеева О.А., Райков В.К. Индивидуализация тренировочных заданий как показатель мастерства тренера. С. 33–36.

9. Спорткомплекс № 1 (13). 2019 г. Райков В.К., Фатеева О.А. К вопросу о необходимости кроссовой подготовки. С. 36–39.

10. Спорткомплекс № 2 (14). 2019 г. Райков В.К., Фатеева О.А. Особенности обучения техническим приемам борцов 14–16 лет. С. 19–22.

11. Спорткомплекс № 4 (15). Райков В.К., Фатеева О.А. Работа над ошибками при обучении техническим приемам (из опыта работы СШОР им. Б.Х. Сайтиева). С. 13–15.

12. Спорткомплекс Дайджест 2019. Райков В.К., Фатеева О.А. Моделирование тренировочного процесса как управление развитием спортивной формы в различных условиях. С. 89–93.

13. Спорткомплекс Дайджест 2019. Райков В.К., Фатеева О.А. Педагогические приемы управления мотивацией спортсменов. С. 97–100.

14. Спорткомплекс Дайджест 2019. Райков В.К., Фатеева О.А. Характерные затруднения тренеров при проведении анализа тренировочного занятия. С. 159–168.

15. Спорткомплекс № 1 (16). Бирюлина Е.В., Фатеева О.А., Райков В.К. Этапы реализации деятельности федеральной экспериментальной (инновационной) площадки. С. 38–40.

16. Спорткомплекс № 2 (17). Райков В.К., Фатеева О.А. Прогнозируемые риски спортивной тренировки в условиях самоизоляции. С. 39–41.

17. Спорткомплекс № 1 2021. Райков В.К., Фатеева О.А. Учет психофизиологии спортсменов-подростков как фактор успешной реализации ФЭП по вольной борьбе. С. 24–29.

18. Спорткомплекс № 1 2021. Высоцкая В.А., Бирюлина Е.В., Райков В.К., Голиков Ю.В. Реализации проекта «Преодолей себя» как способ формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у подрастающего поколения. С. 29–33.

19. Спорткомплекс № 2 (22) 2021 г. Бирюлина Е.В., Райков В.К., Фатеева О.А. Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей детей 7–9 лет при подготовке спортивного резерва (опыт работы СШОР). С. 25–28.

20. Спорткомплекс № 4 (24) 2021 г. Райков В.К., Фатеева О.А. Педагогические меры предотвращения травматизма в единоборствах (поиск ресурсов в рамках экспериментальной деятельности). С. 20–25.

21. Спорткомплекс № 1 (25). Фатеева О.А., Райков В.К. Причины и последствия форсированной подготовки в детско-юношеском спорте (поиск ресурсов в рамках экспериментальной площадки). С. 22–26.

22. Спорткомплекс № 1 (25). Жестовская Е.Н., Чебодаева Т.В. Вперед со спортом: юбилей спортивной школы олимпийского резерва имени Бувайсара Хамидовича Сайтиева. С. 56–64.

23. Спорткомплекс № 2 (26). Райков В.К., Фатеева О.А. Специализированные спортивные игры в борьбе (поиск ресурсов в рамках экспериментальной площадки). С. 14–21.

24. Спорткомплекс № 3. 2022. Райков В.К., Фатеева О.А. Интерпретация некоторых показателей заключений программы «Стань чемпионом» для спортсменов-единоборцев. С. 19–22.

25. Спорткомплекс № 4 (28). Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Алгоритм программы «Стань чемпионом» и интерпретация показателей тестирования для родителей, тренеров и спортсменов. С. 18–25.

Всероссийские научно-практические конференции с международным участием

1. Организация дистанционной работы федеральной экспериментальной площадки по женской борьбе в условиях самоизоляции. (Опыт работы школы). Райков В.К., Фатеева О.А. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физической культуры и спорта» 18–19 сентября 2020 г. Чайковский. Пермский край. Том 2. С. 238–242.

2. Использование цифровых технологий при проведении дистанционных тренировок (опыт работы КГБУ «СШОР им. Б.Х. Сайтиева»). Райков В.К., Фатеева О.А. Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием: сборник материалов и докладов. Якутск: Медиа-холдинг «Якутия». 6–7 июня 2021г. С. 410–413.

3. Гендерные особенности атрибуции в спортивной мотивации единоборцев. Райков В.К., Карамчакова Л.А., Высоцкая В.А. Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием: сборник материалов и докладов. Якутск: Медиа-холдинг «Якутия». 6–7 июня 2021 г. С. 403–419.

4. К вопросу о необходимости кроссовой подготовки: быть или не быть? Чем заменить? (Поиск ресурсов в рамках экспериментальной площадки). Райков В.К., Фа-

теева О.А. Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 23 апреля 2022 г. С. 110–113.

Физическая культура в школе (ВАК)

1. Физическая культура в школе № 5. 2015. О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев. Выявление уровня компетентности педагогов в разрешении педагогических проблем. С. 15–22.

2. Физическая культура в школе № 7. 2015. О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев. Способы решения педагогических проблем в профессиональном общении. С. 36–41.

3. Физическая культура в школе № 3. 2016. О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев. Кроссфит как новая система физической подготовки. С. 49–56.

4. Физическая культура в школе № 3. 2021. О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев. Прогнозируемые риски спортивной тренировки в условиях самоизоляции. С. 59–62.

5. Физическая культура в школе № 5. 2022. Г.В. Фатеев, О.А. Фатеева. Кроссовая подготовка как обязательный компонент подготовки спортсмена. С. 51–53.

6. Физическая культура в школе № 2. 2023. В.К. Райков, Г.В. Фатеев, О.А. Фатеева. Алгоритм программы «Стань чемпионом» и интерпретация показателей тестирования для родителей, тренеров и спортсменов.

«Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Спортивная борьба (дисциплина: «Вольная борьба»). Возраст 7 лет и старше / Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина, Л.А. Карамчакова, В.К. Райков, О.А. Фатеева. – М., 2017. – 68 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ

- 1.1. Адаптация систем организма к тренировочным нагрузкам различной направленности.
- 1.2. К вопросу о возрасте зачисления юных борцов в спортивные школы.
- 1.3. Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей детей 7–9 лет при подготовке спортивного резерва.
- 1.4. Учет психофизиологии спортсменов-подростков как фактор успешной реализации программы ФЭП по вольной борьбе.
- 1.5. Алгоритм программы «Стань чемпионом» и интерпретация показателей тестирования для родителей, тренеров и спортсменов.
- 1.6. Особенности обучения техническим приемам борцов 14–16 лет.
- 1.7. Работа над ошибками при обучении техническим приемам.

1.1. Адаптация систем организма к тренировочным нагрузкам различной направленности

Законы природы придали удивительные свойства изменяться всему живому, совершенствоваться под воздействием внешних условий. Ученые называли эту способность адаптацией, то есть приспособлением организма к условиям среды, в которой он находится, и требовани-

ям, которые к нему предъявляются. Знаменитый тренер Н.Г. Озолин описывает удивительную тренировку листа мимозы, который складывается при прикосновении. Ученые измерили силу листа в этом движении, перекинув нитку через блок и прикрепив груз к ее концу. В течение дня до листа дотрагивались сотни раз, он поднимал и опускал груз и таким образом тренировался. А груз с каждым днем все увеличивали. Через месяц ежедневной тренировки сила листа увеличилась в 400 раз!

Физиологи, биохимики, морфологи, медики и другие ученые показали чрезвычайную сложность и многообразность изменений и перестроений, происходящих в процессе любого приспособления организма, в том числе и в спорте. Подобным образом у человека в результате физических упражнений увеличивается объем мышц, возрастает их сила, укрепляется сердце и уменьшается частота его сокращений, повышается емкость легких, изменяется множество других показателей. Главное в этом механизме – восстановление затраченных ресурсов. Поэтому спортивная тренировка есть сочетание утомления и восстановления. Обычно в привычной деятельности затраты энергии быстро восстанавливаются как в процессе работы, так и после нее. При этом организм восстанавливает прежнюю работоспособность. Другое дело, если физическая деятельность предъявляет организму более высокие требования. В этом случае в основе приспособления лежит, как говорил известный физиолог А.А. Ухтомский, «могучая способность живого вещества не только восполнять текущие траты, но и накапливать рабочие потенциалы выше того уровня, на котором они были до работы». Ученый так и говорил: «Работа строит орган». Значение этой

чудесной способности организма человека изменяться под влиянием спортивных упражнений настолько велико, что нередко спортсмены, которых поначалу считали бесперспективными, достигали выдающихся успехов.

При непрерывной, усиленной деятельности возрастают траты энергии, значительно расходуются ресурсы организма, возникает большее, чем обычно, утомление. Эти сдвиги в наибольшей мере выражены в органах и системах, ответственных за выполнение усиленной деятельности. В результате восстановление происходит с превышением прежнего уровня. Организм, по образному выражению известного физиолога спорта В.С. Фарфеля, как бы говорит спортсмену: «Ну, братец, ты заставил меня выполнять непривычную и трудную работу. Но, чтобы мне было легче в следующий раз, я во время отдыха заблаговременно подготавливаю к этому, повысив свои функциональные возможности». Такое явление называют сверхвосстановлением или суперкомпенсацией.

Но при физическом бездействии тоже происходит адаптация. Только обратная. При ненадобности органы, системы и функции сворачиваются, атрофируются.

1. Изменения в опорно-двигательном аппарате

1.1. Изменения в костной системе:

- изменение химического состава костей: увеличение содержания кальция, других минеральных веществ, определяющих прочность костей;
- увеличение площади плотного вещества кости;
- изменения в строении кости: увеличение площади выступов, шероховатостей, обеспечение увеличения площади прикрепления мышц.

1.2. Изменения в мышечной системе:

– Гипертрофия (сверхпитание) – увеличение объема и веса мышц.

У не занимающихся физической культурой соотношение веса мышц к весу тела составляет около 25 %, а у спортсменов-культуристов – до 52 %.

Различают два типа гипертрофии:

а) *саркоплазматический*: изменение качественного состава цитоплазмы, т.е. увеличение количества энергетических веществ: аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), креатина фосфата (КрФ), гликогена крови и печени, глюкозы, что способствует развитию выносливости;

б) *миофибриллярный*: увеличение количества и утолщение мышечных волокон (миофибрилл). Их сократительные свойства определяют белки актин и миозин. При таком типе гипертрофии резко возрастает сила человека:

– у людей, не занимающихся силовыми упражнениями, на 100 мышечных волокон приходится 46 капилляров, а у спортсменов-культуристов – 96–98, т.е. происходит расщепление сети капилляров для усиления доставки питательных веществ к тканям, в данном случае миофибриллам;

– изменяется расположение волокон: под влиянием силовых нагрузок может изменяться угол прикрепления мышцы, т.е. из продольного расположения волокон может переформироваться поперечное. А поскольку сила мышцы зависит от физиологического¹, а не анатомического ее поперечника, то наблюдается значительное увеличение

¹ Физиологический поперечник мышцы определяется суммой площадей всех мышечных волокон, входящих в эту мышцу.

этого физического качества. Таким образом, от площади прикрепления зависит сила мышц.

В зависимости от специализации изменяется соотношение сухожильной части и брюшка мышцы. У культуристов укорачивается и гипертрофируется брюшко, а сухожильная часть (место прикрепления) увеличивается. У спринтеров и средневиков важна длина шага, а значит, брюшко сильно удлиняется, а сухожилие укорачивается.

Кроме того, изменяются возбудимость и лабильность мышцы.

2. Изменения в сердечно-сосудистой системе

Сердце является насосом, а значит, изменению подвержены его строение, объемы и функции:

- у лиц, не занимающихся физической культурой, объем сердца достигает $600\text{--}800\text{ см}^3$, а у спортсменов (лыжников, гребцов) – $1100\text{--}1200\text{ см}^3$;

- увеличиваются полости, особенно левый желудочек – начало большого круга кровообращения;

- происходит гипертрофия миокарда, состоящего из поперечнополосатой мышечной ткани;

- частота сердечных сокращений (ЧСС) зависит от пола, возраста, эмоционального состояния и подготовленности: так, у новорожденного ЧСС достигает 140 уд/мин, к 7-летнему возрасту снижается до 90 уд/мин;

- у взрослых людей, не занимающихся физической культурой, ЧСС в покое достигает 70 уд/мин, а у спортсменов-стайеров до 32 уд/мин. Таким образом, происходит экономизация функций. При скоростной нагрузке ЧСС может достигать $220\text{--}240$ уд/мин;

– систолический объем крови – это количество крови, выбрасываемое сердечной мышцей за одно сокращение. У не занимающихся физической культурой в покое этот показатель составляет 60–70 мл, у спортсменов он даже снижен, однако при значительной нагрузке у лыжников он достигает 200–250 мл, а у людей нетренированных только 120–130 мл;

– минутный объем крови (МОК) равен произведению систолического объема на ЧСС, т.е. объёму перекачанной крови за 1 минуту. В покое нормой считается 5–6 литров, при нагрузке у новичков – до 17 литров, у опытных спортсменов – до 35–40 литров в минуту;

– значительно увеличивается эластичность, а значит и прочность сосудов.

Следует учитывать, что у подростков просвет сосудов отстает от роста размеров сердца. Этот фактор в сочетании с гормональной перестройкой дает повышенное артериальное давление (так называемая юношеская гипертония), достигающее 140/80 мм рт.ст.

3. Изменения в дыхательной системе

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у нетренированных женщин достигает 2,8, у мужчин – 3,2 литра. У тренированных людей, соответственно, 5 и 8 литров. Факторами, влияющими на ЖЕЛ, являются рост, пол, возраст, размеры грудной клетки и степень развития дыхательных мышц: диафрагмы и межреберных мышц.

Максимальное потребление кислорода (МПК) – это количество кислорода, поглощаемое организмом за 1 минуту при предельно тяжелой работе. Зависит МПК от ЖЕЛ, количества гемоглобина в крови и от систо-

лического и минутного объема крови. Измеряется по истечении 3-х минут работы и достигает не более 3,5 литров в минуту у людей нетренированных и до 6–6,5 л/мин у лыжников – мастеров спорта международного класса.

Легочная вентиляция определяется минутным объемом дыхания (МОД), который в покое составляет 6–8 литров, при нагрузке у спортсменов-стайеров международного уровня – до 250 л/мин. У людей, не занимающихся спортом, этот показатель наполовину меньше.

4. Изменения в системе крови

Кровь составляет 7–8 % от веса тела и у человека весом 70 кг достигает 5–6 литров. Депо крови: печень, селезенка. Основной кроветворный орган – красный костный мозг, а также лимфоузлы, селезенка. Чем активнее организм в движениях, тем больше количество крови.

У тренированных людей количество эритроцитов увеличивается с 4,5–5 млн в 1 мм³ крови до 6 млн. Эритроциты – переносчики кислорода, поэтому при увеличении их количества кровь может получить больше кислорода в легких и большее его количество доставить тканям, главным образом, мышцам.

Увеличение содержания гемоглобина в покое от 14,7 до 19,0 мг/ %.

Увеличивается количество лейкоцитов (миогенный лейкоцитоз) при нагрузке. Лимфоциты вырабатывают вещества, которые нейтрализуют различные яды, поступающие в организм или образующиеся в организме. Увеличение количества лимфоцитов – одно из доказательств того, что в результате физических упражнений

увеличиваются защитные силы организма, повышается устойчивость организма против инфекции. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями и спортом, реже заболевают, а если заболевают, то в большинстве случаев легче переносят инфекционные болезни.

Наблюдается незначительное увеличение количества тромбоцитов крови.

В анаэробных условиях изменяется химический состав крови: растет концентрация молочной кислоты (10–15 мг/на 100 мл – норма в покое, а у спортсменов при нагрузке до 250–300 мг/на 100 мл, т. е. в 25–30 раз больше, в то время как неподготовленный человек при цифрах 70–80 мг отказывается от работы.

Кислотно-щелочное равновесие (Ph-крови) в норме при показателе 7,4. (6,9 – кислотная среда,) 7 – нейтральная, 7,1 и выше – слабощелочная.) При нагрузке Ph резко уменьшается в кислую сторону до уровня 7,2 – это очень значительное снижение.

Распределение крови в покое и при физической нагрузке

Распределение крови	В покое	При нагрузке
Органы пищеварения	30 %	3 %
Почки	15 %	2–3 %
Мозг	15 %	4 %
Мышцы	20 %	85 %

5. Изменения в выделительной системе

Выделительная система – это почки, кожа, легкие, пищеварительный тракт. При предельной работе в условиях гипоксии (O_2 – голодание почек) почечные капилляры становятся проницаемыми для белка и даже эритроцитов, т.е. появляются белок и кровь в моче.

6. Изменения в деятельности желез внутренней секреции (надпочечники, гипофиз, щитовидная железа)

Усиленная выработка адреналина, повышающего ЧСС, ЧД, способствующего расщеплению гликогена.

Усиленный выброс инсулина поджелудочной железой способствует превращению глюкозы в гликоген.

По окончании работы происходит усиление деятельности щитовидной железы: выделяемый тироксин способствует быстрому восстановлению.

7. Изменения в составе клетки

Выше содержание АТФ, КрФ, гликогена, глюкозы; меньше содержание жира. Под влиянием тренировок изменяется характер обменных процессов. Излишки глюкозы, получаемой с пищей, пойдут не в жировые клетки, а в гликоген крови и печени.

Таблица 1
**Изменения в деятельности организма при физической нагрузке спортсменов
разной квалификации**

Система	Показатель	У новичков	У мастеров	Разница
Костная	Содержание минеральных веществ		Увеличение	
	Площадь плотного вещества кости		Увеличение	
	Площадь выступов, шероховатостей		Увеличение площади прикреплений мышц	
Мышечная				
	Увеличение объема и веса мышц: соотношение веса мышц к весу тела	25 %	До 52 %	В 2 раза
	Количество капилляров на 100 мышечных волокон	46	96–98	В 2 раза
	Расположение волокон		Из продольного формируются поперечное расположение волокон	
			Прочнее становятся связки, сухожилия	

	Соотношение сухожильной части и брюшка мышцы		Изменяется в зависимости от специализации	
	Возбудимость и лабильность мышцы		Увеличивается	
Сердечно-сосудистая				
	Полости сердечной мышцы		Увеличиваются, особенно левый желудочек	
	Миокард		Гипертрофия	
	Эластичность сосудов		Значительно увеличивается	
	МОК при нагрузке	До 17 литров	До 35–40 литров в минуту	В 2 раза
	Систолический объем крови при нагрузке	120–130 мл	200–250 мл	В 2 раза
	ЧСС в покое	70 уд/мин	32 уд/мин	В 2 раза
	ЧСС при скоростной нагрузке	до 190 уд/мин	До 220–240 уд/мин	
	Объем сердца	600–800 см ³	До 1100–1200 см ³	В 2 раза
Дыхательная				
	ЖЕЛ	У женщин 2,8, у мужчин 3,2 литра	Соответственно, 5 и 8 литров	В 2 раза
	МПК	Не более 3,5 л/мин	До 6–6,5 л/мин	В 2 раза
	МОД при нагрузке	120 л/мин	250 л/мин	В 2 раза

Система крови			
При нагрузке		Увеличивается количество лейкоцитов, незначительно – тромбоцитов крови	
Количество эритроцитов	4,5–5 млн в 1 мм ³	6 млн в 1 мм ³	
Концентрация молочной кислоты	70–80 мг/на 100 мл	До 250–300 мг/на 100 мл	В 3–4 раза
Железы внутренней секреции			
Надпочечники		Усиленная выработка адреналина	
Гипофиз		Усиленный выброс инсулина	
Щитовидная железа		По окончании работы усиленный выброс тироксина	
Излишки глюкозы, поступающей с пищей, пойдут в почки	В жировые клетки	В гликоген крови и печени, устойчивое содержание сахара в крови	
Выделительная система			
		При предельной работе почечные капилляры становятся проницаемыми для эритроцитов	

Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт благоприятно влияют не только на мускулатуру, но и на другие органы, улучшая и совершенствуя их работу. Чтобы быть здоровым, крепким, выносливым и разносторонне развитым человеком, нужно систематически заниматься различными видами физических упражнений и спорта.

Литература

1. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств: учебн. ТиМФВ для ИФК. – М.: Физическая культура и спорт, 1967.
2. Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
4. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. – М.: ФиС, 1959. – 128 с.



Вопросы
для САМОКОНТРОЛЯ

1. Перечислите изменения в костной системе организма под влиянием физических упражнений силового характера.
2. Перечислите изменения в мышечной системе организма под влиянием физических упражнений силового характера.
3. Перечислите изменения в дыхательной системе организма под влиянием физических упражнений аэробного характера.
4. Перечислите изменения в сердечно-сосудистой системе организма под влиянием физических упражнений аэробного характера.

1.2. К вопросу о возрасте зачисления юных борцов в спортивные школы

Спортивная борьба предъявляет высокие требования к предварительной подготовке и относится к таким сложно-координационным видам спорта, как акробатика, гимнастика, фигурное катание и другие виды, где возраст набора учащихся составляет 6–7 лет.

Подготовка спортивного резерва является приоритетной задачей всех спортивных школ. Общедоступные виды спорта с соревновательной составляющей пользуются повышенным интересом у детей. Дух здорового соперничества, возможность физического совершенствования и личностной самореализации выгодно выделяют спортивную борьбу из различных видов спорта.

Научные исследования в теории физической культуры и спорта однозначно определили, что наиболее благоприятные периоды воспитания таких важных для борца физических качеств, как гибкость, быстрота и координация, приходятся именно на младший школьный и даже дошкольный возраст. Чувствительность же организма ребенка к целенаправленным педагогическим воздействиям в периоды сенситивного развития физических способностей такова, что «опоздавший» ребёнок уже никогда не станет таким, каким бы он мог стать, если бы все было сделано не просто методически грамотно, но и вовремя. Необходимо учитывать и тот факт, что наиболее мотивированные родители уже определили своих детей в другие виды спорта в младшей школе, а то и в дошкольном возрасте.

При этом возраст зачисления юных борцов в спортивные школы только с 10 лет. Первенства же России по

спортивной борьбе проводятся с 14, а континентов – с 16 лет. Это ставит тренеров перед необходимостью форсировать подготовку юных борцов для попадания в сборные команды вместо планомерной подготовки к длительной спортивной карьере. Ранняя специализация, интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок всегда проводятся в ущерб фундаментальной общефизической подготовке, а также противоречит тренерской этике. Ради достижения результатов тренеры подвергают детей высокоспецифичному и интенсивному тренингу, не оставляя времени на создание базовой основы для надлежащего физического развития ребенка. Такой подход подобен попытке возведения высотного здания на непрочном фундаменте. Спортсмены за 2–4 года не успевают освоить основы избранного вида спорта, необходимые объемы базовой нагрузки и двигательный диапазон, подготовить все системы растущего организма к высоким соревновательным нагрузкам. Это неизбежно ведет к значительному юношескому травматизму. Последствия очевидны: дальнейшая бесперспективность. Тренеру вынужденно приходится восполнять пробелы недостающих этапов подготовки и вместо преимущественной специализации в технике и тактике возвращаться на базовую общефизическую подготовку. В этой ситуации подросток усиливает прикладывает все больше, притом, что результат запланированно снижается. Итог – психологическое выхолащивание и неоправданно высокий (до 90 %) отсев при переходе в группы спортивного совершенствования, из спорта уходят подростки 14–16 лет. Это громадные финансовые и моральные потери. А все потому, что готовиться некогда.

Таким образом, назрела настоятельная необходимость в разработке новой программы спортивной подготовки для юных борцов 7–9-летнего возраста – это педагогически целесообразно. Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.



Рис. Фото обложки программы

Поскольку во многих регионах увеличение длительности подготовки уже стало реальностью, то для оказания практической помощи тренерам нами разработана и издана «Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Спортивная борьба (дисциплина: «Вольная борьба»)». Возраст 7 лет и старше в соответствии с современными нормативно-правовыми требованиями. Основной целью программы является отбор спортивно

одаренных детей и их планомерная подготовка к освоению последующих этапов спортивной подготовки по вольной борьбе.

Данная программа является авторской и представляет современные инновационные методики, апробированные в течение нескольких лет коллективом тренеров и методистов. Программа рекомендована Методическим советом Министерства спорта Российской Федерации и Федерацией спортивной борьбы России к использованию для эффективной работы со спортивным резервом по вольной борьбе. С внедрением этой программы тренеры получают не только научное обоснование раннего отбора детей в группы, а также развернутое содержание и особенности организации тренировочного процесса именно в этом возрасте.

В связи с тем, что федерация спортивной борьбы подготовила проект нового федерального стандарта, в котором дети 7–9 лет будут комплектоваться уже не в спортивно-оздоровительный этап, а в этап начальной подготовки, то наша программа будет уже для этих групп. Определяющим здесь является возраст ребенка. Категорически нельзя использовать средства и методы для десятилетних детей из ранее изданных программ для первоклашек. Формально же, до выхода нового стандарта, это все еще этап начальной подготовки.

Мы осознаем все сложности, с которыми нам еще придется столкнуться: возможность первокласснику добраться до спортзала, неумение или нежелание тренеров перестраивать свою методику, восполнить пробелы в своих знаниях (или хотя бы признать свое незнание) и пр.

Однако на межрегиональном семинаре для тренеров «Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в субъектах РФ» в рамках XXIX международного турнира серии Гран-при «Иван Ярыгин» мы уже получили высокую оценку всеми тренерами на-

шего и соседних регионов своей работы. Так, тренер из города Кемерово объяснил, почему именно ему срочно нужен пилотный экземпляр новой программы: «Покажу директору, что есть такая федеральная программа, ковер в школе оставят, и вольная борьба в районе не умрёт, дети не окажутся на улице!»

Литература

1. Основы теории и методики физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с., ил.
2. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. Астрель, 2003.



Вопросы
для самоконтроля

1. Каковы причины создания федеральной программы по вольной борьбе для спортивно-оздоровительных групп?
2. Перечислите ведущие физические качества единоборца.
3. Какому возрасту соответствуют сенситивные периоды развития гибкости, скорости и координации?
4. Какие конкурентные преимущества дает новая программа?
5. Какие сложности ее внедрения вы предполагаете?

1.3. Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей детей 7–9 лет при подготовке спортивного резерва

Создание федеральной экспериментальной (инновационной) площадки (ФЭП) на базе СШОР имени Б.Х. Сайтиева требует поиска новых подходов и форм подготовки спортивного резерва. С целью успешной конкуренции с другими видами спорта в 2017 г. впервые опубликована типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»), возраст 7 лет и старше. Программа стала основанием для набора в спортивную борьбу детей с 7 лет, не упуская возможности целенаправленно воздействовать на такие важные для борца двигательные способности детей, как гибкость, быстрота и координация в сенситивные периоды их развития. Однако переход тренеров на работу с младшими школьниками требует учитывать специфические особенности этого возраста.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. Он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка. В 7–9 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких происходит пропорционально. Костная система находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, еще много хрящевой ткани. Это необходимо

принимать во внимание и постоянно следить за правильной позой, осанкой, походкой детей.

По некоторым данным, большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста по показателям физического развития нет, пропорции почти одинаковы, однако у разных детей отмечается неравномерность психического развития. Сохраняются и различия в темпах развития мальчиков и девочек: девочки по-прежнему опережают мальчиков.

Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с дошкольным возрастом, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4–5 см, а вес – на 2–2,5 кг. Заметно увеличивается окружность грудной клетки. Благодаря этому становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет – 1200 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно 160 мл. Однако ввиду слабости дыхательных мышц дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. Поэтому обучение детей правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей. Уже на первых занятиях необходимо акцентировать внимание на усилиях выдоха в упражнениях на пресс, «отжиманиях», подтягиваниях в различных висах, лазании по канату и пр. До 9 лет не следует давать упражнения с натуживанием, поскольку на задержке дыхания происходит пережим сосудов с вероятностью потери сознания. Поэтому младшим школьникам нельзя

давать такие упражнения, как перетягивание через черту в парах, перетягивание каната и т.д. Любые статические упражнения и даже команда «смирно» не должны превышать 5–8 секунд.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Однако пульс остается учащенным – до 84–90 ударов в минуту. В связи с этим за счет ускоренного кровообращения снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7–8 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., к 9–12 годам – 105/70 мм рт. ст. При предельно напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия в связи с различными внешними воздействиями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей.

Поверхность тела детей относительно велика по сравнению с массой – ребенок отдает в окружающую среду больше тепла. И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность, и занятия физическими упражнениями, и участие в спортивных соревнованиях – все это требует от детей значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Относительно невелика и способность к работе в анаэробных условиях. При систематических занятиях физическими упражнениями адаптация организма к ним более успешна, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа или недостаточный отдых ухудшают обмен веществ, могут даже замедлить рост и развитие ребенка.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка детей неустойчива, в результате длительных статических напряжений легко возникает искривление позвоночника. Полная симметричность развития наблюдается редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой. Симметричное развитие силы мышц туловища приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает искривление позвоночника.

К 8–9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако в функциональном отношении он еще требует развития. Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно.

Особенность внимания младших школьников – его произвольный характер: внимание легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность

концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память в 7–9 лет имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. В этом возрасте дети с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Поэтому ведущий метод обучения двигательным действиям – целостный, с элементами упрощения.

Запоминание в основном носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного отличается неточностью, большим количеством ошибок и недолго удерживается в памяти. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1–2 месяца назад, поэтому необходимо систематически, на протяжении длительного времени повторять с детьми учебный материал.

Мышление у детей неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как, кроме словесного выражения, они не связаны с конкретной действительностью. Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения. Наглядный метод обучения является основным. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Сле-

дует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества. Однако такое положительное влияние достигается лишь при педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны для развития способностей детей регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан с яркими эмоциональными переживаниями: непосредственность, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они поддаются им стихийно. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если этого требуют обстоятельства. Эти качества, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера.

В этом возрасте воспитываются волевые качества. Как правило, дети руководствуются лишь ближайшими целями. Они пока не могут выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий, часто у них нет выдержки, способности настойчивого действия,

требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность. Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей волевых качеств.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированны. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием. Важнейшим условием развития произвольного поведения ребенка является участие педагога, который направляет его усилия.

Литература

1. Крутецкий В.А. Психология общения и воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1976. – С. 48.
2. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр “Академия”, 1998. – 456 с.
3. Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет: учебное пособие. Красноярск, 2015. – 180 с.
4. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»), возраст 7 лет и старше /Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина, Л.А. Карамчакова, В.К. Райков, О.А. Фатеева. – М.: ФБГУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2017. – 68 с.



ВОПРОСЫ
ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. К какому возрасту завершается анатомическое формирование структуры головного мозга?

2. Каковы особенности внимания, памяти и мышления детей 7–9 лет?

3. Опишите значение игры для младшего школьного возраста.

1.4. Учет психофизиологии спортсменов-подростков как фактор успешной реализации программы ФЭП по вольной борьбе

Подростковый возраст – это время активных изменений психофизиологических качеств, важнейшая стадия формирования характера человека. Выстраиваются взаимоотношения с социумом, расширяются личностные границы. Подросток – не взрослый и не ребенок, человек, не имеющий определенной социальной позиции. Окружение (школа, родители) требует прежнего послушания, призывает к ответственности, «потому что ты уже взрослый», но не предоставляет подростку новых прав.

В психологии значительно сдвинулись сроки возрастной периодизации: современные девочки становятся подростками уже в 9–10 лет, мальчики – в 10–11, а вовсе не в

13–14, как это было раньше. Причем первичны психологические, а уже затем биологические изменения. Визуально это еще ребенок, но чувство взрослости уже проявляется в желании уходить от опеки, нарушать прежние правила, бунтовать против взрослых, особенно если в отношениях не было доверия. Подростку важно принадлежать к определенной группе ровесников, ярко выражена необходимость признания этой группой. В то же время он остро нуждается в авторитетном (не авторитарном) взрослом. Если такая поддержка не реализуется в реальной жизни, подросток может уйти в виртуальную жизнь Интернета. Переход на новый уровень идеален, когда такой взрослый появился у ребенка еще до подросткового кризиса. И очень сильным вариантом окажется профессиональный тренер.

Педагогами нашей спортивной школы стихийно выявлено, насколько сильно воспитанники нуждаются в их внимании. В поезде тренер дал задание письменно проанализировать прошедшие соревнования. Вместе с анализом неожиданно выплеснулись 7–12-страничные откровения. Оказалось, что к тренеру легче обратиться письменно, воспитанники, особенно девочки, пишут то, что их очень волнует и чего они пока не решаются произнести вслух.

К особенностям этого возраста относятся повышенная возбудимость и эмоциональность, преобладание процессов возбуждения над торможением, резкая смена настроений, неадекватность ответных реакций. «Мое тело взбесилось и управляет моим поведением». Подросток оперирует такими категориями, как товарищество, дружба, честь. Приоритетной задачей для него становится ощущение себя частью команды единомышленников, похожих на него внешним видом и мышлением. Он старает-

ся противопоставить себя остальному обществу, обнаруживая сильное стремление к самостоятельности. Проявляются нетерпеливость, переоценка своих возможностей, болезненное реагирование на замечания, резкий тон которых оскорбляет их самолюбие, часто вызывая в ответ грубость, развязность, напускное безразличие или желание поступить наперекор. Достаточно одного неверного жеста, чтобы привести подростка в ярость или повергнуть в уныние. Они не приемлют распоряжений в виде приказов, нравучений, требуют к себе уважительного отношения. Ярко выражены чувство справедливости, критика чужих суждений. Подростки раздражительны, болезненно воспринимают замечания, грубят. Иногда даже претендуют на равноправные отношения со взрослыми. Чрезмерная же опека подростков, ограничение их самостоятельности вызывают вялость, апатию, воспитывают инфантилизм.

В целом подростковое развитие характеризуется:

- изменениями прежних интересов, появлением значительных трудностей и переживаний;
- стремлением к общению и совместной деятельности со сверстниками;
- особой чувствительностью к «кодексу товарищества», в котором заданы важнейшие нормы социального поведения;
- обострённой восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения;
- интенсивным формированием убеждений, выработкой принципов, моральным развитием личности;
- противоречием между потребностью в признании их взрослыми со стороны окружающих и собственной неуверенностью в этом;

- стремлением утвердиться в обществе наравне со взрослыми чрезмерной самоуверенностью и нарочито независимым поведением;

- сильной зависимостью от мнения своей группы.

Хотелось бы несколько обнадежить тренеров – подобные проявления временны. Начиная с 15 лет, психофизиология спортсменов претерпевает значительные позитивные изменения. В этом возрасте интенсивно развиваются логическое мышление, произвольное внимание, такие его свойства, как распределение и переключение. Повышается продуктивность восприятия, памяти, мышления, воображения. Эффективно совершенствуется способность не только запоминать программу своих действий, но и предвидеть их результат. На этой основе развиваются способности к тактическим действиям, что позволяет целенаправленно изучать и совершенствовать в различных условиях.

С возрастом ценности пересматриваются, появляется стремление к непрерывному росту мастерства. Уже очень скоро ваши воспитанники, если они хорошо развиты физически, будут способны переносить и значительные психические нагрузки, станут менее импульсивны, более самостоятельны и уверены в себе. Тренер снова становится для них значимым авторитетом. Теперь он выступает в качестве консультанта, разъясняя мельчайшие детали движений. Подростки активны, они анализируют и сравнивают условия и способы взаимодействия партнеров, осваивают тактические навыки. Нужно позволять им «дойти» до всего самим, подталкивая их к правильному решению. Особое внимание нужно уделять воспитанию таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе,

самостоятельность, решительность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований. По степени значимости волевых качеств в этом возрасте на первое место выступает решительность. Поэтому подростка следует чаще ставить в ситуации, выход из которых требует самостоятельной мобилизации всех его сил. Атмосфера, царящая на тренировке, должна быть в полной мере отражена в формуле: «Мы все пришли сюда заниматься ради собственного блага. Мы уважаем всех присутствующих и требуем такого же уважения по отношению к себе». Поскольку психика еще неустойчива, соревновательная деятельность нестабильна, подростки должны чувствовать, что тренер занимается лично с ним и понимает его возможности. Никто не должен оказаться вне поля зрения тренера.

Для воспитания волевых качеств тренеры нашей школы используют следующие приемы: соревновательный метод, учебные спарринги сильных и слабых соперников, применение партнером форы (гандикапа), выполнение упражнения в усложненных условиях, «до отказа», участие в соревнованиях без участия тренера.

В функциональном плане подростки уже обладают достаточно высокими возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для освоения возросших тренировочных нагрузок. Завершается созревание мышц, начинается бурное развитие мышечной силы. В период полового созревания под воздействием физических нагрузок в организме происходят сложные процессы. Повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и длительной работы большой интенсивности, значительно увеличива-

ются адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы, поэтому аэробные возможности увеличиваются у подростков в большей степени, чем анаэробные. Наибольший годовой прирост этих показателей отмечается в возрасте 12–14 лет. Однако в целом система кровообращения реагирует на нагрузки пока менее экономично, чем у взрослых.

Значительная прибавка в росте наблюдается у мальчиков в возрасте 13–14 лет и составляет в среднем 8–10 см в год. Прирост начинается с нижних конечностей – подростки на время становятся длинноногими. Наибольший рост туловища наступает через год после максимального увеличения длины ног. Моторика отличается разнообразием, но утрачивается грациозность движений, у быстро растущих подростков нарушается координация, появляется угловатость. Вследствие бурного выделения гормонов возможны отклонения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому подростки жалуются на головную боль, боли в области сердца, головокружение. Возникают дыхательная аритмия, юношеская гипертония. В большинстве случаев они носят преходящий характер. Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы: в повышенной потливости, колебаниях частоты пульса, неустойчивости артериального давления. Выносливость подростков своеобразна: они очень быстро устают и также быстро восстанавливаются.

К 15 годам длина тела увеличивается на 5–6 см в год, а у некоторых уже замедляется или вообще заканчивается, преобладает рост в ширину. Происходит энергичный рост костной ткани, продолжают процессы окостенения, завершается функциональное созревание мышц, и

начинается бурное развитие мышечной силы. Наибольший прирост силы отдельных мышц происходит в период от 14 до 17 лет. Хотя методика физической подготовки подростков постепенно и приближается к методике работы со взрослыми, интенсивные нагрузки следует применять осторожно и с достаточными интервалами отдыха, так как возможно проявление повышенной утомляемости, значительной эмоциональной возбудимости, раздражительности и эмоциональных срывов. На этом фоне возможен замедленный темп роста спортивного мастерства.

Организм подростка крайне неустойчив и подвержен заболеваниям. Сохраняется рассогласованность в развитии органов и систем организма, что выражается в отставании функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем от весоростовых показателей. Поэтому к нагрузкам в зоне субмаксимальной мощности следует подходить особенно осторожно. Их вполне достаточно в учебных схватках, игровой и соревновательной деятельности. Специально развивать скоростную выносливость легкоатлетическими методами, загоняя растущий организм в жесткий гликолитический режим, не только не нужно, но даже опасно.

Нередко спортсмены пытаются форсировать результаты, будущие цели тренировки кажутся далекими, поэтому наряду с общей необходимо ставить конкретные, ближайшие, реально достижимые цели. Нужно учитывать, что напряженные тренировки могут совпадать с утомительной учебой в школе. В этом случае умственное утомление может суммироваться с утомлением физическим. Во избежание перетренированности и травматизма особо об-

ращаем внимание тренеров на необходимость учета полученных нагрузок на школьных уроках физической культуры, недопустимость тайных «дополнительных» нагрузок по рекомендациям из социальных сетей.

С 14 лет значительно увеличиваются темпы прироста технической оснащенности, быстрее усваиваются навыки «ведущей» стороны. Дальнейшее совершенствование двигательного и вестибулярного анализаторов делает особо эффективным процесс технической подготовки спортсменов. Особое внимание следует уделять постоянному пополнению объема двигательных умений и навыков, овладению максимальным количеством разнообразных технических приемов, так как после 15–16 лет происходят замедление темпов совершенствования двигательного анализатора и, соответственно, ухудшение способности к овладению сложными двигательными навыками. К этому возрасту развиваются близкие к индивидуально предельным величинам уровень координации движений, чувство времени, ритм, темп, дифференцировка мышечных усилий, специализированные восприятия, такие как «чувство ковра», «чувство соперника» и т.д. Основными задачами технической подготовки должны стать детальное изучение всех параметров уже изученных элементов техники, ее индивидуализация и развитие умения варьировать ее в зависимости от соревновательных ситуаций. Важно, что подростки, не желая уподобляться маленьким, часто игнорируют кропотливую работу по закреплению технических приемов. Особое внимание нужно уделять воспитанию инициативы и самостоятельности, так как им самим приходится принимать решения в сложной обстановке соревновательной борьбы.

Бурно растущий организм демонстрирует и бурно растущие спортивные результаты. Создаются благоприятные возможности для совершенствования двигательных способностей, которые в этот период развиваются наиболее активно. Осмелимся сказать больше: даже если подросток не будет тренироваться, его функциональные показатели все равно будут расти! Хорошо бы выявить, а каков вклад тренерского педагогического воздействия в этот прирост, насколько тренер «угадал» с сенситивными периодами воспитания физических качеств. Специалистами признан тот факт, что целенаправленное воздействие на развитие силы подростков в период полового созревания дает такой эффект, что пропустивший такое воздействие подросток уже никогда не станет таким, каким бы он мог стать, несмотря на все последующие усилия в этом направлении. Задумайтесь: подросток – и «уже никогда»! Такими примерами определяется мера ответственности спортивного педагога перед обществом.

Справедливости ради, отметим, что быстрый рост ребенка может привести к снижению результатов. Сами посудите: увеличатся ли результаты в подтягивании и отжимании, если руки удлинились на 10–15 см за год? Как справляется мозг с перестройкой навыка, сформированного при прежних рычагах? Поэтому необходим учет особенностей биологического развития организма каждого спортсмена как при планировании тренировочного процесса, нормировании нагрузок, так и при оценке уровня подготовленности и перспективы роста результатов. Все препятствия могут быть устранены, если тренер будет грамотно дозировать физическую нагрузку каждого воспитанника и предвидеть реакцию на это воздействие, будет брать в расчет его психическое состояние.

Литература

1. Бранд Р. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития / Пер. с нем. – М.: Двойная звезда, 1994. – 320 с.
2. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр “Академия”, 1998. – 456 с.
3. Райков В.К., Фатеева О.А. Индивидуализация тренировочных заданий как показатель мастерства тренера (опыт работы школы). – Спортекс № 1. 2019.
4. Райков В.К., Фатеев Г.В., Фатеева О.А. Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет: учебное пособие. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2015. – С. 10–23.
5. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие. – СПб.: Издательство “Центр карьеры”, 1999. – 368 с.



Вопросы
для самоконтроля

1. Каковы психофизиологические особенности спортсменов-подростков?
2. Какими проявлениями характеризуется поведение подростка?
3. Приведите примеры педагогических приемов для воспитания волевых качеств спортсменов-подростков.
4. Опишите особенности методики спортивной тренировки с подростками-акселератами.

1.5. Алгоритм программы «Стань чемпионом» и интерпретация показателей тестирования для родителей, тренеров и спортсменов

Современная спортивная физиология идет вперед. Новые отечественные высокоинформативные способы определения функционального состояния спортсменов становятся доступны не только тренерам сборных команд, но и тренерам на местах. Работа «вслепую» или на интуиции, ориентируясь только на данные пульсометрии и внешние признаки утомления, уходит в прошлое. Федеральная экспериментальная площадка «Стань чемпионом» уже четвертый год функционирует в большинстве территорий страны. Аппаратно-программный комплекс проекта позволяет не только ориентировать детей и подростков в выборе вида спорта, но и определять психофизиологические и функциональные показатели организма, проводить спортивное тестирование и на их основе составлять индивидуальную программу подготовки каждого спортсмена. Однако заключения содержат значительное количество новых специальных терминов и требуют подробных и понятных разъяснений с примерами по видам спорта.

Ключевые слова: Федеральная экспериментальная площадка «Стань чемпионом», аппаратно-программный комплекс, тестирование, новые термины, интерпретация показателей.

Федеральный экспериментальный (инновационный) проект «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» реализуется при под-

держке Министерства спорта Российской Федерации. На основании анализа более 150 цифровых показателей, полученных в ходе тестирования, алгоритм системы в автоматическом режиме выдает рекомендации родителям по выбору наиболее подходящего спортивного направления для ребенка. Система мобильна, размещается в едином модуле, не требует подключения к сети Интернет и прямо на месте выдает заключения-рекомендации.

Выбор правильной специализации позволит снизить риск отсева на этапе начальной подготовки, сформировать у ребенка устойчивый интерес к занятию спортом. Ошибочный выбор вида спорта может повлечь физическую и психологическую травму у ребенка, тестирование призвано избежать этих недоразумений. Тренерам тестирование позволяет выявлять сильные и слабые стороны, учитывать индивидуальные особенности спортсмена, разрабатывать индивидуальную программу спортивной подготовки и проводить ее коррекцию.

Тестирование включает в себя 4 последовательных этапа: антропометрический, функциональный, психофизиологический и спортивный. На основе полученных результатов рассчитывается предрасположенность ребёнка к видам спорта. По завершении комплексного тестирования выдается подробное заключение-рекомендация по выбору видов спорта и определяется наилучшая, хорошая или средняя наклонность к группам видов спорта: сложно координационные, циклические, игровые, единоборства. Родители и тренеры могут подробно изучить, какие тесты были проведены и какие результаты показал испытуемый. Для эффективного контроля рекомендуется повторять тестирование каждые шесть месяцев. Заключение носит ре-

комендательный характер и отражает текущее состояние ребёнка. Результаты не являются вступительными испытаниями в спортивную школу и не гарантируют зачисление ребёнка на различные этапы спортивной подготовки.

Антропометрическое исследование

Дается оценка состояния стоп, определяется форма спины, измеряются рост, масса тела, экскурсия грудной клетки, соотношение длины рук и тела, биологический возраст.

Состояние стоп определяется квалиметрически при помощи компьютерной плантографии, исключая субъективную визуальную оценку тестирующего.

Уплощённая – деформация стопы, при которой происходит уплощение (понижение) продольного свода, бывает врождённая или приобретённая.

Полая – вид деформации стопы, при которой происходит увеличение её свода. Это состояние противоположно плоскостопию и является приобретённым.

Норма – эта форма имеет два хорошо выраженных свода – наружный и внутренний. Они предохраняют внутренние органы, спинной и головной мозг от сотрясений во время передвижения, особенно от ударных нагрузок.

К большому сожалению, родители и спортсмены в абсолютном большинстве имеют слабое, а чаще ошибочное представление о влиянии плоскостопия на здоровье человека. В качестве коррекции выявленного недоразвития стопы используют массаж, физиопроцедуры и дорогие ортопедические стельки, в то время как формируют и удерживают свод стопы именно мышцы, которые следует укреплять систематическими физическими упражнениями.

ми! И только до 12 лет, пока не завершатся процессы окостенения. Выявлена удивительная закономерность территорий с теплым климатом: дети, постоянно катающиеся на самокате, за 7–8 месяцев исправляют плоско-вальгусную стопу толчковой ноги до нормальной (рис. 1).



Рис. 1. Функциональная асимметрия стоп при длительном катании на самокате

Нога же, стоящая на самокате, остается прежней. Вот такие функциональные изменения. Асимметрия выявлена и у спортсменов с толчковой ногой ведущей стороной. Вовремя сформированная стопа обеспечивает комфортную в ортопедическом отношении жизнь. Деформация стопы напрямую связана с деформацией позвоночника и прикуса, образуя единую анатомическую цепь.

У танцоров и тхэквондистов высокого разряда за все годы исследований плоскостопия не выявлено. А вот у футболистов 10–12 лет (в платных группах, не зачисленных в СШОР, но во что бы то ни стало желающих играть в футбол) при обследовании 29 человек на плантографе плоскостопие выявлено у 20, а это 68,9 % обследованных. А ведь плоская стопа не обладает функцией рессоры, не амортизирует, а значит удар вниз не гасится, переходя на коленный сустав. С большой вероятностью можно про-

гнозировать их дальнейший уход из спорта из-за травм коленного сустава и позвоночника.

Форма спины определяется по визуальной оценке.

Нормальная – все изгибы позвоночника являются умеренно выраженными, голова поднята, живот подтянут, плечи расправлены.

Лордотическая – значительная изогнутость в поясничном отделе, при которой заметно выпячивается живот.

Кифотическая – деформация грудного отдела позвоночника, при которой спина принимает характерную выпуклую дугообразную кривизну.

Сколиотическая – боковые искривления позвоночника, недостаточное развитие мышц спины или асимметрия, связанная с однонаправленной нагрузкой на какую-либо сторону тела.

Соотношение длины рук к длине тела отображает пропорциональность рук относительно тела. Если диаметр разведённых рук в стороны больше собственного роста, то руки длинные, если меньше, то руки считаются короткими, если равен росту, то руки средней длины. Длинные руки ценятся в плавании, гребле, волейболе, баскетболе, боксе и т.п., а вот в силовых видах спорта длинные рычаги относят к недостаткам.

Биологический возраст – фактор, который указывает на реальный возраст организма. Сравнивая биологический возраст с календарным, делают вывод о темпах развития ребёнка. Превышение биологического возраста над календарным может свидетельствовать об акселерации – ускоренных темпах развития организма. Если биологический возраст меньше, чем календарный, это может говорить о ретардации – замедленных тем-

пах развития организма. Соответствие биологического возраста календарному подтверждает нормальный, не опережающий и не замедленный, темп развития организма.

Акселераты уязвимы, как правило, по трём параметрам:

1. Дети и подростки выглядят на 2–3 года старше своих сверстников. И окружение часто относится к таким подросткам как к более старшим. А психический возраст ребенка находится в полном соответствии с паспортным. Таким образом, завышенные ожидания формируют стойкую заниженную самооценку подростка.

2. Такие дети и подростки, как правило, имеют большие весоростовые показатели. А вот рост и развитие внутренних органов могут не успевать. Таким образом, гетерохронность развития органов и систем растущего организма приводит к лимиту кислородотранспортных систем: дыхательной, сердечно-сосудистой. Часто родители считают таких детей ленивыми, капризными. А у ребенка просто нет ресурса. Исключение составляют юные пловцы, гребцы, т.е. дети, которые развивают эти системы циклической аэробной работой.

3. Тренеры нередко ставят таких «скоропелых» детей в более старшие группы, форсируя нагрузку.

Исследование функционального состояния Интерпретация оперативных показателей вариабельности сердечного ритма

Анализ вариабельности сердечного ритма – это исследование процессов регуляции физиологических функций, где система кровообращения рассматривается как инди-

катор адаптационных реакций всего организма. Производится компьютерный анализ кардиоритмограммы (времени между ударами сердца), записанной на ЭКГ в течение 5 минут.

Типы вегетативной регуляции работы сердечно-сосудистой системы

1 тип – умеренное преобладание центральной регуляции. Данный тип указывает на умеренное напряжение и сниженное текущее функциональное состояние, неслаженную работу систем организма. Цена адаптации к физическим и эмоциональным нагрузкам у таких лиц будет высокой. Чтобы справиться с нагрузкой, организму придется расходовать резервы. Это состояние говорит о выраженном переутомлении, возникшем из-за повышенных физических и нервно-психических нагрузок, и может привести к истощению ресурсов организма, развитию состояния перенапряжения, т.е. будет служить маркером болезненных состояний и зачастую отображать сформировавшееся переутомление.

2 тип – выраженное преобладание центральной регуляции. Спортсменов с данным типом можно отнести к группе риска. Длительное напряжение адаптационных систем, состояние постоянного функционального напряжения приспособительных механизмов – это начальный этап пограничной зоны между здоровьем и болезнью, т.к. при этом адаптационная деятельность осуществляется на пределе возможностей организма и сопровождается развитием определенных нарушений. Может служить маркером болезненных состояний, перенапряжения и переутомления.

3 тип – умеренное преобладание автономной регуляции. Данный тип относится к благоприятной форме, и это оптимальное состояние функциональных систем организма. Организм эффективно справляется с различными типами нагрузок, как с физическими, так и психоэмоциональными, и обладает хорошей стойкостью к болезням. Данный тип отличается функциональной надежностью и зрелостью систем организма, свидетельствует о предрасположенности к занятиям спортом.

4 тип – выраженное преобладание автономной регуляции. Данный тип относится к неблагоприятному функциональному состоянию регуляторных систем, управляющих ритмом сердца. При этом отмечается неоптимальное состояние функциональных систем организма, могут присутствовать вялость, сонливость, повышенная утомляемость. У спортсменов на ранних этапах подготовки это может свидетельствовать о необоснованном форсировании нагрузки, что является первостепенной причиной перетренированности и, как следствие, истощения резервов организма, развития аритмий и болезней. Рекомендуются посещение кардиолога, контроль физических нагрузок, соблюдение режима.

5 тип – неблагоприятный тип. Он может отражать как отклонения в работе сердца, так и срыв адаптации. Разлаженная работа систем организма, формирующих ритм сердца, требует особого контроля за состоянием здоровья. Организм плохо справляется с предъявляемыми нагрузками, на адаптацию приходится тратить больше энергии и расходовать резервы. Отмечены низкий уровень восстановительного потенциала и развитие переутомления.

Тип кровообращения. Проводится компьютерный анализ реограммы, где определяются сердечный индекс и общее периферическое сосудистое сопротивление.

Тип кровообращения – *гипокинетический* – свидетельствует об экономичной работе системы кровообращения, особенно выраженной при тренировке выносливости и склонности к занятиям видами спорта, требующими ее проявления.

Тип кровообращения – *эукинетический* – характеризуется как хорошими приспособительными возможностями, важными в видах спорта на выносливость, так и мобилизационным потенциалом организма, важным в скоростно-силовых и сложно-координационных видах спорта, а также склонностью к занятиям видам спорта, требующим проявления координационных способностей, силы, быстроты и выносливости.

Биоимпедансный анализ состава тела – это диагностический метод, позволяющий на основе измеренных значений электрического сопротивления тела человека и антропометрических данных оценить абсолютные и относительные значения параметров состава тела, соотнести их с интервалами нормальных значений, оценить резервные возможности организма и риски развития ряда заболеваний.

В протоколе биоимпедансного исследования состава тела отражены оценки следующих параметров: основной обмен, фазовый угол, индекс массы тела, жировая масса тела, безжировая (тощая) масса, активная клеточная масса, процентное содержание в безжировой массе, скелетно-мышечная масса, процентное содержание ске-

летно-мышечной массы в безжировой массе, основной обмен, общая вода организма, объем внеклеточной жидкости, а также процентное содержание жира в теле.

Индекс массы тела (ИМТ) отражает соотношение веса и роста, в норме он должен быть от 18,5 до 25 единиц. Величина избытка или дефицита жировой массы позволяет оценить примерные сроки коррекции данного нарушения. Согласно литературным данным адекватная диетотерапия у пациентов с избыточной массой тела позволяет снижать массу в среднем на 500 г в неделю. Но у спортсменов его высокие значения нередко связаны с развитием мышечной, а не жировой ткани. Анализ литературных данных показывает, что использование индекса массы тела на индивидуальном уровне для оценки жировотложения имеет серьезные недостатки. В диагностике индекс ожирения обладает низкой диагностической чувствительностью – порядка 50 %. Иллюстрацией этого служат несколько протоколов единоборцев, где большой вес спортсмена определяется высокой мышечной массой, при этом процент жировой массы находится в зоне «истощения» (рис. 2).

Таким спортсменам рекомендован переход в следующую весовую категорию, а сгонка веса может вызвать только потерю мышечной массы.

В кардиологии значения *безжировой массы* используются для уточнения диагноза гипертрофии левого желудочка.



НТЦ "Медасс"



Оценка состава тела (биоимпедансный анализ)

Базовые данные		Прибор N 3279		$R_{c1} = 439.5$	$R_{c2} = 423.0 \text{ Ом}$
Дата обследования	28.02.2022 10:42:49	Сопрот. (акт. на 5 и 50 кГц, реакт. на 50 кГц), Ом			410 / 351 / 42
Возраст, лет / Пол	65, М	Фазовый угол (50 кГц), град.			6.8
Рост, см / Вес, кг	182 / 90.0	Клеточная жидкость, кг			36.2
Окр. талии / Окр. бедер, см	90 / 101	Удельный основной обмен (ккал/м²/сут.)			977.9
Состав тела					
Индекс массы тела	</				

Числа справа от шкал нормальных значений признаков означают нижние – процент от середины нормы, верхнее – значение центиля или z-скора в соответствии с параметрами настройки.

Центили рассчитаны относительно референтной общероссийской выборки пациентов, обследованных в российских Центрах здоровья в 2010–2012 гг.: Руднев С.Г., Соболева Н.П., Стерликов С.А., Николаев Д.В. и др. Биоимпедансное исследование состава тела населения России. М.: РИО ЦНИИСЗ, 2014. – 493 с.

Рис. 2. Истощение по жировой массе при высоком ИМТ по биоимпедансному анализу

Должные нормы *активной клеточной массы* у женщин выше 50 %, у мужчин – выше 53 %. Пониженное значение свидетельствует о дефиците белковой компоненты питания, что может быть вызвано как общим недостатком белка в рационе, так и индивидуальными особенностями усвоения отдельных видов белкового питания конкретным спортсменом. По мере тренированности доля увеличивается – процент активной клеточной массы служит коррелятом двигательной активности и физической работоспособности спортсменов. У действующих мастеров спорта значения процента активной клеточной массы, как правило, превышают 62–63 %. Повышенное значение активной клеточной массы указывает на отсутствие проблем с потреблением и усвоением белковой части рациона питания и соответствует высокому уровню двигательной активности. Низкие её значения принято связывать с гиподинамией.

Тощая масса (ткани всех внутренних органов без жира) у мужчин в норме 75–85 %, у женщин – 65–75 %.

Общая жидкость (внутриклеточная + внеклеточная) составляет 80–83 %. После 60 лет – 55–45 %.

Скелетно-мышечная масса в норме у мужчин составляет 42 %, у женщин 36 %.

Повышенная *внеклеточная гидратация* у здоровых людей может быть связана с задержкой жидкости, например, из-за употребления продуктов с повышенным содержанием поваренной соли. Процедуры стонки веса в спорте приводят к кратковременному снижению содержания внеклеточной жидкости.

Процент жировой массы позволяет выявить истощение, избыточный вес и ожирение. Значения от 0 до 18 –

характеризуют истощение, норма для мужчин 18–20 %, для женщин – 25–27 %, 30–34 % – избыточный вес, свыше 35 % – ожирение.

Значения фазового угла принято интерпретировать следующим образом:

$\Phi У < 4,4^\circ$ – показатели низкие, высокая вероятность катаболических сдвигов, болезни;

$4,4^\circ < \Phi У < 5,4^\circ$ – пониженные, характеризуют гиподинамию;

$5,4^\circ < \Phi У < 7,8^\circ$ – норма;

$7,8^\circ < \Phi У$ – повышенные значения, характерные для спортсменов.

Выше 10,5 – результаты недостоверны.

Чем выше фазовый угол, тем меньше биологический возраст. С возрастом значения фазового угла уменьшаются. По величине фазового угла в спорте высших достижений прогнозируется предстартовая работоспособность спортсмена. Динамика фазового угла у спортсменов высокого класса характеризует изменения спортивной формы и для тренера является маркером по регулированию нагрузки перед стартами, этот показатель широко используется в сборной России по плаванию.

Жизненная ёмкость лёгких. Данный показатель определяет возможности дыхательной системы: текущий показатель в мл и процент от должного объёма с учетом возраста, роста и веса. Выполняются три глубоких вдоха с последующим максимальным выдохом в трубку компьютерного спирометра. Участвующие в исследовании пловцы и гребцы высокого уровня подготовленности показали до 180 % от должной нормы, демонстрируя возможности дыхательной системы.

Психофизиологические характеристики

Скорость сенсомоторной реакции. Оценивается реакция испытуемого на сигнал в зрительно-моторной трубе.

Высокая подвижность нервных процессов позволяет быстро переключаться между разными видами деятельности. У детей с подвижной нервной системой быстрее формируется двигательный навык, но при этом он менее устойчив и стабилен, чем у детей с малоподвижной нервной системой.

Средняя подвижность нервных процессов позволяет достаточно быстро переключаться на разные виды деятельности.

Низкая подвижность нервных процессов не дает возможности быстро переключаться на разные виды деятельности. У детей с малоподвижной нервной системой дольше формируется двигательный навык, но зато он более устойчив, чем у детей с подвижной нервной системой.

Реакция на движущийся объект на планшете

Процессы возбуждения и торможения сбалансированы – нервная система уравновешенна. Ребёнок склонен легко переключаться с быстрой работы на более медленную, в зависимости от ситуации он может как «активизироваться», так и успокоиться.

Преобладание процесса возбуждения – ребёнок легко включается в деятельность, энергичен, активен, стремится к быстрому выполнению каких-либо заданий. При этом ему может быть сложно проявлять терпение, тяжело остановиться, трудно долго выполнять монотонную работу.

Преобладание процесса торможения – ребёнок спокоен, сдержан и терпелив. Для активного включения в деятельность ему требуется несколько больше времени, при этом его темп работы может быть снижен.

Тип нервной системы исследуют при помощи датчика теппинг-теста.

Тип нервной системы *слабый* – ребёнок улавливает слабые раздражители, поэтому наблюдается высокая скорость реакции, он успешно осваивает сложную технику и хорошо чувствует свои ошибки. Спортсмены с этим типом нервной системой обладают высоким артистизмом, хорошо «чувствуют» музыку.

Тип нервной системы *средний* – позволяет демонстрировать высокую работоспособность и упорство в работе, выдерживать интенсивные нагрузки, однако после этого может требоваться большее время на восстановление.

Тип нервной системы *сильный* – выраженная способность к проявлению волевых усилий, а также устойчивости к эмоционально-психическому напряжению. Является хорошей основой для достижения высокой работоспособности.

Спортивное тестирование

Включает комплекс испытаний, в ходе которых измеряются основные показатели физической подготовленности, от них зависит успех в большинстве видов спорта.

Оценка гибкости плечевого сустава. Измеряется расстояние хвата гимнастической палки в сантиметрах при выкрутах прямых рук назад и вперёд (рис. 3).

Сниженные результаты говорят о сниженной гибкости плечевого сустава, что не является ограничением для занятий спортом, но и не даёт преимущества в тех случаях, когда специфика вида спорта предъявляет высокие требования к подвижности плечевого сустава. Подвижность в плечевом суставе зависит от наследуемого типа сустава. Он бывает мелким, средним и глубоким. Глубокий сустав с трудом поддается развитию.

Выкрут хватом менее 40 см считается высоким показателем, 40–60 см – средним, более 60 см – низким.

Показатели сгибания голеностопного сустава определяются в двух положениях:

- присед из и.п. стойка ноги вместе (без обуви), руки вперед;
- то же, руки за спину (рис. 4).



*Рис. 3. Выкрут прямых рук
(ширина хвата)*



*Рис. 4. Присед
руки за спину*

Полный присед без падения перекатом назад в двух положениях говорит о высокой амплитуде сгибания стопы, позволяет создать большой угол наклона голени вперёд при передвижении на коньках, улучшить биодинамику бега. Показатели сгибания стопы имеют анатомические ограничения и с трудом поддаются развитию (рис. 5).



*Рис. 5. Ограничения
при приседе*

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Результаты говорят о подвижности в поясничном отделе позвоночника и зависят также от длины рук и ног. Диапазон показателей колеблется от -18 до $+24$ см относительно опоры:

- челночный бег 3×10 м;
- прыжок вверх на месте на максимальную высоту толчком двумя ногами;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы на дальность;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин;
- прыжок вверх с поворотом вокруг своей оси на месте с приземлением на две ноги (в градусах).

Ловля мяча после отскока от пола на расстоянии 3–5 метров определяет координацию тестируемого, а именно его реакцию на движущийся объект (РДО). Обращаем внимание, что данный тест актуален не только в игровых видах и единоборствах. Человек с замедленной РДО подвергается высокому риску в дорожных ситуациях и как водитель, и как пешеход.

Проба Уемуры оценивает состояние вестибулярного аппарата: стойка на одной ноге с закрытыми глазами в течение 15 секунд (рис. 6).



*Рис. 6. Проба Уемуры
(вестибулярная устойчивость)*

0 баллов – устойчиво стоит 15 сек, без покачивания, не балансирует руками. Высокий уровень функционального состояния вестибулярного аппарата, хорошо развитая координация.

1 балл – стоит 15 сек, немного раскачивается. Оптимальное функциональное состояние вестибулярного аппарата и хорошая координация.

2 балла – стоит 15 сек, балансируя руками (не выше линии плеча). Нормальное состояние вестибулярного аппарата, координация в норме.

3 балла – стоит на месте менее 15 сек, снижение функционального состояния вестибулярного аппарата и координации.

4 балла – падение при вставании на одну ногу с закрытыми глазами. незначительные вестибуло-моторные нарушения, необходимо обратиться к врачу-неврологу.

5 баллов – падение при закрывании глаз стоя на двух ногах. Вестибуло-моторные нарушения, необходимо обратиться к врачу-неврологу.

Наилучшие показатели этого теста демонстрируют успешные стрелки, гимнасты, акробаты, фигуристы,

единоборцы. Тренеры гребцов отмечают сниженные показатели этой пробы у спортсменов, часто переворачивающихся в лодке, а родители отмечают, что таких детей сильно укачивает во всех видах транспорта. Врачи-неврологи дают высокий прогноз на улучшение, если нет анатомических нарушений внутреннего уха, применяя при этом быстрые повороты, наклоны, вращения головой в сочетании с ходьбой с открытыми и закрытыми глазами.

Челночный бег 3×10 м. Результаты отражают способность к перестроению двигательных действий и быстроту, что позволяет переключаться с одних действий на другие при меняющихся условиях. Очень информативный тест для игроков.

Систематизация полученных показателей (всего обработано 722 заключения) выявила следующие результаты: нормальная осанка у 60,4 % протестированных; сколиоз выявлен в 27,9 % случаев, есть и другие нарушения осанки: гиперлордоз, кифоз, кругло-вогнутая спина.

Плоскостопие выявлено у 42,2 % обследованных, высокосводчатая стопа у 18,4 %, нормальные стопы только у 24,8 % обследованных детей 5–12 лет. У 14,6 % детей выражена функциональная асимметрия: толчковая нога значительно отличается от маховой («самокатчики»).

Показатели *жизненной емкости легких* (ЖЕЛ) распределились следующим образом:

- менее 75 % от должной нормы – у 16,4 % обследованных;
- от 75–95 % – у 38,0 % обследованных;
- от 95 % и выше – только у 45,6 % пришедших на тестирование детей.

Тип вегетативной регуляции сердца:

- 3 (спортивный) тип – 52,71 %;
- 1 (неоптимальный) тип – 19,24 %;
- 4 (неблагоприятный тип) – 13,01 %;
- 5 (неоптимальный) тип – 15,04 %.

Второй тип вегетативной регуляции сердца не выявлен.

Проба Уемуры (вестибулярная устойчивость)

- 16,8 % баллов – отлично;
- 9,4 % баллов – очень хорошо;
- 4,9 % баллов – хорошо;
- 32,5 % баллов – удовлетворительно;
- 29,8 % баллов – неудовлетворительно;
- 6,8 % баллов – рекомендуется консультация невролога.

Таким образом, менее трети детей, пришедших на программу, обладает должной вестибулярной устойчивостью.

Гибкость голени (тест для скоростного бега на коньках, фигурного катания, хоккея, шорт-трека и др.) Полный присед в двух положениях у 51,6 % детей, сниженные показатели – у 48,4 % обследованных.

В июле-августе 2022 г. инструкторами-методистами СШОР проведено массовое тестирование единоборцев, находящихся на тренировочных сборах. Выявлены сильные и слабые стороны подготовки у 68 спортсменов. По завершении комплексного тестирования тренерам выданы подробные заключения-рекомендации по коррекции тренировочных заданий. Результаты обследования были представлены слушателям курсов повышения квалификации и вызвали широкий резонанс.

Наибольший интерес вызвали следующие показатели заключений по спортивному тестированию:

- данные биоимпедансного анализа (цифровых значений состава тела спортсмена) как фактора определения весовой категории по проценту жировой массы и показателя тренированности по фазовому углу, водный баланс и др.;
- процент жизненной емкости легких с учетом индивидуальных весоростовых и возрастных данных как определение выносливости;
- тип вегетативной регуляции работы сердечно-сосудистой системы как показателя усвоения нагрузок;
- данные плантографии как показателя предотвращения травм.

Разработчики проекта «Стань чемпионом» совместно с Институтом внедрения новых медицинских технологий РАМЕНА уже создали новый отечественный аппаратно-программный комплекс «Чемоданчик тренера», предназначенный для определения в экспресс-режиме (текущем и в динамике) психофизиологического и функционального состояния, уровня функциональной готовности (микроциркуляция и обменные процессы) спортсменов любого возраста на различных этапах подготовки. За 5–7 минут проводится скрининг-оценка функционального состояния, уровня тренированности, готовности организма выполнять тренировочные нагрузки, адаптационного потенциала, а также психофизиологического уровня здоровья у лиц, занимающихся физической культурой, спортом и просто ведущих активный образ жизни. При разработке АПК использованы достижения космической и спортивной медицины в области оценки состояния здоровья и уровня стрессорных воздействий на организм.

Работа «вслепую» или на интуиции, ориентируясь только на данные пульсометрии и внешние признаки утомления, уходит в прошлое.

Литература

1. <https://sportchampions.ru/>
2. Мартыросов Э.Г., Руднев С.Г., Николаев Д.В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Физическая культура, 2010. 119 с.
3. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов. – Ижевск: Изд-во Удмуртского университета, 2009. – 259 с.
4. Николаев Д.В., Смирнов А.В., Бобринская И.Г. и др. Биоимпедансный анализ состава тела человека. – М.: Наука, 2009. 392 с.
5. Фатеева О.А. Методика повышения эффективности техники бега на коньках хоккеистов с мячом 12–15 лет: ди. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Хабаровск, 2007. – 159 с.



Вопросы
для самоконтроля

1. Какие последствия может повлечь ошибочный выбор вида спорта?
2. За какое время можно исправить плоскостопие? До какого возраста?
3. Каким способом можно выявить оптимальную весовую категорию в единоборствах?
4. Почему индекс массы тела спортсмена информативен только наполовину?
5. Зачем тренеру нужно выявлять вариабельность сердечного ритма спортсмена?
6. Каковы критерии отбора в вашем виде спорта?
7. Перечислите выявленные модельные характеристики в вашем виде спорта.

1.6. Особенности обучения техническим приемам борцов 14–16 лет

Обучение двигательным действиям является одним из приоритетных направлений подготовки спортивного резерва и определяет техническую сторону подготовки спортсмена. Процесс обучения в разной мере происходит на каждой тренировке и описан во всех учебниках. Но, казалось бы, простой вопрос о том, каким способом следует обучать в группах начальной подготовки – в целом или по частям – вызывает временное замешательство почти в любой тренерской аудитории. А между тем это не такой и простой вопрос, ведь не зря еще в 1979 году Ю.К. Гавердовский с соавторами даже статью назвал «Целостно, если возможно; с расчленением – если необходимо».

С целью выявления проблемных зон в подготовке спортивного резерва, обмена опытом и обновления знаний в нашей школе систематически проводятся семинары тренеров всех отделений. При выборе тематики большинство тренеров определили тему обучения движениям как проблемную, т.к. даже хорошо подготовленные физически, но отстающие в технике спортсмены не имеют перспектив.

В ходе учебы активно обсуждались такие вопросы: «можно ли переучить технический прием», как организовать обучение в группе с разной технической подготовкой, есть ли необучаемые дети и пр. Во время обсуждения выявлено, что для повышения мотивации полезно привлекать к обучению (особенно переучиванию) других тренеров или даже старших спортсменов, поскольку существует эффект привыкания к своему наставнику, пусть даже очень грамот-

ному. Заслуживает внимания и практика посещения тренировок временно освобожденными от физических нагрузок спортсменами. Так, слушая объяснения тренера, выявляя ошибки у партнеров, спортсмен обнаруживает причинно-следственные связи, мысленно формирует алгоритм движения, тренируется идеомоторно.

Эффективность обучения зависит от одаренности и двигательного опыта спортсмена, координационной сложности движения, мастерства тренера, уровня мотивации обучаемого, других факторов. Борец должен осознанно выполнять все действия: ориентироваться в задании, выделять смысл и условия решения двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия, самостоятельно оценивать качество выполнения приема.

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов:

1. **Закон изменения скорости в развитии навыка.** Навык формируется неравномерно: при обучении простым движениям спортсмен быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали. При обучении сложным элементам вначале качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает.

2. **Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.** Длительность задержки в развитии обусловлена двумя причинами: внутренней, которая характеризуется незаметным протеканием приспособительных изменений в организме, и внешней, вызванной нарушением методики обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств. Если причина появления задержки в развитии навыка определена, то для ее преодоления требуется только время.

3. **Закон угасания навыка** проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Вначале появляется не-

уверенность в своих силах, что может приводить к срывам в исполнении действия. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется долго, и после повторений он быстро восстанавливается. По этой же причине так трудно переучивание и исправление ошибок. Вот почему опытные тренеры постоянно дают методические указания: если ошибка не исправляется, она закрепляется.

Сложные по координации двигательные действия, доведенные до автоматизма, сохраняются в течение всей жизни. Считается, что человек, научившийся в детстве плавать, кататься на коньках или велосипеде, и в старости сумеет воспроизвести эти движения, причем именно с теми же особенностями и ошибками, которые были у него и раньше. О прочности навыка можно судить по узнаваемости походки, почерку (существует графологическая экспертиза почерка человека), произношения (артикуляция – это тоже двигательное действие).

4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка – совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной карьеры.

5. Закон переноса двигательного навыка.

Положительный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык облегчает и ускоряет процесс становления нового. Извлечение из памяти нужных элементов определяется сходством двигательных задач ранее изученного и вновь изучаемого действия. Чем богаче у занимающихся запас умений, тем скорее осваивается новый навык.

Отрицательный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудня-

ет образование нового двигательного действия. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствии в основном звене.

Отрицательный перенос можно значительно снизить или вообще устранить, если:

- переходить к формированию новых навыков только после прочного закрепления ранее усвоенных;
- заранее предупреждать обучаемых о возможных ошибочных движениях, оговаривая их причины и указывая, что во взаимодействующих навыках является общим и совпадающим и что их отличает;
- мешают отдельные элементы навыков, то нужно вычленив их и закрепить отдельно;
- при переучивании неверно усвоенного движения полностью изменить все те привычные раздражители внешней среды, которые сопутствовали выработке старого навыка.

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует с самого начала обучения ориентировать обучаемого на ситуацию применения действия и условия оценки итогов обучения: качество усвоения будет оцениваться в условиях его применения в соревновательной практике. Характер оценки способностей обучаемого зависит от того, какой прием будет изучаться, поэтому и определение его возможностей может измениться в каждом конкретном случае.

Двигательные задачи в спортивной борьбе отличаются нестандартностью условий, поскольку содержание действия может меняться в зависимости от ситуации. К 14 годам боец уже должен не только уверенно выполнять прием технически правильно, но и рассчитать его свое-

временность, понимать целесообразность применения, обдуманно действовать в условиях жесткого прессинга как в стандартных, так и в соревновательных условиях. Однако выполнение действий в этом возрасте еще не отличается высокой скоростью, стабильностью, устойчивостью к действиям сбивающих факторов и прочностью запоминания. Эта задача решается, когда тренер предлагает выполнять специальные подводящие упражнения, позволяющие выделить нужные ощущения, осознать их.

Осознание обеспечивается произнесением словесных формул, указывающих на то, что именно следует прочувствовать в исполняемом приеме. Многократное проговаривание вслух задания, громкий анализ собственных попыток помогает осознать элементы изучаемого действия. Сочетание мысленного (идеомоторного) и реального выполнения изучаемого двигательного действия способствует повышению его точности. После завершения действия спортсмен вслух передает свои ощущения во всех деталях, оценивая при этом их соответствие заданному образцу. Такие серии повторяют до получения устойчивого результата. В отличие от обучения 13–14-летних, в 15–16 лет действие выполняется без предварительного проговаривания основы действия.

Когда выполнение приема невозможно на нужном уровне эффективности из-за устойчивых ошибок, то возникает необходимость переучивания. Оно возможно лишь тогда, когда борец различает ощущения правильного и ошибочного вариантов и сможет словесно описать эти различия. После этого тренер предлагает последовательно выполнять серии упражнений, в которых ошибочный и правильный варианты действия чередуются вначале поровну, а затем с

все бóльшим преобладанием исправленного варианта. После того как сформировалось новое умение, можно предложить выполнять только исправленный вариант без речевого сопровождения. Как правило, сопоставление старого и нового вариантов и осознанное блокирование старого позволяют сформировать действие в исправленном виде. Однако незакрепленное умение будет подавлено старым навыком в условиях соревнований. Поэтому задачи закрепления навыков решаются проведением тренировок сначала в постоянных условиях, а затем в системе других приемов и в соревновательных условиях.

16-летний борец уже должен владеть всеми техническими и тактическими основами мастерства. Главной задачей обучения становится приближение к технике взрослых борцов. Усвоение приемов на высших уровнях требует творческого подхода к анализу ситуаций, самостоятельного выделения задач, поиска способов и методов их решения. К этому времени уже сложились основы индивидуального мастерства. В этот период не только усиленно осваиваются отстающие элементы техники, но и совершенствуются наиболее полюбившиеся приемы. Происходит закрепление всех основ мастерства, заложенных ранее, дальнейшая углубленная отработка технических приемов, доведение технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптация к экстремальным условиям борьбы. Компоненты мастерства необходимо вырабатывать в обстановке, приближенной к соревнованиям, тренировки с этой целью должны проводиться в стрессовых условиях. Изолированные от соревновательной ситуации шаблонные тренировочные упражнения не учат самостоятельности и не вырабатывают реакцию на изменяющуюся ситуацию.

Отработка технического приема не должна ограничиваться собственно техническими задачами; перед борцами должны ставиться конечные задачи применения технического приема. Это повышает их заинтересованность, быстрее приводит к успеху. Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость, необходимо разнообразить условия выполнения приёмов, использовать различные упражнения тактического характера. Они позволяют совершенствовать технические приемы в условиях, близких к соревновательным, шлифовать технику одновременно с тактикой.

Наиболее талантливым и развитым юношам для их дальнейшего развития необходимы занятия в более сильном коллективе. В юношеском возрасте часто бывает, что борец уже перерос свою возрастную категорию и намного превосходит своих сверстников и физически, и технически. В этом случае нужно допускать его к работе против старших, чтобы он мог прогрессировать и дальше. Явное превосходство над своими сверстниками часто снижает мотивацию к совершенствованию своей техники.

Опыт работы наших тренеров показал, что, оценивая степень усвоения предложенного материала, можно рекомендовать после первых 8–10 тренировок разделять занимающихся на две группы – сильную и слабую, что позволит продуктивнее вести обучение. При этом тренер может многократно переводить учеников из одной группы в другую, стараясь не задеть при этом болезненного юношеского самолюбия. Ребятам с высоким уровнем развития как в физическом, так и в техническом плане для их дальнейшего совершенствования должна предоставляться возможность заниматься в более высокой по классу группе.

Литература

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990. – 496 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.
3. Гавердовский Ю.К., Уткевич Г.К., Мамедов Ф. Целостно, если возможно; с расчленением – если необходимо (о методах обучения в гимнастике) // Гимнастика: сб. ст. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – Вып. 2. – С. 14–22.
4. Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет: учеб. пособие. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2015. – С. 24–54.
5. Тапхаров М.В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... на соискание уч. ст. к.п.н. Улан-Удэ, 2007. – 24 с.



Вопросы
для самоконтроля

1. Как организовать обучение в группе с разной технической подготовкой?
2. Есть ли необучаемые дети?
3. Что такое идеомоторная тренировка?
4. Перечислите этапы формирования двигательного навыка.
5. Дайте характеристику положительного и отрицательного переноса двигательных навыков, их роли в обучении.

1.7. Работа над ошибками при обучении техническим приемам

Правильность освоения основ техники настолько значима, что от нее напрямую зависит успех соревновательной деятельности и дальнейшей спортивной карьеры в целом. Особая ответственность возлагается на тренеров групп начальной подготовки: закладка основ движений, умение вовремя исправить ошибки значительно упрощают дальнейшую подготовку. Если тренер управляет формированием основы действия, то сроки обучения сокращаются в десятки раз И, наоборот, неисправление ошибок приводит к их закреплению, создавая практически безнадежную ситуацию переучивания.

Реальное обучение на всех его этапах не бывает безошибочным, спортсмен допускает погрешности в работе даже в том случае, если задание доступно. Процесс исправления ошибок при выполнении упражнений и есть процесс обучения. Поскольку методика предупреждения ошибок и устранение их при обучении является центральным звеном в системе обучения и тренировки, с целью оказания практической помощи тренерам мы описываем возможные причины их возникновения, диагностики и варианты их исправления.

Трудность установления причины ошибки состоит в том, что одно и то же неправильно выполненное движение может быть вызвано различными причинами. На всем протяжении тренировочного процесса – как у начинающего, так и у квалифицированного спортсмена – можно обнаружить бóльшие или меньшие отклонения от иде-

альной техники. В теории встречаются в основном два направления в градации трудностей и ошибок. *Первое* – естественные затруднения, которые возникают даже при полном соответствии задания возможностям исполнителя. Они связаны с возникновением наиболее типичных ошибок, характерных для большинства занимающихся. Эти ошибки неизбежны. Допуская ошибки, спортсмен получает важную информацию, приобретает двигательный опыт и представление о верном и неверном исполнении упражнения. *Второе* – затруднения несоответствия, возникающие вследствие недостаточной подготовленности спортсмена. Такие ошибки всегда индивидуальны.

Классификация ошибок, возникающих при обучении

Ошибки биомеханического характера: неточности, допущенные в предыдущих упражнениях (захват), могут привести к грубым ошибкам в последующих (бросок, удержание); несоблюдение ритма движений.

Ошибки физиологического характера: мобильность процессов возбуждения и торможения в ЦНС, быстротечность возникающих ощущений, отрицательное влияние прежнего двигательного опыта вследствие отрицательного переноса, плохое состояние, болезнь.

Ошибки педагогического характера: недостаточное развитие необходимых двигательных качеств (сила, гибкость и пр.), непонимание сущности изучаемых движений.

Ошибки психологического характера: страх, неуверенность, стыд, нерешительность и т.д.

Понятие «двигательная ошибка» динамично. То, что для мастера грубая ошибка, для новичка – мелкая, а то, что для мастера мелкая ошибка, для новичка – вообще не ошибка. Поэтому по мере повышения мастерства спор-

тсмен вновь встречается с необходимостью преодоления ошибки, но в менее выраженных проявлениях.

Исправление ошибок состоит в том, чтобы определить неточности движений, установить их причину и найти способы их устранения.

Каково происхождение ошибок и что важно знать тренеру? Необходимо выявлять первопричину ошибки, уметь представлять себе взаимосвязь всех явлений. На практике же каждый тренер применяет свою методику в соответствии с уровнем профессиональных знаний и умений.

Приемы и правила исправления ошибок разнообразны и зависят от характера затруднения и его первопричины.

Дидактические требования к исправлению ошибок

1. Выявить истинную причину ошибки и цепочку нарушений в движении.

2. В практику тренировок необходимо включать регистрацию движений: фото и видеосъемку, работу у зеркала.

3. Избегать одновременного исправления нескольких ошибок.

4. Всегда начинать с исправления главной ошибки, так как второстепенные нередко являются зависимыми от основных.

5. Ошибки исправлять немедленно. Чем меньше проходит времени между выполнением упражнения и осознанием ошибки, тем выше шанс её исправить, поэтому зеркало лучше видеозаписи.

6. Работать над исправлением ошибок в условиях повышенного «методического комфорта».

Порядок действий при научении движению

1. Тренер ставит задачу, разъясняет технику, вводит специальные требования к характеру исполнения.

2. Практическое исполнение задания.

3. По ходу исполнения и непосредственно после него упражнение анализируется и оценивается. Здесь и выявляются ошибки исполнения.

4. По результату контроля выносится решение о характере следующего задания, выбираются средства исправления ошибок.

Современным требованием к управлению процессом обучения отвечает программированное обучение, при котором предусматривается не только строгий контроль, но и научно-методическое обоснование выбора каждого последующего способа исправления ошибки.

Особенности обучения

1. На одном занятии разучивать не более одного сложного (рискованного) упражнения.

2. Начинать обучение при благоприятном функциональном состоянии спортсмена.

3. Перерыв между подходами соответствует 2–3 мин, если этого достаточно для полной отдачи.

4. Спортсмен должен получать информационное подкрепление своим действиям по результату каждого подхода.

5. В каждом подходе важно ставить не более 1–2 задач.

6. Достигнутые результаты закреплять на последующих занятиях.

7. Разучивать новое необходимо по возможности ежедневно.

8. При вынужденных перерывах в занятиях следует возвращаться к материалу прошедших тренировок.

9. К усложнению заданий приступать не ранее, чем освоенный ранее навык будет полностью восстановлен.

10. При освоении особо сложных упражнений режим работы должен быть индивидуализированным.

Исправление ошибок и освоение двигательного навыка могут быть эффективными только при осознанном управлении всем процессом обучения. Условием управляемости обучения является наличие обратной связи от ученика к учителю. Приняв одну ошибку за другую, спортсмен или тренер может попасть в методический тупик, безуспешно пытаясь выправить как будто «опознанную» ошибку неадекватными средствами и методическими приемами. Иногда при этом ошибка даже усугубляется, в других случаях ее проявления маскируются, что затрудняет ее обнаружение. Тренер, расспросив спортсмена об изменениях его привычных мышечных ощущений, определяет ошибку более точно. Поэтому полезен обмен мнениями между спортсменом и тренером, их наблюдения часто дополняют одно другое. Иногда выявить причину помогает выполнение одного и того же действия разными спортсменами для сравнительного анализа.

Как у спортсмена, так и у тренера встречаются заблуждения во время осмысления двигательных ошибок, когда ошибку-следствие принимают за ошибку-причину и пытаются «вылечить симптом», а не «болезнь» или когда ошибка является способом компенсировать другую, более значительную. Наиболее трудной для тренера и ученика задачей является выявление истинной причины ошибки, однако приемы качественного биомеханического анализа облегчают возможности обнаружения и устранения ошибки.

На тренерских советах школы нами выявлены ситуации, когда тренер в силу постоянного контакта со спор-

тсменом уже не является для него беспрекословным авторитетом. Его замечания, абсолютно грамотные методические указания, что называется, «замыливаются». В таких случаях, когда тренер не может «достучаться» до воспитанника, мы рекомендуем временный обмен тренерами или даже поручаем объяснения старшим воспитанникам, но обязательно значимым и авторитетным для конкретного обучаемого.

Этот феномен характерен для подростков. Однако и в старших группах был выявлен обратный прецедент, когда молодой тренер, работая с борцами, с которыми он еще недавно тренировался в этой же группе, не сумел вызвать к себе должного авторитета. Бригадный метод работы тренеров предотвратил надвигающийся конфликт. Тем не менее следует быть готовым к таким нестандартным ситуациям в процессе обучения.

Тренеры школы широко используют технологии безошибочного обучения, когда невозможно выполнить технический прием с ошибкой. Для этого широко используются «проводка», фиксация, придумываются авторские системы ограничителей. Вот только тренеры зачастую считают это само собой разумеющимся, и только на тренерских и методических советах, в ходе обмена опытом выявляется значимость тренерского творчества.

Литература

1. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для физкультурных вузов. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического

воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

3. Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет: учеб. пособие. – Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева. 2015. – С. 45–54.

4. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.



Вопросы
для самоконтроля

1. Причины ошибок, возникающих при обучении.
2. Каковы дидактические требования к исправлению ошибок?
3. Каков алгоритм безошибочного обучения?

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

- 1.1. Специализированные подвижные игры в спортивной борьбе.
- 1.2. К вопросу о необходимости кроссовой подготовки: быть или не быть? Чем заменить?
- 1.3. Применение координационных (скоростных) лестниц в подготовке единоборцев.
- 1.4. Причины и последствия форсированной подготовки в детско-юношеском спорте.
- 1.5. Педагогические меры предотвращения травматизма в единоборствах.
- 1.6. Организация и проведение летней спортивно-оздоровительной кампании.
- 1.7. Как себя вести на соревнованиях (*инструкция для родителей*).

2.1. Специализированные подвижные игры в спортивной борьбе

Коллектив СШОР им. Б.Х. Сайтиева в рамках работы федеральной экспериментальной площадки осуществляет непрерывный поиск повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов. Подвижные игры широко используются как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это наиболее доступный и эффективный метод воздействия не только на физические, но и на пси-

хические и интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем, проявление индивидуальных особенностей и черт характера.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта, при которых формируются необходимые физические качества. В специализированных играх соединяются подвижная и тактическая игры.

В спортивной борьбе необходимо формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры, выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях. Важно привить навыки различных способов передвижений и приемов маневрирования, быстро находить дебютные атакующие решения из различных (неудобных) исходных положений, выполнять серии приемов передвижения и их комбинации с максимальной скоростью, предвосхищать дистанцию маневрирования и начала схватки, использовать инициативу в условиях состязаний.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки, а интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. Регулировать нагрузку игры можно различными методами:

- а) сокращением или увеличением длительности игры;
- б) введением перерывов;
- в) усложнением или упрощением игры;
- г) изменением количества играющих;

- д) изменением величины площадки;
- е) изменением правил и сменой ролей играющими.

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. Объявлять результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной и объективной оценке их действий. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике.

Игры в касание

Игры в касание постепенно подводят воспитанников к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей индивидуальной стойки. Формируются разнообразные движения и действия, присущие реальному соревновательному поединку. Развиваются навыки умения видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Как правило, новички стремятся держать дальше от соперника ту часть тела, которой он должен коснуться, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Например, если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий отдаляет его разворотом и вынужден принять левостороннюю стойку. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правостороннюю стойку.

Победитель тот, кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Всего 14 основных точек касания (см. табл. 1).

Таблица 1

Задания для игр в касание*

№	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеими
1.	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

Примечания: * по вертикали обозначены места касания; по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56.

Пример определения задания. Цифра 33 говорит о том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой правого плеча партнера. Можно да-

вать партнерам разные задания. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), борец Б – коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В этом случае запись игры выглядит следующим образом: А1 – Б20.

Таблица 2

Варианты способов касания руками партнера

№	Борец А	Борец Б
1	Любой	Любой
2	Левой	Правой
3	Правой	Правой
4	Левой	Левой
5	Правой	Левой
6	Любой	Левой
7	Любой	Правой
8	Правой	Любой
9	Левой	Любой
10	Любой	Двумя
11	Левой	Двумя
12	Правой	Двумя
13	Двумя	Любой
14	Двумя	Левой
15	Двумя	Правой

Варианты изменения способов защиты и противодействия

- 1) места касания прикрывать нельзя;
- 2) места касания прикрывать можно;
- 3) захватывать руки партнера нельзя;
- 4) захватывать руки партнера можно;

5) захватывать может только один из партнеров (с последующей сменой);

6) места касания прикрывать и захватывать руки партнера нельзя;

7) места касания прикрывать и захватывать руки партнера можно.

При этом 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

По мере освоения игровых заданий их можно видоизменять. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6–3 м).

Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

Способы выравнивания двигательных различий занимающихся

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, – любой рукой любого из двух (и более) мест касания.

3. Проигравший выполняет упражнения повышенной трудности.

Игры в блокирующие захваты

Задание заключается в том, что один из играющих, выполнив в исходном положении указанный захват, должен удерживать его до конца поединка (от 3–5 до 10 секунд), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Площадь для игры – круг, квадрат или коридор, выход за пределы которых считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (при начальном разучивании и на площадках без мягкого покрытия).

Структура блокирующих захватов характеризуется частями тела, на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками и особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах.

На начальных этапах освоения игр можно не показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, а предоставить возможность играющим найти их самостоятельно. В дальнейшем уточняются техника выполнения и выбор оптимальных вариантов освобождения от захватов. За реализацию главного задания игроку присуждается 2 очка, за вытеснение партнера за пределы площадки – 1.

Варианты проведения игр

- Чередование удерживания захвата и попытки освободиться от него.
- Захваты-упоры правой-левой руками, выполняемые за разные части тела.

- Использование захватов изнутри и снаружи, прижимая или не прижимая к туловищу.
- Включение дополнительных очков обороняющемуся участнику за вытеснение атакующего за пределы игровой площадки.
- Использование необычных исходных положений.
- Присуждение различных очков за применение теснения и выполнение основного задания.
- Проведение игр с участниками различной квалификации.
- Проведение игр на выбывание до окончательного определения победителя.
- Проведение игр в условиях ограниченной площади (круг, квадрат, коридор) без права выхода за пределы игровой площадки (это считается поражением).
- Проведение игр в условиях маневрирования, с блокированием и выполнением действий, дающих преимущество (сбить партнера в партер, на колени).

Спарринг-партнеры подбираются после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической подготовленности: победители – в одну группу, побежденные – в другую.

Игры в атакующие захваты

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы соревновательных поединков. Задача играющего состоит в том, что необходимо добиться одного из захватов и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником (удержание захвата в течение заданного времени, сбивание соперника на колени, выход за спину, проведение сваливания, вытеснение за пределы игровой площадки т.д.).

Главное назначение этих игровых заданий – научить быстро принимать решения в создавшейся ситуации.

Основные варианты захватов: руки, руки и шеи, рук с головой, руки и туловища, шеи с рукой, шеи и туловища, туловища, туловища с рукой, туловища с руками. Захват одной (правой или левой) рукой, двумя изнутри; захват туловища двумя руками (спереди, сбоку) и т.д.

Основные варианты атакующих захватов

– Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате соперником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

– Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

– Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

– Рук с головой – спереди, сверху.

– Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

– Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

– Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку–сверху.

– Шеи и туловища – спереди, сбоку.

- Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

- Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

- Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

- Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

- Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий Возрастание сложности заданий: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий предусматривают два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке.

При условии игры «отступать нельзя» соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3–5 секунд и т.д.

Для того чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Необходимо

предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих разъяснений (это не касается игр в теснения).

Игры в теснения. Основные правила: соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м и в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м; 2), в соревнованиях участвуют все ученики; количество игровых попыток (поединков) – 3, 5, 7; 3), поражение за выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Игры в дебюты (начало поединка) Занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу.

Исходные положения:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому, и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому, и наоборот) и т.д.

Направления усложнений исходных положений:

- руки вверх прямые;
- руки соединены в «крючок» над головой;
- руки выпрямлены вдоль тела;
- руки соединены в «крючок» за спиной.

Варианты начала поединков – соперники касаются друг друга; не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра). Побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия: например, сбил соперника на колени – 1 балл; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 балла и т.д. Время, отводимое для решения поставленной задачи, – 10–15 с.

Игры в перетягивания: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры на сохранение равновесия в разных исходных положениях: 1) в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом (туловищем) вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия;

2) в положении сидя, в приседе, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие;

3) стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра

- 1) в разных исходных положениях;
- 2) с различными захватами;
- 3) с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение предметом (мячом, палкой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Усвоенные правила игры содействуют формированию самостоятельности, самоконтроля и взаимоконтроля, способности ориентироваться в изменяющихся обстоятельствах, быстроты и точности реакции, способности проявлять эмоционально-волевое усилие. В результате этого формируется способность управлять своим поведением при разных обстоятельствах.

Литература

1. Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет: учебное пособие / Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – 2015. – 136 с.

2. Тапхаров М.В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности: автореф. дис. ... на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, 2007.



Вопросы
для самоконтроля

1. Сколько вариантов игр в касание?
2. Перечислите способы регулирования нагрузки в специализированных играх.
3. Каковы варианты изменения способов защиты и противодействия?
4. Назовите способы выравнивания двигательных различий занимающихся.
5. Как проводить игры в блокирующие захваты?
6. Перечислите варианты игр в атакующие захваты.

2.2. К вопросу о необходимости кроссовой подготовки: быть или не быть? Чем заменить?

Кросс – бег по пересечённой местности (от [англ.](#) Cross – «пересечение»). Все тренеры (борцы, игровики и, конечно, цикловики) бегали кроссы. Да что там говорить, даже в художественной гимнастике бегали и бегают. На этапе начальной подготовки или в течение всей спортивной карьеры, с радостью или без, но бегали и в разминке, и в заминке, и в основной части тренировки – таковы были незыблемые требования советской системы спортивной подготовки. Хотя хоккеисты и футболисты не всегда понимали, зачем бегать без мяча. Вечное противостояние авторов программ и методистов с исполнителями этих программ. В последние годы сопротивление тренеров усилилось. «Пришли другие времена, вошли другие имена». Аргументация такова: главный тренер сборной России по дзюдо Эцио Гамба и легендарный тренер по футболу Жозе Моуринью кроссы не практикуют. Тренеры детей и юношей! А вы-то здесь причем? Эти люди тренируют элитных спортсменов, успешно прошедших все этапы подготовки, т.е. хорошо уже побегавших!

Кроссы бегать надо! Вопрос: кому, зачем, как именно и сколько?

Смыслом кроссов является аэробная работа: постепенная, безопасная, индивидуально управляемая, расширяющая возможности всех органов и систем организма. Укрепляются связки, суставы, увеличиваются полости сердца, эластичность сосудов, гипертрофируется сердечная мышца, тренируется система крови, нервно-мышечная система, уходит лишний вес. Воспитывается не толь-

ко выносливость, но и характер: дисциплина, трудолюбие, упорство, исполнительность, умение держать задачу, рассчитывать усилия, чувствовать свое состояние и пр. Именно поэтому в программах групп начальной подготовки в тренировочном процессе общая физическая подготовка занимает до 80–90 % времени, из них половина – аэробная работа. В тренировочных группах уже до 50 %, но по часам это больше, чем у новичков.

Научно доказано, что со временем при продолжительной нагрузке в кровь выбрасывается особый «гормон счастья» эндорфин, человек испытывает лёгкое чувство эйфории. Кровь обильно насыщается кислородом, повышается обмен веществ, вследствие этого более активно функционирует центральная нервная система, а значит и мозг. Повышается умственная активность. Во время пробежки часто «само собой» приходит решение какой-нибудь проблемы или задачи. Систематические занятия бегом способствуют повышению иммунитета за счёт увеличения в крови эритроцитов и гемоглобина. В процессе беговых нагрузок снижается холестерин в крови, уменьшается чувство голода, улучшается моторика кишечника. Всё это приводит к нормализации массы тела. Правы были древние греки: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». И еще: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».

Однако работа эта монотонная, трудная, не для всех интересная. Все тренеры скажут, что очень сложно научить детей и подростков бегать долго и медленно. Им хочется бегать в группе, общаться, играть. Да и отпуская их вне зоны контроля по пересеченной местности, трудно контролировать не только индивидуальную нагрузку, но и безопасность.

Вот и идут наставники на вынужденный компромисс: бег по малому учебному кругу у лыжников, бег по залу, прыжки через скакалку у единоборцев и пр. Необходимо неустанно разъяснять воспитанникам смысл выполняемой работы.

Часто равномерный бег заменяют игрой в футбол. Давайте называть вещи своими именами: заменяя кроссы футболом, мы идем на поводу у воспитанников и признаем, что не управляем тренировочным процессом, ведь в игре нагрузку задает не тренер, а мяч. Ребенок сразу попадает в зону субмаксимальной мощности – какая уж тут постепенность и безопасность! Недостаток техники импульсивный игрок всегда компенсирует грубой игрой. Поэтому чем хуже техника владения мячом, тем больше травм. Недопустимо оправдывать себя тем, что игра проходит на поле меньшего размера – интенсивность при этом только возрастает. Выполнять равномерную нагрузку с мячом могут только высококвалифицированные игроки, но совсем не в двусторонней игре на результат, а в отработке определенных приемов, схем перемещения и пр.

Мастерам тоже нужно разминаться и поддерживать свою работоспособность. Аэробная работа нужна всем. Но мастерам уже не на развитие, а на поддержание функций. Ведь увеличение (гипертрофия) сердца – это результат нормальной физиологической приспособительной реакции организма на физические нагрузки. В связи с необходимостью для органа более интенсивно перекачивать кровь растет миокард (мышечная оболочка), что влечет за собой гипертрофию сначала левого желудочка, а затем и остальных камер. Кроме того, растягивается полость желудочков. Это нужно для того, чтобы обеспечить более высокую производительность сердца – чем больше по-

лость желудочка, тем больший объем крови сердце может перекачивать за одно сокращение.

Но процесс этот не бесконечный, и уже расширенное сердце можно привести к патологии (кардиомегалии) за счет истончения ее мышечной стенки. В этой ситуации как раз уместно выражение «тренированного тренировать – только портить». Но это уже территория спортивной медицины. Поэтому по мере роста мастерства доля аэробной нагрузки снижается (зависит от специфики вида спорта). Да и некогда мастерам специально выделять на это время. Они поддерживают себя в аэробной зоне, выполняя специальную работу: отработка приемов, комбинаций, спаррингов и т.д.

Чем же заменять кроссы? Как тренироваться без угрозы поскользнуться или простудиться в межсезонье? Жизнь идет вперед, появляются в свободном доступе современные тренажеры: гребные станки, велотренажеры, имитационные доски (исключающие, кстати, ударное воздействие на коленный сустав) и т.д. С их помощью можно в условиях зала (манежа) комфортно получить контролируемый с помощью пульсометров уровень аэробной нагрузки. Хорошо, если есть такие условия. А если нет?

КТО ХОЧЕТ -
ИЩЕТ
СПОСОБЫ,
КТО НЕ ХОЧЕТ -
ПРИЧИНЫ
(Сократ)

В аэробном режиме можно работать на скакалке. Все единоборцы нашей школы практикуют этот навык уже в группах начальной подготовки, а мастера подают им пример виртуозным владением прыжками на любом пульсе.

Можно, стоя на месте в парах (тройках), перемещать набивные мячи, «болгарские» мешки, резиновые амортиза-

торы, дозируя индивидуальную нагрузку разным весом и интенсивностью. Можно в аэробном режиме приседать, делать выпады, отжиматься в упоре от стола, стула, скамейки, отрабатывать приемы в парах, в группе, работая на технику и на тактику. Можно выполнять любую работу в форме круговой тренировки.

Великолепным примером аэробной работы являются фитнес программы с их степ-платформами и непрерывным чередованием упражнений на различные группы мышц в аэробном режиме. Сорок лет назад в нашей стране это движение называлось аэробикой. Население массово верило, что аэробика – это девочки в гетрах, ритмично двигающиеся под музыку. Потом в США Джейн Фонда запатентовала это под модный коммерческий проект, вернув обратно в дорогой упаковке.

Поскольку аэробная выносливость обладает высоким переносом (она поэтому-то и общая), поддерживать ее можно любыми циклическими движениями. Главное условие – владение навыком в той мере, чтобы двигаться в аэробной зоне энергообеспечения. Можно плавать, передвигаться в режиме «скандинавской» ходьбы с палками, на беговых лыжах, лыжероллерах, коньках и роликовых коньках. Это уже не кросс, но все-таки решение проблемы.

В нашей школе кроссовая подготовка занимает особое место на летних лагерных сборах. По итогам сборов «кольцо» около 6 км бегут все: и новички, и мастера. Специально проводятся лекции-консультации о том, как следует рассчитывать тактику забега – «на победу» или «на результат». Ведется летопись результатов по годам, объявляются итоги по отделениям. На финише стоит все руководство школы и лагеря. В семейных династиях сын может узнать результат своего отца в этом же возрасте. Для сравнения личных ре-

кордов организаторы вывешивают протоколы за прошлые годы. Статус победителя настолько высок, что спортсмены борются на финише за доли секунды. У юных борцов это воспитывает базовую культуру, волевые черты характера.

Литература

1. Волков Н.И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки: учеб. пос. для слушат. высш. шк. тренеров ГЦОЛИФКа. – М., 1986. – 63 с.
2. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. – Ростов-на-Дону: Ростовский гос. ун-т, 1979. – 128 с.
3. Иорданская Ф.А. О норме и патологии у ведущих спортсменов / Донозологические состояния у спортсменов и слабые звенья адаптации к мышечной деятельности. – М., 1982. – С. 10–18.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.



Вопросы
для самоконтроля

1. Почему высококвалифицированные спортсмены могут обойтись без кроссовой подготовки?
2. Перечислите функциональные изменения в организме в результате аэробной работы.
3. Чем можно заменить кроссы?
4. Почему равномерный бег категорически нельзя заменять футболом?

2.3. Применение координационных (скоростных) лестниц в подготовке единоборцев

В единоборствах вся деятельность осуществляется в неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, точности движений, их рациональности. Помощником в освоении этих качеств может стать координационная (скоростная) лестница. При изучении нового способа прыжков всегда воспитывается координация, выполнение этих же прыжков в максимальном темпе способствует воспитанию частоты движений.

Кроме того, в зависимости от способа применения можно значительно улучшить динамическое равновесие, разнонаправленную скорость, точную синхронизацию движений, общую и специальную выносливость.

Преимущества использования координационных лестниц

1. Занятия доступны для каждого, независимо от уровня подготовки, так как нагрузку легко регулировать индивидуально.

2. Удобство и компактность позволяют использовать лестницу в игровом зале, на открытых площадках, на траве.

3. Можно использовать как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

4. Упражнений с координационной лестницей существует множество, их легко придумать самим или подобрать в Интернете.

5. Можно использовать для совершенствования специальных упражнений единоборца.

6. Можно повторять стандартные упражнения, увеличивая темп.

7. Можно выполнять прыжки синхронно, друг за другом, всей колонной/шеренгой.

8. Можно применять лестницы и для разминки, и для тренировки.

9. Координационные лестницы прорабатывают глубокие мышцы, которые труднее всего тренировать.

10. Использование лестницы создает хороший эмоциональный фон.

11. Прыжки на высокой стопе способствуют исправлению и профилактике плоскостопия.

12. Клетки можно нарисовать или наклеить скотчем на полу.

Стандартные лестницы представляют собой прочные нейлоновые ленты, между которыми на расстоянии в 40–50 см установлено 12 или 20 гибких планок. Можно изготовить тренажер самостоятельно – все материалы доступны. Рекомендуем начинать с клеток в 50 см. По мере роста тренированности можно переходить на меньшее расстояние. В зависимости от количества поперечин, длина лестницы колеблется от 6 до 10 метров. Существует также лестница, где перекладины двигаются, можно менять их положение от 37 до 50 см. Бывают разновидности двоянных лестниц с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест-накрест.

Методика использования координационной лестницы

– Лестница располагается на горизонтальной поверхности и раскладывается на всю длину.

– Спортсмены по очереди выполняют упражнения на лестнице.

- Начинать нужно в замедленном темпе и следить за техникой, лишь затем прибавлять скорость, контролируя правильность выполнения упражнений.
- Для разминки использовать 7–8 упражнений, выполняемых поточно, по 2–3 подхода без перерывов.
- Для основной части тренировки выполняются 3–4 упражнения по 5–15 повторений.
- Работать с поднятой головой, смотреть перед собой.
- Высоко эффективны соревновательные упражнения на лестницах, расположенных параллельно друг другу.
- Включать в комплексы упражнения, связанные с вращениями на 90, 180, 360 градусов.
- Постоянно обновлять упражнения в комплексе, без «новых» движений не будет эффективности развития координации.

Особо: постоянный контроль работы рук и высоты центра тяжести.

Работа руками. При выполнении упражнений на скорость работы ног, позволяющих увеличить частоту шага, работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками – с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой. В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно как при беге, более активная работа руками помогает «поймать» ритм и делает выполнение упражнения проще. С висящими руками или с зажатыми в кулаки на уровне груди эффективности не будет.

Высота центра тяжести. Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра

тяжести. Упражнения выполняются на согнутых ногах (стойка борца), перенося полученные навыки на соревновательную деятельность.

- Перед выполнением упражнений необходима разминка.

- Между подходами делайте перерыв 30–60 секунд, в зависимости от скорости восстановления.

- Правильность техники важнее скорости, не торопитесь. Сначала добейтесь хорошего выполнения, потом постепенно увеличивайте скорость.

Важно, чтобы спортсмены не наступали на перекладины.

Пример программы тренировок

Упражнение	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6
Прыжки на одной ноге	x2	x2	x3	x3	x4	x4
Бег двумя ногами	x2	x 2	x3	x3	x4	x4
Боковой бег	x1Л и П	x1Л и П	x1Л и П	x1 Л и П	-	-
«Лыжник»	x2	x2	x3	x3	x4	x4
Семенящий бег	x2	x2	x3	x3	x3	x3
Прыжки	x2	x2	x2	x2	x2	x2
Широкие прыжки	x2	x2	x2	x2	x2	x2
Прыжки ноги вместе	x2	x2	x2	x3	x3	x3
Повороты	x2	x2	x3	x3	x4	x4

Комментарии к программе

- Обязательная разминка перед выполнением упражнений.

– «Л» и «П» означает, что вы сначала делаете упражнение с левой ногой впереди, а затем еще раз – с правой ногой впереди.

– «х2» означает, что нужно сделать 2 подхода. При этом один подход – это проход по лестнице в одну сторону и обратно.

– Между подходами перерыв 30–60 сек, в зависимости от скорости восстановления.

– Правильная техника важнее скорости. Сначала нужно добиваться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость. Начинать каждое упражнение нужно в медленном темпе и контролировать его выполнение. Если спортсмен натренирован, он может прибавлять скорость на каждом упражнении, но скорость должна быть под контролем.

Обычно считается одно прохождение лестницы за 1 раз, при этом 2–4 раза считаются за 1 подход.

Для развития каждого навыка рекомендуется делать не менее двух повторений. Это значит, что на боковые упражнения необходимо сделать 4 повтора, потому что каждая сторона тела должна быть развита в равной степени (по 2 раза на каждую сторону – влево и вправо).

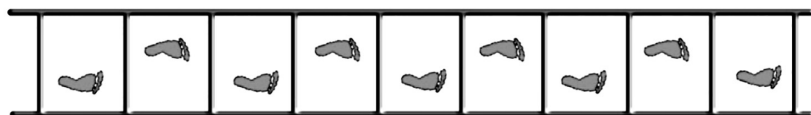
Некоторые упражнения со временем стоит усложнять, повышая скорость движения, увеличивая количество раз за определенное время, включая в работу руки с помощью мячей.

Чтобы в равной степени работать над каждой стороной своего тела, нужно считать отдельно упражнения на каждой стороне за 1 раз.

В единоборствах особый упор должен быть сделан на боковые упражнения.

Виды перемещений на координационных лестницах

1. *Прыжки с ноги на ногу*: ноги прямые, отталкиваясь передней частью стопы. Пятки не должны касаться земли.



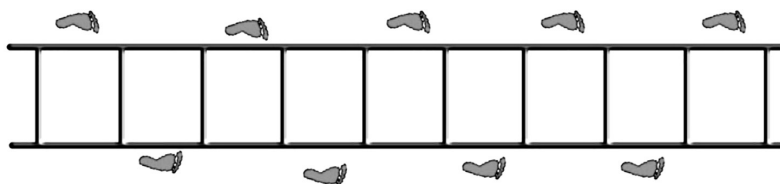
2. *Прыжки с высоким подниманием колен*: подпрыгивая, одну ногу нужно ставить в один отсек.

3. *Бег с высоким подниманием бедра*: бег по одной линии, один шаг в каждый отсек.

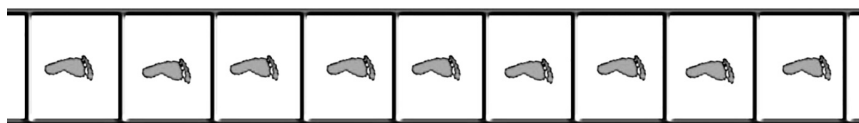
4. *Быстрые прыжки толчком двух ног* в каждый отсек.

5. *Бег*: одна ступня – один квадрат, затем ускорение 5–7 метров.

6. *Широкие прыжки*: Стопы должны находиться за лестницей, и каждый шаг должен быть на уровне последующего отсека.

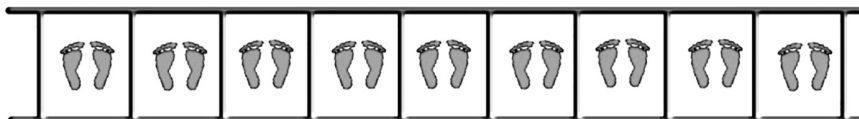


7. *Прыжки на одной ноге* в каждый отсек лестницы.

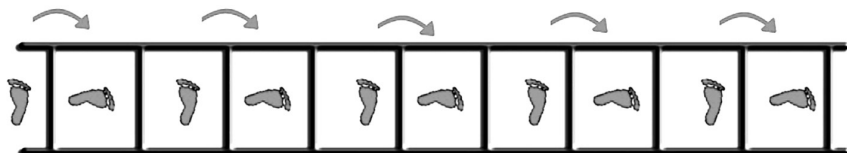


8. *Одна нога внутри, бег*, наступая каждый раз одной ногой в следующий отсек лестницы.

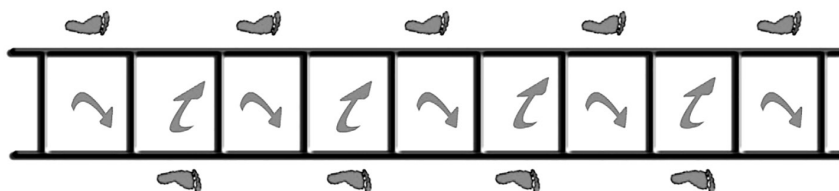
9. *Бег боком с высоким подниманием бедра*, наступая дважды в каждый отсек.



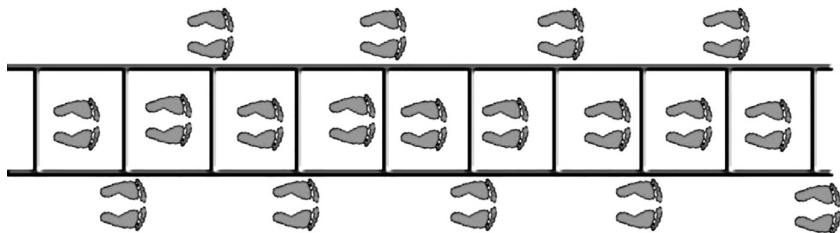
10. *Боковые прыжки с поворотом*. Когда вы двигаетесь влево, то разворачиваетесь вправо.



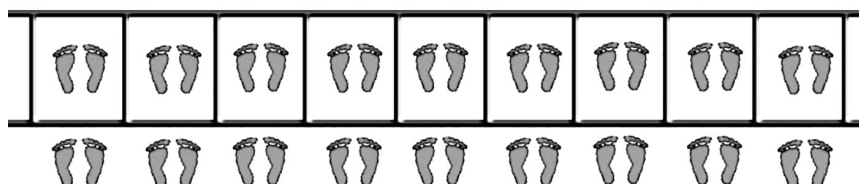
11. *Прыжки с поворотами*.



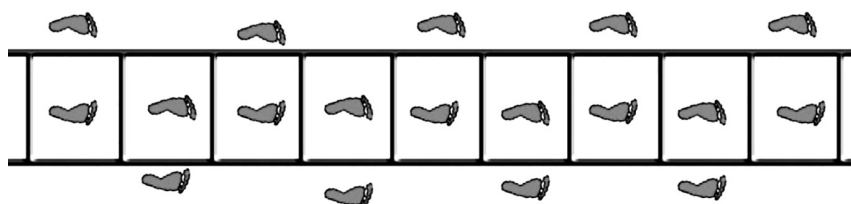
12. *Зигзаги*: Прыжки внутри-снаружи справа и слева.



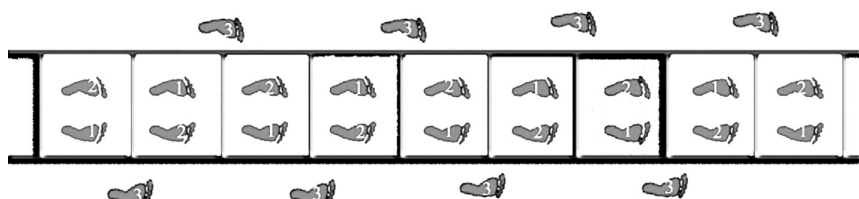
13. *2 внутри, 2 снаружи:* Двигаясь боком, делайте по 2 прыжка в каждом отсеке и 2 снаружи.



14. *Лыжные прыжки:* 1 нога внутри, 1 снаружи, прыгайте вперед и измените положение в следующем отсеке из стороны в сторону.



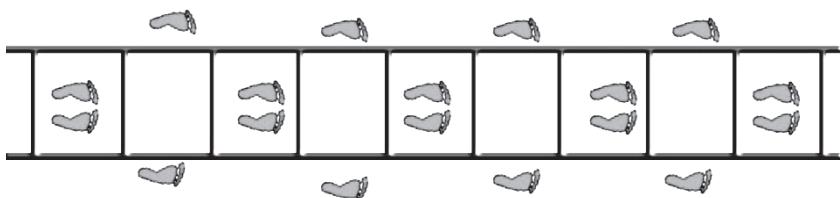
15. *Бег приставными шагами:* 2 ступни внутри (поочередно), 1 снаружи, ритм: «внутри-внутри-снаружи». Шаги правой из лестницы должны быть только в правую сторону, левой – в левую.



16. Прыжки двумя ногами в каждый отсек лестницы, стопы вместе.



17. Классики. Прыгайте ноги вместе – врозь.



Литература

1. «Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Спортивная борьба (дисциплина: «Вольная борьба»)). Возраст 7 лет и старше/ Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина, Л.А. Карамчакова, В.К. Райков, О.А. Фатеева. – М., 2017. – С. 49–53.



Вопросы
для самоконтроля

1. Какие физические качества можно воспитывать с помощью координационных (скоростных) лестниц?

2. В какой части тренировки следует использовать координационные (скоростные) лестницы?

3. Назовите преимущества (не менее пяти) использования координационных (скоростных) лестниц.

4. Каковы возможные ошибки методики применения координационных (скоростных) лестниц?

1.4. Причины и последствия форсированной подготовки в детско-юношеском спорте

Необходимость соблюдения закономерностей спортивной тренировки входит в противоречие с ориентацией детей и подростков на победы в соревнованиях в своих возрастных группах, которые проводятся практически во всех видах спорта. Стремление к победам стимулирует руководителей, тренеров, детей и их родителей к форсированной подготовке. При этом подавляющее большинство юных чемпионов утрачивают перспективы для дальнейшего спортивного совершенствования и покидают спорт. Это становится устойчивой закономерностью. Многочисленные исследования свидетельствуют об актуальности озаглавленной проблемы. По показателям статистики, отсев (до 90 %) при переводе в группы спортивного совершенствования, помимо прочих, имеет и эту причину. Все исследования прямо показывают, что проявление максимального результата возможно только при планомерной подготовке длительностью от 7–8 до 10–12 лет (в зависимости от специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена), а форсированная подготовка ограничивает возможности растущего организма в полной мере реализовать свои природные задатки.

Стремление тренеров любыми путями добиться высоких результатов у юных спортсменов приводит к тому, что спортсмены, начиная с 11–13 лет, нередко по несколько раз в год выступают в соревнованиях, к которым должна быть организована специальная подготовка. Это приводит к использованию мощных средств воздействия на орга-

низм спортсмена. Задолго до достижения оптимальной возрастной зоны демонстрации наивысших результатов детские тренеры копируют методику подготовки сильнейших спортсменов. Итогом такой подготовки является бурный рост достижений: спортсмены добиваются успехов на крупных соревнованиях. Вместе с тем их результаты далеки от мировых достижений, они не в состоянии успешно конкурировать со взрослыми атлетами, сформированными в морфологическом, функциональном и психическом отношениях. Применение в тренировке юных спортсменов мощных тренирующих стимулов приводит как к быстрой адаптации, так и к исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но, главное, он перестает реагировать и на более легкие нагрузки, которые в этом возрасте могли быть достаточно эффективными.

Ранняя специализация быстро дает высокий – относительно сверстников – результат. Таких ребят приглашают в сборные команды, но после первых же сборов часто отчисляют в связи с перетренированностью. «У меня такие результаты показывал, а в сборной загубили!», – сокрушаются личные тренеры. Но ведь тренеры юношеских сборных полагают, что спортсмен, добившийся права попасть в такую команду, последовательно прошел все этапы предварительной подготовки. И тогда большой вопрос: кто кого загубил?!

Анализ специальной научной литературы позволяет утверждать, что чрезмерные тренировочные и соревновательные нагрузки являются пусковым фактором хронического перенапряжения сердечно-сосудистой системы. Сверх-

интенсивные физические нагрузки, не соответствующие возможностям организма, приводят к спаду эффективности кровообращения и развитию ишемии миокарда. Коварность сердечно-сосудистой системы спортсменов заключается в том, что у большинства из них дисфункция миокарда является бессимптомной. К тому же среди спортсменов распространена диссимуляция, т.е. сокрытие жалоб и заболеваний из-за опасения быть недопущенным к тренировкам и соревнованиям. Это дезориентирует тренера при оценке состояния здоровья спортсмена. Для предупреждения возникновения и развития у спортсменов хронического перенапряжения сердца должно быть обеспечено постоянное соблюдение рационального режима тренировки и соревнований. Под рациональной организацией и методикой тренировки следует понимать, прежде всего, четкую индивидуализацию физической нагрузки в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочного процесса согласно требованиям спортивной науки, а также тщательное и систематическое наблюдение, включающее в себя педагогический и врачебный контроль.

Специалисты едины во мнении: форсированная подготовка на ранних этапах приводит к тому, что чемпионы в своих возрастных группах в дальнейшем перестают прогрессировать, не достигая индивидуального максимума. Если бы возраст участников соревнований совпадал хотя бы с нижней частью возраста демонстрации наивысших результатов, то подготовка естественно вписывалась бы в систему, ориентированную на достижение наивысших результатов. Однако такого совпадения нет.

Что же делать с ранее успешными подростками, так рано почувствовавшими вкус побед? Ответ только один:

вернуться к непройденным этапам общей физической подготовки. А по факту это означает, что тренироваться теперь придется больше, причем монотонно, скучно, а результаты при этом запланированно будут снижаться! И это у подростка, которому нужно заканчивать школу, определяться в жизни, а перспективы в спорте не ясны. Вот они и 90 % отсева!

Проблема не нова. Еще в 1948 г. Ф. Вебстер (Англия) утверждал: «Множество чемпионов были утрачены в результате энтузиазма родителей, невежества тренеров и рвения молодых атлетов». В советском спорте эта тенденция проявилась в связи с проведением чемпионатов страны по возрастным группам, спартакиад школьников, молодежных игр и пр.), ориентированным на результаты, выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта. Эта тенденция характерна и для современного спорта КНР, России и многих других стран, в том числе и в связи с подготовкой и участием в учрежденных МОК юношеских олимпийских играх, основная идея которых – спортивная направленность.

По данным федерации плавания США, из успешно выступающих детей в возрасте 10 лет в числе сильнейших в следующей возрастной группе оказываются всего 20 %. Примерно такой же отсев (75 %) происходит при переходе в следующую возрастную группу – 13–14 лет. В конечном результате из числа детей, вовлеченных в специализированную подготовку и успешную соревновательную деятельность и оказавшихся в списке 100 сильнейших в возрасте 10 лет и младше, в списке 100 сильнейших взрослых пловцов США оставались двое. При планомерной же подготовке из числа сильнейших в возрастной группе 15–16

лет сохраняют свои позиции в 17–18 лет уже почти половина пловцов.

Авторы множества мировых рекордов, многократные победители чемпионатов мира и олимпиад Владимир Сальников, Александр Попов в возрасте 11–15 лет были очень далеки от результатов, соответствующих рекордам в этих возрастных группах. Справедливости ради, скажем, что выдающийся австралийский пловец Иен Торп, например, в возрасте 13–15 лет показывал результаты, соответствующие уровню рекордов США для определенных возрастных групп. Однако противоречия здесь нет. Высокие результаты в этом возрасте он демонстрировал исключительно за счет яркого таланта, а не вследствие форсированной подготовки. В 13–14-летнем возрасте пловец тренировался в основном один раз в день, осваивая объем работы почти в два раза меньший, чем его сверстники, добившиеся успехов в детско-юношеских соревнованиях.

Ассоциация плавания Англии для решения этой проблемы отменила соревнования на 50-метровые дистанции девочек в возрастной группе 11–13 лет, а мальчиков – 11–14 лет. Ограничен их допуск и к соревнованиям на 100-метровых дистанциях. Сделано это путем введения квалификационного норматива на 200-метровой дистанции в комплексном плавании, без выполнения которого спортсмены не допускаются к соревнованиям на дистанции 100 м. Таким образом, тренеры и спортсмены стоят перед необходимостью создания функциональной базы для последующей эффективной подготовки, а также разностороннего технического совершенствования во всех способах плавания.

Другим путем обеспечивается профилактика форсирования подготовки юных спортсменов в Норвегии. Здесь

нормативная база, относящаяся к построению многолетней подготовки, противодействует узкой специализации в конкретном виде спорта до 12–13-летнего возраста, а в сборные команды страны рекомендуются спортсмены, которым исполнилось 22–23 года. Таким образом, искусственно создается среда для многолетней планомерной подготовки юных спортсменов, ограничивающая возможность ее форсирования.

Специальная тренировка с использованием значительных по объему и интенсивности физических нагрузок без учета индивидуальных вариантов роста и развития юных спортсменов часто приводит к предпатологическим, а нередко и патологическим нарушениям (переутомление, перенапряжение, перетренировка). При оценке состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей, выборе средств и методов подготовки, определении объема и интенсивности работы необходимо учитывать биологический возраст. Внимание следует обращать и на необходимость построения процесса подготовки с учетом сенситивных периодов в развитии двигательных качеств, опорно-двигательного аппарата, возможностей важнейших физиологических систем.

По поводу акселератов. Именно быстрорастущие дети с ранними сроками полового созревания обгоняют сверстников по результатам. И именно они склонны к гетерохронному развитию органов и систем организма: как правило, весоростовые показатели значительно опережают развитие органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. И только аэробная работа поможет скорейшей функциональной синхронизации.

Недопустимость форсированной подготовки подтверждается и анализом наших данных, полученных с федеральной экспериментальной площадки «Стань чемпионом». Из 739 детей и подростков, обследованных в 2022 году, у 74-х (10 %) биологический возраст превышает паспортный на 3 и более года! То есть 11-летнему ребенку программа по сумме всех показателей выдает биологический возраст в 14 лет. А разницу в 2 года программа выдает большинству обследованных – 74 %!

А ведь именно дети с ранним биологическим развитием часто представляют для тренеров особый интерес в плане быстрых результатов. Именно их ставят в спарринги со старшими соперниками, а уж если в той же весовой категории – так непременно! И именно у этих детей Поли-Спектр обнаруживает неоптимальный ритм регуляции сердца, а Спиро-Спектр – недостаток жизненной емкости легких от должной нормы (нехватка достигает 20–40 %). То есть гетерохронность развития весоростовых показателей и кислородтранспортных систем организма лимитирует даже обычную, неспортивную жизнедеятельность. По словам родителей, такой ребенок часто ленив и капризен. Да не ленив он! Были бы силы, он бы просто сделал все, что хотят эти взрослые! На самом деле у такого ребенка просто нет ресурсов, срабатывает инстинкт самосохранения. А уж форсированные нагрузки напрямую провоцируют болезни и без того отстающей сердечно-сосудистой системы. Не следует забывать также, что психический возраст ребенка находится в полном соответствии с его паспортным, а не биологическим возрастом. Завышенные ожидания напрямую приводят к заниженной самооценке.

Выводы

1. Недопустимость нарушения процесса закономерного становления высшего спортивного мастерства путем форсированной подготовки юных спортсменов, направленной на достижение успехов в различных соревнованиях возрастных групп, является очевидной.
2. Многолетняя подготовка своей структурой и содержанием каждого из этапов должна строиться на основе закономерностей и принципов спортивной подготовки, позволяющих в полной мере реализовать природные задатки спортсменов и обеспечить достижение ими наивысших спортивных результатов в оптимальной для их демонстрации возрастной зоне, характерной для конкретного вида спорта.
3. Эксплуатация талантливых юных спортсменов, проявляющаяся в форсировании их подготовки, ориентации на спортивные достижения и успехи в подростковом и юношеском возрасте, преждевременно расходует адаптационный ресурс. Часто отмечаются явления перетренировки, спортсмены перестают прогрессировать и уступают сверстникам, нередко имеющим меньшие задатки, однако не допустившим форсированной подготовки.
4. Участие в соревнованиях возрастных групп должно естественно вливаться в тренировочный процесс. Эти соревнования должны быть лишь одним из средств подготовки для достижения мастерства.
5. Полная реализация природных задатков может быть обеспечена лишь планомерной многолетней подготовкой в оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоне.

Литература

1. Безуглая В.П. Перенапряжение сердечно-сосудистой системы у спортсменов: причины, проявления, диагностика, профилактика / В.П. Безуглая // Наука в олимпийском спорте 2016. – № 1. – С. 33–39.
2. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. – Ростов-на-Дону: Ростовский гос. ун-т, 1979. – 128 с.
3. Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. – М., 1975. – 205 с.
4. Дембо А.Г. Спортивная кардиология: рук. для врачей/А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. – Л.: Медицина, 1989. – 464 с.
5. Иорданская Ф.А. О норме и патологии у ведущих спортсменов / Донозологические состояния у спортсменов и слабые звенья адаптации к мышечной деятельности. – М., 1982. – С. 10–18.
6. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Koncepciya-podgotovki-sport-rezerva.pdf>
7. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
8. Михайлова А.В. Перенапряжение спортивного сердца / А.В. Михайлова, А.В. Смоленский // Лечеб. физкультура и спорт: медицина. – 2009. – № 12 (72). – С. 26–32.
9. Платонов В.Н., Большакова И.И. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и юношеские Олимпийские игры // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 37–42.

10. Платонов В. Перетренированность в спорте // Наука в олимп. спорте. – 2015. – № 1. – С. 19–34.

11. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.



ВОПРОСЫ
ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Перечислите причины форсированной подготовки.

2. Назовите последствия форсированной подготовки.

3. Может ли прогрессировать и достичь индивидуального максимума юный чемпион после форсированной подготовки?

4. Приведите примеры работы федераций в различных видах спорта по предотвращению форсированной подготовки.

2.5. Педагогические меры предотвращения травматизма в единоборствах

Коллектив СШОР им. Б.Х. Сайтиева в рамках работы федеральной экспериментальной площадки осуществляет непрерывный поиск повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов. Спортивный травматизм требует много времени для восстановления утраченной работоспособности. Часто наблюдаются случаи развития хронических процессов, вследствие повторных травм они обостряются и вы

водят спортсмена из строя на длительный срок. Общеизвестно, что травматизм является причиной ухода из спорта непростительно большого количества молодых и перспективных спортсменов. Анализ литературных источников и исследования специалистов школы (медиков, психологов, методистов) выявили, что это не только и не столько медицинская проблема, сколько педагогическая и даже психологическая. Вопрос этот оказался настолько значимым, что методическая служба СШОР организовала и провела на базе краевого ИПК ФКиС семинар по проблемам перетренированности и травматизма.

Обобщенные материалы о заболеваниях спортсменов всех видов спорта показывают, что на первом месте стоят хронические воспалительные и дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата, являющиеся следствием перенесенных и недостаточно излеченных травм, повторных микротравм и физических перегрузок. Преимущественно поражаются наиболее нагружаемые суставы, связочно-сумочный аппарат и мышцы.

Частота заболеваний опорно-двигательного аппарата у квалифицированных спортсменов большая, чем у начинающих спортсменов, что связано с более высокими физическими нагрузками. Значительный процент таких изменений у ведущих спортсменов объясняется возобновлением тренировок до наступления функционального восстановления. Большие физические нагрузки в условиях напряженных тренировок и соревнований требуют хорошо налаженной системы восстановления поврежденной области и организма в целом.

Причины спортивных травм

1. Ошибки в методике проведения занятий

Спортивные травмы по этой причине составляют более 50 % всех травм в борьбе. Травмы этой группы обусловлены тем, что тренеры при обучении спортсменов не соблюдают принципов тренировок: систематичности занятий, постепенности увеличения физической нагрузки, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуализации тренировок. Форсированная тренировка, недооценка разминки, применение технически сложных упражнений, отсутствие страховки не раз выявлялись при анализе причин возникновения спортивных травм.

Причиной травм при тренировке юношей, подростков может быть использование средств, методов и нагрузок тренировки, применяемых со спортсменами высоких разрядов. Особенно неблагоприятным является систематическое применение в тренировках интенсивных нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности.

Травмы могут быть связаны с недостаточной технической подготовленностью спортсмена, особенно это проявляется в технически сложных упражнениях, таких, как гимнастика, акробатика, спортивные игры, прыжки и многоскоки и др. Увеличение сложности движений в них должно идти параллельно с совершенствованием в технике движений.

Отмечены случаи возникновения спортивных травм и при возобновлении занятий после длительного перерыва, не связанного с заболеванием. Тренер дает спортсмену физические нагрузки, к которым организм его еще не подготовлен, хотя прежде он свободно выполнял их.

Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата может иметь разное происхождение:

- увеличение тренировочных нагрузок, не соответствующих функциональным возможностям спортсмена, его возрасту и полу;
- резкое повышение интенсивности нагрузок;
- изменение техники спортивного навыка без достаточной адаптации организма;
- наличие в опорно-двигательном аппарате слабого звена (недостаточно тренированного, в котором происходит концентрация напряжений).

У спортсменов патологические сдвиги в процессе выполнения физических упражнений происходят только при нагрузках, граничащих с предельными возможностями. Это может случиться как на начальном этапе подготовки, так и на последующих этапах при резком несоответствии возможностей спортсмена тренировочным нагрузкам.

В месте повреждения происходит разрастание соединительной ткани, что приводит к нарушению микроциркуляции. Количество капилляров при этом уменьшается, доставка кислорода затрудняется, нарушается метаболизм тканей. При посттравматических некрозах возникают контрактуры как следствие повреждения из-за нарушений микроциркуляции с последующим замещением мышечной ткани рубцом.

Возобновление движений в ранее неподвижном суставе обуславливает разрывы волокон, повреждения сосудов, очаги свежих кровоизлияний. Чем резче возобновляются движения, тем более тяжелые изменения возникают в суставе. Основной причиной перенапряжения сустава является большая нагрузка на него в результате многократного

повторения однотипных движений, превышающих физиологические возможности. В мышцах, подвергшихся длительным и предельным нагрузкам, выявляется значительное (в 2–3 раза) замедление местного тканевого кровотока и развитие кислородной недостаточности.

При интенсивных физических нагрузках у спортсменов может быть также срыв адаптационно-приспособительных механизмов, что проявляется в увеличении случаев инфекционных заболеваний, росте травматизма и заболеваемости опорно-двигательного аппарата.

Существенной предпосылкой к развитию травматического процесса являются усталость, повышенный тонус мышц и накопление в тканях метаболитов. Под действием раздражителей из мышц могут выходить белки, аминокислоты, креатин и другие вещества, и процесс этот сопровождается развитием контрактуры.

Экспериментальное растягивание мышечно-сухожильных элементов свидетельствует, что отрыв происходит в месте прикрепления сухожилия. Поскольку скорость метаболизма сухожилий низка и снижен кровоток, капиллярное ложе со временем уменьшается. Оно уменьшается также после шести недель перерыва в физической активности. Ухудшение кровоснабжения и перенапряжение сухожилия могут привести к заболеванию. При этом приток крови к сухожилию нарушается вследствие сдавления сосудов, а венозный отток снижается или совсем прекращается из-за натяжения мышц. Сухожилие обычно разрывается в точке наихудшего кровоснабжения, и наиболее часто это бывает у лиц плохо тренированных и у тех, кто внезапно возобновил интенсивные тренировки или участие в соревнованиях.

Функциональное перенапряжение выражается болевыми ощущениями и повышенной чувствительностью соответствующих мышц: утомление, протекающее с накоплением недоокисленных продуктов обмена веществ в работающих мышцах, приводит к изменению состава тканей, нарушениям кровообращения.

Таким образом, физические нагрузки, не соответствующие функциональным возможностям, вызывают патологические изменения в тканях опорно-двигательного аппарата.

2. Нарушения в организации занятий и соревнований

По этой причине травмы составляют от 5 до 10 % всех спортивных травм. Нарушение инструкций и положений по проведению тренировочных занятий, правил безопасности, ошибки в составлении программ соревнований, нарушение правил их проведения являются причинами травм. Они могут быть связаны с проведением занятий в отсутствие тренеров или с тем, что на каждого из них приходится слишком много воспитанников.

Существенным организационным недочетом, ведущим к травмам, является перегрузка мест занятий.

Причиной травм может служить нарушение комплектования групп занимающихся (например, занятия спортсменов с разной физической подготовленностью или различной спортивной квалификацией; занятия в одной секции взрослых и подростков); отсутствие распределения спортсменов в подгруппы по весовым категориям.

Травмы могут быть связаны с такими нарушениями, как участие одного и того же спортсмена в соревнованиях

по нескольким видам спорта в один и тот же день, неодновременный приход спортсменов на занятия и др.

3. Недостатки материально-технического обеспечения занятий

По этой причине происходит от 10 до 25 % всех спортивных травм. Существуют строго определенные нормативы материально-технического обеспечения оборудованием мест занятий и табель необходимого спортивного инвентаря. Имеются также инструкции по эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря. Все эти нормативы и указания регламентированы соответствующими приказами правил соревнований. Невыполнение их, неровность поверхности футбольного поля, наличие на нем острых предметов, скользкий пол в зале, плохое крепление снарядов и другие недоработки приводят к возникновению травм.

Важным в предупреждении травм при занятиях борьбой является состояние покрытия (матов, ковров, татами). Возникновению травм может способствовать несоответствие спортивной одежды и обуви.

4. Неудовлетворительное состояние спортивных сооружений

Неудовлетворительное санитарное состояние спортивных сооружений, несоблюдение гигиенических норм температуры и влажности воздуха в спортивных залах, неполноценная вентиляция в закрытых спортивных сооружениях, недостаточная освещенность, нарушение ориентации у спортсмена из-за слепящих лучей солнца при занятиях на открытых площадках в солнечный день могут стать причинами травм.

5. Нарушение требований врачебного контроля

Связанные с этим травмы составляют от 4 до 6 % всех спортивных травм.

Причинами травм также могут быть:

- допуск лиц, не прошедших врачебного осмотра, к спортивным занятиям и соревнованиям;
- продолжение тренировок спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, несмотря на рекомендацию врача провести курс лечения;
- игнорирование тренером указаний врача об ограничении для спортсмена тренировочной нагрузки;
- большая нагрузка для спортсмена без учета состояния его здоровья и подготовленности;
- невыполнение требования распределения учащихся на медицинские группы;
- допуск тренером спортсмена к занятиям, а тем более участию в соревновании после перенесенного заболевания без разрешения врача.

6. Недисциплинированность спортсмена

Травмы по этой причине составляют от 4 до 6 % спортивных травм. В подавляющем большинстве случаев это наблюдается при невысоком уровне владения техникой (некоторые спортсмены стремятся возместить недостаточную техническую подготовленность применением силы и грубых, недозванных приемов), при недостаточной требовательности судей на соревнованиях, отсутствии должной воспитательной работы тренеров со спортсменами. Судьи и тренеры должны своевременно пресекать любые попытки к осуществлению грубых, опасных приемов. Иногда травмы у спортсменов возникают в результате недостаточного

внимания, нечеткого выполнения указаний тренера, поспешности в выполнении приема и т. п.

Существенную роль в возникновении травм играет нарушение режима спортсменами (прием пищи непосредственно перед соревнованиями, приход на тренировку в утомленном состоянии и пр.).

Существуют также и внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы. К ним относятся:

- состояния утомления, переутомления и перетренированности, вызывающие расстройство координации, внимания, снижение защитных реакций организма. В мышцах происходит накопление продуктов распада, что отрицательно отражается на силе их сокращения, растяжимости, расслаблении;

- наличие в организме спортсмена хронических очагов инфекции;

- индивидуальные особенности организма спортсмена (реакции организма на физические нагрузки, неспособность к сложно координированным упражнениям, склонность к спазмам сосудов и мышц, предстартовая лихорадка и пр.);

- перерывы в занятиях спортом, болезни ведут к существенному снижению функциональных возможностей организма.

Характерные повреждения в спортивной борьбе: травмы локтевых и плечевых суставов – вывих плеча и предплечья, переломы ключицы; разрывы ключично-акромиальных сочленений и мышц верхней конечности в области надплечья; повреждение пучков волокон мышц спины и шеи, ушибы грудной клетки, переломы ребер; травмы уха (повреждение соединительно-тканной про-

слойки между кожей и подлежащим хрящом, в результате чего образуется гематома, а последующее рубцевание приводит к деформации уха). Специфичными травмами у борцов вольного стиля являются повреждения сумочно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов и мышц нижних конечностей.

Для **предупреждения спортивных травм** осуществляется комплекс мер: неукоснительное следование принципам методики тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневная воспитательная работа и т. п.

Важную роль в предупреждении спортивных травм имеет регулярный контроль со стороны администрации, тренеров, педагогов и судей за состоянием мест занятий, инвентаря, оборудования, за наличием у спортсменов исправной спортивной обуви, одежды и защитных приспособлений, соответствующих виду спорта и правилам соревнований. Предупреждение травм зависит от обеспечения соответствия спортивных сооружений установленным государственным стандартам и строгого соблюдения санитарных норм и правил их содержания.

Для предупреждения травм большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием. Ее проводят при любых метеорологических условиях. Значение разминки не следует рассматривать упрощенно, только как «разогревание мышц». Разминка способствует общему повышению уровня деятельности: возбуждению в нервных центрах, координирующих деятельность систем организма во время упражнений, подготовке двигательного

го аппарата, увеличению газообмена, дыхания и кровообращения. Она создает общий рабочий фон, на котором можно успешнее выполнять спортивные упражнения.

С целью профилактики спортивных травм используют специальные защитные средства.

Отдельно обращаем внимание тренеров на причины травматизма в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и сборов. Оказалось, что в большинстве случаев воспитанники травмируются во время свободного времени. И это притом, что именно в нашей школе традиционно плотно и качественно организован досуг спортсменов. Поэтому для выработки осознанного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности в расписании режима лагеря шесть лет назад появился цикл лекций-бесед по теории спорта со спортсменами возраста 14+, постепенно снижая возраст до 12+. Эксперимент тренерами признан успешным и реализуется ежегодно.

Таким образом, при должном отношении к предупреждению спортивного травматизма, выполнении методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работе травмы, как правило, отсутствуют.

Литература

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
2. Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет: учебное пособие / Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. 2015. – С. 64–72.



Вопросы
для САМОКОНТРОЛЯ

1. Перечислите причины спортивных травм.
2. Назовите характерные повреждения при занятиях спортивной борьбой.
3. Каковы меры предупреждения спортивного травматизма.

2.6. Организация и проведение летней спортивно-оздоровительной кампании

В летних спортивно-оздоровительных лагерях большинство составляют дети и подростки 10–15 лет, то есть группы начальной подготовки и тренировочные группы.

И первый вопрос: **когда** начинать подготовку к лагерю? На наш взгляд, не позднее марта-апреля, чтобы опередить планы родителей.

Второй вопрос: **кого** брать в лагерь? Ни в коем случае этот вопрос нельзя пускать на самотёк. При наличии выбора следует брать тех ребят, кто в перспективе может показать высокие результаты, для чего следует подтянуть физическую подготовку, усилить спортивные приоритеты. Проводите родительские собрания, демонстрируйте прошлогодние фото, видео, планы тренировок и воспитательной работы, вплоть до готовых расписаний дня, списка необходимых вещей и пр. Родителей в первую очередь интересует безопасность и комфорт детей, тренера –

условия тренировок. У детей же, как и всегда, на первом месте стоит возможность общаться и быть успешным в кругу ровесников. Любой тренер скажет: ребенок до лагеря и ребенок после лагеря – это принципиально другой ребенок и функционально, и двигательно, не говоря уже о мотивации. Так много может дать в подростковом возрасте 3-недельная целенаправленная подготовка. Да и все мы вспоминаем потом эти сборы всю жизнь.

Следующий вопрос: **что** делать в лагере и чем именно наполнить тренировки. Ответ неочевиден, хотя у всех есть план работы на год. Вроде нужно просто посмотреть место в годичном цикле подготовки, близость соревнований и пр. Однако здесь много особенностей. Если это уже подростки, соревнования близки, то проводим полноценный сбор, не участвуем в спартакиаде лагеря, исключаем все лишнее.

А вот если юные спортсмены находятся на общеподготовительном этапе, например зимники, то общелагерные мероприятия пойдут им на пользу: чем шире диапазон средств физической подготовки новичков, тем лучше. Всегда интересно сравнить себя со сверстниками из других видов спорта. Ведь участие в спартакиаде дает воспитанникам возможность проявить успешность в этом же коллективе, но в других видах деятельности.

Однако порой приходится наблюдать в июне у лыжников и конькобежцев занятия футболом. Футбол – хорошая игра, и, как любая игра, она имеет множество плюсов, но... Игроки хотят проявить себя с лучшей стороны. Недостаток техники импульсивный игрок всегда компенсирует грубой игрой. Эмоции хороши к месту. Кроме того, в игре пульсовую нагрузку контролирует уже не тренер и даже не игрок, а мяч. Категорически неприемлемо оправ-

дывать себя тем, что игра проходит на поле меньшего размера – интенсивность при этом только возрастает!

Таким образом, если тренер принял решение участвовать в спартакиаде или отдельных ее видах, то обязательно следует корректировать заранее подготовленный план, учитывать суммарную нагрузку. Все предусмотреть невозможно, однако ситуация выше плана. Следует учитывать и погоду, и родительский день, и питание, наконец.

В лагере резко возрастают двигательная активность, суммарные энергозатраты. Значит, нужно ежедневно контролировать и энергопотребление: считайте килокалории, взвешивайте порции, хорошо осознавая возможность осложнения отношений с персоналом лагеря. Главное – ребенок. Учитывайте, что это взрослому достаточно уравновесить энергозатраты и энергопотребление, а растущему организму энергия нужна еще и на рост! Проведите беседу с детьми и родителями об опасности пищевых отравлений, вреде чипсов, сладких напитков и пр.

Следует также учитывать, что при возросших нагрузках могут выявиться скрытые заболевания. Обязательно расспросите родителей про болезни детей, особенно про аллергии. Здоровых детей сейчас практически нет.

Как именно тренировать в условиях сбора, где может не оказаться привычного инвентаря, площадок и пр.? Продумайте заранее комплексы силовых упражнений с собственным весом, с партнером на нужные группы мышц, в статодинамическом режиме. Запаситесь резиновыми (пружинными) амортизаторами. Возьмите пустые камеры от авто, насыпьте в ближайшем карьере песок, взвесьте, оставьте затянутые ручки по 15–20 см, промаркируйте разные веса скотчем разных цветов. И бесплатно, и ана-

томическая форма мягкого утяжелителя хороша. Проконсультируйтесь с коллегами по силовым видам спорта, не копируя методику и учитывая собственную специфику.

Воспитательная работа. Нахождение с детьми круглосуточно в течение длительного времени дает прекрасную возможность выявить систему ценностей и особенности взаимоотношений в группе, повлиять на расстановку приоритетов, целенаправленно управлять мотивацией. Будьте готовы к неожиданностям. Может выясниться, что кто-то тайно «подкачивался» по методикам, взятым из сомнительных источников, и теперь стала понятна причина мышечной закрепошенности и потери реакции у этого воспитанника. У кого-то симпатии в группе, и пока это главный мотив; да мало ли что еще выяснится.

Нахождение в лагере особенно благоприятствует привитию навыков спортивного поведения, базовой физической культуры: соблюдения режима сна, питания и тренировок; ведение дневников самоконтроля, соблюдение принципов Фэйр плей, вдумчивое, осознанное отношение к тренировкам. Вводите элементы само- и взаимообучения, формируйте инструкторские, судейские навыки.

Детально планируйте досуг, предусмотрите возможность внезапной отмены тренировок из-за дождей и пр. Чем младше возраст воспитанников, тем больше мероприятий. Предоставьте возможность каждому проявить успешность вне тренировочной деятельности. Привезите дартс, бадминтон, фрисби, настольные игры. Заготовьте материал для поделок, песенные, танцевальные сценарии праздников. Ежедневно проводите различные конкурсы, подводите итоги каждого дня. Организуйте шутливую накопительную бонусную систему на весь лагерный период. Хорошо, если рядом воспитатель-профессионал, но если

его нет, то распечатайте заранее все материалы сами – это тоже наша работа.

Нахождение на сборах дает возможность профессионального общения с коллегами из других видов спорта. Наблюдайте, учитесь, консультируйтесь, расширяйте диапазон, анализируйте, записывайте. Пропустите все через специфику своего вида спорта. Например, силовикам нужна собственно сила по всем углам, а конькобежцам скоростно-силовая выносливость строго в углах посадки с учетом индивидуальных анатомо-физиологических характеристик. Слушайте всех, но верьте себе.

Обязательно сделайте фильм, слайд-шоу о сборе, привлекайте для этого детей. Покажите слайды, фильмы на родительском собрании, итоговом педсовете. Сделайте это традицией.



Вопросы
для самоконтроля

1. Когда следует начинать подготовку к лагерю?
2. По какому принципу комплектуется состав группы?
3. Чем определяется содержание тренировок?
4. При каких условиях возможно изменение планов тренировок?
5. Почему не следует пренебрегать работой с родителями?
6. Какие возможности профессионального роста имеются в условиях сборов?
7. Каковы резервы воспитательной работы в условиях сборов?
8. Назовите возможности пропаганды своего вида спорта по итогам летней кампании.

2.7. Как себя вести на соревнованиях

(Инструкция для родителей)

Во время детских соревнований страсти кипят далеко не детские. Родители порой провоцируют скандальные ситуации с судьями, даже драки с соперниками. Какое уж тут олимпийское воспитание, правила честной игры Fair Play?

Родители педагогического образования не имеют, зато имеют амбиции и желание самоутвердиться через успешность своего ребенка. Не все. Не всегда. Но бывает. Поэтому после одного из родительских собраний и родилась такая инструкция.

Если вам что-то непонятно, запишите эту информацию для тренера. Он сможет объяснить вам произошедшее и адекватно отреагировать на него, если это необходимо.

Ни в коем случае нельзя:

- давать детям советы типа: «давай пас», «обводи», «бей» и т.п.: что не натренировано – на соревнованиях не исправишь;
- ругать детей за неудачное выступление;
- критиковать товарищей по команде вашего ребенка;
- высказывать вслух свое мнение о судьях;
- слушать сплетни, советы и гадости, которые говорят родители соперников и их дети.

Можно:

Кричать, хлопать, поддерживать своих ребят во время игры.

Помните:

- Соревнования бывают часто;
- Дети гораздо спокойнее относятся к неудачам, чем их родители;

- Тренер воспринимает неудачи тоже всерьез;
- Соперники ваших детей тоже тренировались и тоже хотят выиграть;
- Успех ваших детей зависит от того, как они работают на тренировках и как вы их поддерживаете. Тренер может только помочь.



Вопросы
для САМОКОНТРОЛЯ

1. Почему тренер должен управлять поведением родителей во время соревнований?
2. Приведите пример некорректного поведения родителей из вашей практики.
3. Перечислите возможные последствия некорректных действий родителей:
 - давать советы во время соревнований;
 - ругать детей за неудачное выступление;
 - критиковать товарищей по команде вашего ребенка.

КЛЮЧЕВЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

- 3.1. Выявление уровня компетентности тренеров в разрешении педагогических проблем.
- 3.2. Способы разрешения конфликтных ситуаций в профессиональном физкультурном сообществе.
- 3.3. Характерные затруднения тренеров при проведении анализа тренировочного занятия.
- 3.4. Моделирование тренировочного процесса как управление развитием спортивной формы в различных условиях.
- 3.5 Индивидуализация тренировочных заданий как показатель мастерства тренера.
- 3.6. Педагогические приемы управления мотивацией спортсменов.
- 3.7. Прогнозируемые риски спортивной тренировки в условиях самоизоляции.

3.1. Выявление уровня компетентности тренеров в разрешении педагогических проблем

Умение принимать решения в различных педагогических ситуациях относится к базовым компетентностям педагога, а показателями оценки этой компетентности являются:

- знание типичных педагогических ситуаций;
- владение набором правил, используемых для решения различных ситуаций;

- владение критерием предпочтительности в выборе того или иного правила;
- знание критериев достижения цели и др.

Тренеру приходится постоянно принимать решения в различных ситуациях: как управлять дисциплиной, как вызвать интерес у конкретного ученика, как конструктивно управлять конфликтами и пр.

Знание способов разрешения конфликтных ситуаций способствует эмоциональной устойчивости тренера. В знакомых обстоятельствах он сохраняет спокойствие и готовность гибко реагировать на высказывания детей, родителей и коллег, а конфликт не влияет на объективность оценки. Умения обосновать принимаемые решения позволяют добиться понимания воспитанников, стимулируют их к активному включению в реализацию решения.

На основе обобщения данных анкетирования нами выявлены наиболее характерные проблемные педагогические ситуации в практике спорта, а также возможные способы их разрешения. Все ответы педагогов, выказанные в результате опроса, нами были распределены по 4 уровням проявления компетентности в принятии решений:

1 – низкий уровень компетентности: предложенный способ отсутствует или является антипедагогическим. Либо предлагается такой способ решения, при котором конфликтность усилится (свидетельствует о равнодушии к происходящему или не имеет отношения к сути решаемой проблемы);

2 – средний уровень: приведено не самое конструктивное реагирование либо отсутствует его обоснование;

3 – уровень компетентности выше среднего: в предлагаемом решении учитываются условия проблемной си-

туации, однако предложенный ответ или его обоснование требуют усовершенствования;

4 – высокий уровень компетентности: педагог выслушивает мнения воспитанников (родителей), дает к ним конструктивные комментарии, даже если они расходятся с его точкой зрения на проблему, аргументирует предлагаемые решения, осознает их последствия, умеет выбрать такую линию поведения, которая приводит к достижению педагогических целей. Готов пересмотреть свое решение под влиянием новых фактов. Учитывает мнение родителей, коллег, обучающихся. Обоснованно включает анализ педагогической ситуации, изложение возможных причин ее возникновения, учет особенностей обучающихся, предвидение результатов воздействия.

Ниже приведены проблемные ситуации и возможные способы реагирования на них педагогов по описанным уровням.

Ситуация 1. **Подросток тренируется с большим интересом, но родители запрещают ходить на тренировки, если в школе появляются плохие оценки.**

1 уровень – негативное влияние ситуации на поведение ребенка не учитывается: «Поддержу родителей» либо «проигнорирую мнение родителей».

2 уровень – способ разрешения ситуации нейтрального типа: «Постарайся совмещать учебу с тренировками: впереди ответственные старты».

3 уровень – в предлагаемом решении демонстрируется понимающее отношение к воспитаннику: «Я понимаю,

как тяжело совмещать учебу с тренировками, но ты можешь подвести и команду и меня».

4 уровень – «Я обязательно объясню воспитаннику значимость образования в его жизни, приведу примеры сочетания успешной учебы и тренировок известными спортсменами. Я также обязательно переговорю с родителями. Покажу им, что я разделяю их беспокойство, предложу совместные усилия для разрешения возникшей проблемы. Однако предостерегу родителей от категоричности в решении подобных ситуаций. Приведу в пример статистику, когда дети, лишившись любимого дела, теряют интерес к учебе, а родители лишаются рычагов воздействия». Решение педагога предусматривает описание возможных ответных реакций ученика и родителей.

Ситуация 2. Воспитанник не согласен с тем, что на соревнованиях взяли другого воспитанника. В качестве основания он приводит довод о субъективности вашего к нему отношения.

1 уровень – предлагается такой уровень решения, при котором конфликтность усилится: «Эти вопросы с тобой не обсуждаются, мал еще». Или «Все решаю только я, потому что я тренер».

2 уровень – способ разрешения дает минимальный воспитательный эффект: «Ты еще не заслужил, старайся».

3 уровень – демонстрируется понимающее отношение к ребенку: «Я понимаю твоё желание соревноваться на выезде, но другие дети выступают лучше».

4 уровень – действия педагога предусматривают описание возможных ответных реакций ребенка, предвидение результатов воздействия: «Я обязательно выясню, в чем

проявляется моя субъективность, попрошу аргументировать свою позицию. Перечислю критерии отбора на соревнования, сравню результаты воспитанника с результатами других детей, прошедших отбор. Покажу воспитаннику, что я приветствую его желание соревноваться, предложу возможные варианты для разрешения конфликта».

Ситуация 3. Родители вмешиваются в тренировочный процесс, дают советы, требуют особого отношения к их ребенку.

1 уровень – «Пусть родители и тренируют, откажусь работать с их ребенком».

2 уровень – приведен способ разрешения ситуации нейтрального типа: «Буду работать как раньше, не обращая внимания на требования родителей». Негативное влияние ситуации на поведение родителей и ребенка не учитывается.

3 уровень – демонстрируется понимающее отношение к позиции родителей, однако описание не содержит достаточного обоснования: «Я понимаю ваши родительские чувства. Но если я буду больше работать с вашим ребенком, то это будет несправедливо, ведь другие дети тоже должны получать внимание тренера».

4 уровень – конструктивное реагирование с качественным обоснованием: «Я обязательно выслушаю родителей, укажу на необходимость профессионального подхода к учебному процессу. Приведу примеры возможных ответных реакций других обучающихся и их родителей, последствий физиологического характера на организм растущего ребенка. Приглашу родителей на тренировку, предложу сравнить возможности их ребенка с другими детьми и, взвесив все, возможно соглашусь с их мнением».

Ситуация 4. На занятии Петя отказывается отрабатывать упражнения в паре с Васей, не объясняя причин протеста.

1 уровень – «Ну и что?», «После этого он тоже не захочет выполнять упражнения с тобой».

2 уровень – решение направлено на то, чтобы «здесь и теперь» ситуация выглядела разрешенной, а ее негативное влияние на поведение ребенка в будущем практически не учитывается: «Я прошу тебя приступить к выполнению задания!».

3 уровень – демонстрируется понимающее отношение к ребенку, без обоснования: «Тогда будешь работать в тройке, а в паре с Васей буду работать я».

4 уровень – дан конструктивный уровень реагирования: «Я быстро заменю составы, либо переведу детей в тройки, либо сам поработаю с Васей», применю прочие способы ухода от сиюминутного конфликта. После урока постараюсь деликатно выяснить, почему Петя не хочет работать вместе с Васей и, по возможности, устранить причину негативного отношения к ребенку (возможно привлечение психолога, коллег, родителей). Предложу решение в зависимости от выясненных причин. При вескости обоснования возможна замена состава мини-групп в дальнейшем».

Ситуация 5. На занятии подросток бравирует своей физической подготовкой, проявляя превосходство и обидно подшучивая над сверстниками.

1 уровень – реакция педагога отсутствует или не имеет отношения к сути решаемой проблемы, например: «Сейчас ты смеешься над ребятами, а на других уроках они будут осмеивать тебя» и т.п.

2 уровень – приведено реагирование без обоснования: «Я прошу тебя вести себя уважительно по отношению к ребятам».

3 уровень – предложенный ответ и его обоснование требуют усовершенствования: «Хорошо, что ты с легкостью выполняешь программный материал, но это не повод обижать ребят».

4 уровень – дан конструктивный уровень реагирования и приведено его обоснование: «Дам усложненный вариант выполнения упражнения, привлеку к демонстрации сложных упражнений, к судейству. Объясню, почему недопустимо высмеивание ребят. Приведу примеры благородного поведения авторитетных для ученика людей, известных спортсменов. Предусмотрю заранее усложненные варианты заданий для подготовленных воспитанников».

Ситуация 6. **Вы предлагаете учащемуся, занявшему первое место во внутришкольных соревнованиях, принять участие в соревнованиях более высокого уровня. Он отвечает резким отказом.**

1 уровень – предлагается такой **уровень** решения, при котором конфликтность усилится: «Тебе же хуже будет».

2 уровень – разрешение ситуации нейтрального типа: «Объясню учащемуся, что он подводит и команду, и тренера». Негативное влияние ситуации на поведение и личностные характеристики воспитанника практически не учитывается.

3 уровень – реагирование направлено на достижение положительного эффекта, демонстрируется понимающее отношение к ребенку: «Я понимаю и разделяю твое беспокой-

ство. Соперники тоже тренировались, но нужно преодолеть себя». Однако описание не содержит достаточного обоснования, не учтены ведущие мотивы проблемного поведения.

4 уровень – «Обязательно выясню причины категоричного поведения учащегося. Если это боязнь поражения, то постараюсь вселить в него уверенность, например: «Соревнования проверяют правильность нашей подготовки. Проиграть сильному сопернику не стыдно», «Отказавшись от соревнований, ты никогда не узнаешь, на что способен». Если есть другие причины (нехватка времени, проблемы со сверстниками), постараюсь оказать помощь в их решении. Возможно, соглашусь с мнением ученика, признав его право расставлять приоритеты».

Ситуация 7. На занятии ученик после неудачной попытки выполнить сложное упражнение вовсе отказывается его выполнять.

1 уровень – предложенный ответ может свидетельствовать о попустительстве: «Ну и пусть не выполняет» – или является антипедагогическим: взыскания, насмешка.

2 уровень – воспитательный эффект будет минимальным, например: «Пусть выполняет другие задания или просто смотрит».

3 уровень – демонстрируется понимающее отношение к воспитаннику, но описание не содержит анализа возможных причин поведения: «Пусть выполнит более простое (подводящее) упражнение».

4 уровень – дан развернутый анализ возможных причин возникновения проблемы: «Упражнение не соответствует подготовленности обучаемого, не использовалось достаточное количество подводящих упражнений (положительный

«перенос» навыка)), «Мешает отрицательный «перенос» навыка. Ребенок не здоров, устал, стесняется быть неловким, боится осмеяния, не адаптировался в коллективе и др.». Действия педагога зависят от выявленных причин и предусматривают возможные последствия воздействия.

Ситуация 8. Подросток самостоятельно проводит дополнительные тренировки по рекомендациям, взятым из сомнительных источников и идущим вразрез с методикой педагога.

1 уровень – негативное влияние ситуации на здоровье и поведение ребенка не учитывается: «Делай, как знаешь», «Ну и тренируйся сам, если мне не доверишь».

2 уровень – воспитательный эффект будет минимальным, например: «Если мне не веришь, то убедишься, получив перетренированность или травму, но поздно будет».

3 уровень – демонстрируется понимающее отношение к воспитаннику. Способ реагирования направлен на достижение положительного воспитательного эффекта, но требует развернутого обоснования: «Я понимаю, что тебе хочется быстрее побеждать в соревнованиях, но ты должен мне верить».

4 уровень – обоснование включает предвидение результатов воздействия: «Я обязательно проанализирую при воспитаннике содержание и обоснованность предложенных методик. Я объясню необходимость профессионального образования для принятия подобных решений, роль знаний при выборе методик тренировки. Предостерегу от решений, принятых на основе сомнительных источников, не учитывающих индивидуальные особенно-

сти спортсмена, специфику вида спорта. Приведу примеры последствий таких тренировок.

Я также обязательно переговорю с родителями, другими воспитанниками, чтобы выявить степень доверия ко мне как к профессионалу. Покажу им, что я разделяю их желание побеждать на соревнованиях, однако предостерегу от категоричности в решении подобных ситуаций, приведу в пример статистику последствий форсированной подготовки в подростковом возрасте».

Ситуация 9. Родители ребенка, имеющего противопоказания к занятиям спортом, просят принять его в группу. Готовы написать расписку о взятии на себя всей полноты ответственности за возможные последствия.

1 уровень – «Возьму, пусть родители несут ответственность».

2 уровень – разрешение ситуации нейтрального типа: «Категорично отправлю за справкой от врача, ссылаясь на законы».

3 уровень – демонстрируется понимающее отношение к позиции родителей: «Я обязательно выслушаю родителей, соглашусь с полезным влиянием физических упражнений на оздоровление организма ребенка, но укажу на невозможность нарушения нормативных документов».

4 уровень – дан конструктивный уровень: «Я обязательно выслушаю родителей, но укажу на необходимость профессионального подхода к тренировочному процессу, приведу примеры возможных последствий физической нагрузки на организм больного ребенка. Постараюсь убе-

дить родителей в соблюдении норм законодательства, предложу продолжить занятия в группах ЛФК, приглашу к занятиям после письменного разрешения врача».

Выводы:

1. Знание способов разрешения конфликтных ситуаций способствует эмоциональной устойчивости педагога, характеризует уровень его профессиональной компетентности, позволяет конструктивно управлять конфликтами.

2. Обсуждение проблемных ситуаций вызывает значительный интерес в профессиональной среде тренеров.

3. Участники обсуждений указали на понятную критериальную систему оценивания компетенции разрешения педагогических проблем, она позволяет сравнить самооценку педагога с описанными уровнями.

4. Представленные варианты разрешения конфликтных ситуаций в деятельности тренеров будут способствовать эффективности решения образовательных и воспитательных задач.

Мы не претендуем на единственно правильные способы разрешения всех перечисленных ситуаций, понимая уникальность обстоятельств каждого конкретного случая. Однако считаем возможным пригласить коллег к дискуссии, обсудить материал на заседаниях тренерских советов.

Литература

1. Асташова Н.А. Учитель: проблема выбора и формирование ценностей. – М.: Моск. психол.-социальн. ин-т; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. – 272 с.

2. Бырдина О.Г. Подготовка студентов педвуза к решению профессионально-педагогических задач // Молодой ученый. – 2014. – № 1. – С. 503–506.

3. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. – М.: Высш. шк., 1991. – 204 с.

4. Методика оценки уровня квалификации педагогических работников. Под ред. В.Д. Шадрикова, И.В. Кузнецовой. – М., 2010. – С. 8.

5. Психолого-педагогический практикум: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.С. Подымова, Л.С. Духова, Е.А. Ларина, О.А. Шиян; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 224 с.

6. Спирин Л.Ф. Теория и технология решения педагогических задач: развивающееся профессионально-педагогическое обучение и самообразование. – М.: Рос. пед. агентство, 1997. – 174 с.



Вопросы
для самоконтроля

1. Обоснуйте, почему умение принимать решения в различных педагогических ситуациях относится к базовым компетенностям педагога.

2. Перечислите показатели оценки этой компетентности.

3. Как знание типичных педагогических ситуаций, владение набором правил, используемых для решения различных ситуаций, владение критерием предпочтительности в выборе того или иного правила, знание критериев достижения цели влияет на эмоциональную устойчивость педагога?

4. Каковы критерии оценивания компетенции педагога в разрешении педагогических проблем?

5. Какие показатели характеризуют высокий уровень компетенции тренера в разрешении педагогических проблем?

3.2. Способы разрешения конфликтных ситуаций в профессиональном физкультурном сообществе

Нами описаны реально существующие конфликты и возможные варианты реагирования на них, предложенные самими тренерами. Разброс ответов свидетельствует о разной степени готовности педагогов к решению проблем. Однако при этом 79,7 % опрошенных считают, что выявленные ситуации являются злободневными, а большинство (68,3 %) респондентов допускают, что спровоцированная проверяющими коллегами конфликтность может привести к весьма негативным последствиям, вплоть до увольнения педагогов, а в маленьких населенных пунктах даже к уходу из профессии.

На первый взгляд, проблемы касаются банального выполнения должностных обязанностей, и при должной исполнительской дисциплине их просто не должно возникать. Формально правильной реакцией коллеги-руководителя (методиста) может быть высказывание: «Это ваши должностные обязанности» или «Это требование программы (стандарта), оно не обсуждается». Однако не все так однозначно. Такой воинствующий формализм начальников может привести к большим бедам.

При разрешении проблемных ситуаций, возникающих со взрослыми людьми, следует учитывать целый ряд факторов: профессиональный опыт, социальный статус, сложившиеся профессиональные предпочтения, систему жизненных ценностей, другие обстоятельства.

Факторами, влияющими на выбор способа реагирования (уровня компетентности в принятии решений), являются личностные и профессиональные качества педагога: авторитет, знание психологических особенностей и зако-

нов коммуникации, владение приемами общения, степень саморегуляции, рефлексивный анализ собственного опыта.

Педагоги и администраторы всех уровней нуждаются в некой классификации, позволяющей четко выявить уровень сформированности компетенций.

Мы предлагаем 4 уровня проявления компетентности в принятии решений:

1 – низкий уровень компетентности: предлагается такой способ решения, при котором конфликтность усилится (или он может свидетельствовать о равнодушии к происходящему, формальном отношении к делу).

2 – средний уровень: приведено не самое конструктивное реагирование либо отсутствует его обоснование.

3 – уровень компетентности выше среднего: в предлагаемом решении учитываются условия проблемной ситуации, однако предложенный ответ или его обоснование требуют усовершенствования.

4 – высокий уровень компетентности: обоснование включает анализ педагогической ситуации, изложение возможных причин ее возникновения, предвидение результатов воздействия. Действия педагога зависят от выявленных причин и предусматривают возможные последствия воздействия. Педагог выслушивает мнения коллег, дает к ним конструктивные комментарии (даже если они расходятся с его точкой зрения на проблему), аргументирует предлагаемые решения, осознает их последствия, умеет выбрать такую линию поведения, которая приводит к достижению педагогических целей, готов пересмотреть свое решение под влиянием новых фактов.

Ниже приведены проблемные ситуации и возможные способы реагирования на них педагогов по описанным уровням.

Ситуация 1. При плановой проверке (взаимопосещении) тренировочного занятия выяснилось, что его содержание не соответствует плану.

1 уровень – предлагается такой вариант решения, при котором конфликтность усилится, например, «Буду содействовать взысканию» – или будет свидетельствовать о попустительстве: «Не придам этому значения» и т.п.

2 уровень – приведенное обоснование не является существенным. Типа: «Зачем же тогда план?».

3 уровень – предложенный способ реагирования и его обоснование требуют усовершенствования. «Соглашусь, что план не догма, но для его изменения нужны веские причины (возможно, возникшие обстоятельства можно было и предусмотреть)».

4 уровень – решение будет способствовать формированию знаний, умений или качеств личности педагога: «Обязательно выясню причины изменений плана, предложу обсудить, как их предотвратить впредь или предусмотреть в плане. Приведу примеры последствий незапланированных действий, значимости качественного планирования для конечного результата, и, взвесив все обстоятельства, возможно, соглашусь с мнением педагога, что возникшая на уроке ситуация требовала немедленной коррекции плана».

Ситуация 2. Тренер с большим стажем работы много лет проводит занятия по готовым планам, не соглашается их изменять, ссылаясь на успешность собственного опыта.

1 уровень – способ реагирования свидетельствует о равнодушии к происходящему: «Не придам этому значения».

2 уровень – приведен вариант разрешения ситуации нейтрального типа: « Попрошу опытных преподавателей высказать свое мнение».

3 уровень – демонстрируется понимающее отношение к педагогу: «Ваш опыт вызывает уважение, но я все же прошу учитывать новые требования к планированию».

4 уровень – обоснование включает анализ педагогической ситуации и предусматривает возможные последствия воздействия: «Предложу педагогу обсудить этическую сторону вопроса о выполнении своих должностных обязанностей. Приведу примеры зафиксированных новых научных данных, появления новых технологий обучения, изменения качества инвентаря, значения учета конкретных условий подготовки, значимости качественного планирования для конечных результатов работы». Выбор способа разрешения будет зависеть от выявленных причин поведения коллеги.

Ситуация 3. Тренеры-преподаватели не считают важным принятие тестов по общей физической подготовке, демонстративно подчеркивая формальность процедуры.

1 уровень – предлагается такой вариант решения, при котором конфликтность усилится, например, «Буду содействовать взысканию».

2 уровень – решение направлено на то, чтобы «здесь и теперь» ситуация выглядела разрешенной: «Это требование программы, оно не обсуждается».

3 уровень – вариант реагирования и его обоснование требуют усовершенствования: «Попрошу опытных коллег поделиться опытом работы в этом направлении».

4 уровень – дан конструктивный уровень реагирования: «Проанализирую действия педагогов: не хотят, не видят смысла. Если нет понимания, то приведу примеры последствий отсутствия мониторинга подготовленности учащихся, снижения их мотивации; смысла деятельности педагога в целом. Предложу помощь в организации, аналитике».

Ситуация 4. **При написании программ спортивной подготовки педагоги копируют типовые программы, ссылаясь на авторитет работников**

1 уровень – ситуация не станет хуже, но и не улучшится: «Это непрофессионально».

2 уровень – приведен уровень разрешения ситуации нейтрального типа: «Пусть хоть типовыми пользуются».

3 уровень – демонстрируется понимающее отношение к педагогу: «Я понимаю всю сложность поставленной задачи, дефицита времени, но этот раздел работы входит в ваши должностные обязанности».

4 уровень – обоснование включает изложение возможных причин возникновения конфликта, описание возможных ответных реакций педагога: «Проанализирую действия педагогов: не понимают, не умеют. Приведу примеры последствий слепого копирования, укажу на значение учета конкретных условий реализации программы. Разъясню значимость качественного планирования для конечных результатов работы и для защиты педагога от необоснованных требований руководства, предложу практическую помощь».

Ситуация 5. Тренер продемонстрировал высокую моторную плотность занятия и дисциплину учащихся. Однако упражнения выполнялись с грубыми ошибками. Педагог категорически не согласен с вашей оценкой урока.

1 уровень – способ реагирования не конструктивен: «Я лучше знаю критерии оценивания, я опытнее», «Это не обсуждается».

2 уровень – приведу возможный вариант реагирования без обоснования, сошлюсь на авторитеты. Типа: «Откройте учебники», « Попрошу опытных коллег высказать свое мнение».

3 уровень – демонстрируется понимающее отношение к педагогу, учитываются условия проблемной ситуации: «Я понимаю важность дисциплины и моторной плотности на занятии, но задачи урока по обучению двигательным действиям не решены».

4 уровень – выбор способа разрешения будет зависеть от выявленных причин поведения коллеги. Например: «В данной ситуации закрепляется отрицательный «перенос» навыка, исправить который будет очень сложно», «Задачи по обучению технике базового упражнения не решены», «Приведу примеры последствий неэффективной технической подготовки для воспитанников, их возможной дальнейшей бесперспективности в спорте и, в конечном итоге, результатов деятельности самого педагога. Приглашу на открытые занятия других педагогов». Дан конструктивный уровень реагирования и приведено его качественное обоснование.

Ситуация 6. Во время посещения занятия вы обнаружили, что тренер объединил две группы разного возраста (подготовленности).

1 уровень – предлагается решение, при котором конфликтность усилится: «Буду содействовать взысканию» или вариант реагирования может свидетельствовать о попустительстве и равнодушии к происходящему: «Не придам этому значения» и т.п.

2 уровень – приведенный вариант реагирования требует обоснования. Например: «Я просто требую выполнять свои должностные обязанности».

3 уровень – демонстрируется понимающее отношение к педагогу, учитываются условия проблемной ситуации: «Да, я согласен, что младшие будут тянуться за старшими, им будет интересно, однако совмещение групп является прямым финансовым нарушением».

4 уровень – выбор способа разрешения будет зависеть от выявленных причин поведения коллеги. «Если детям неудобно заниматься в другое время (в другом месте), буду ставить этот вопрос перед руководством», «Приведу примеры последствий неадекватной физической нагрузки для младших спортсменов при повышенной мотивации: перетренированность, травматизм. Обосную значение учета возрастных психологических и функциональных особенностей детей, значимость подбора средств и методов для конечных результатов работы, неизбежность соблюдения правовых норм, этическую сторону вопроса». Способ решения проблемы включает предвидение результатов воздействия.

Ситуация 7. Тренер, не имеющий квалификационной категории, но показывающий высокие результаты деятельности, отказывается от прохождения процедуры аттестации.

1 уровень – «У меня такого не бывает» и т.п.

2 уровень – приведен уровень разрешения ситуации нейтрального типа, неконструктивный уровень реагирования. Эффект будет минимальным типа: «Это его право».

3 уровень – в предлагаемом решении демонстрируется понимающее отношение к педагогу, учитываются условия проблемной ситуации. Однако нет достаточного обоснования, предложенный уровень реагирования и его обоснование требуют усовершенствования, типа: «Я понимаю ваше нежелание тратить время, собирать подписи, но готов оказать практическую помощь», «Я объясню ему, что это потеря зарплаты, личного статуса, престижа школы». Или: « Попрошу опытных коллег высказать свое мнение и помочь в случае необходимости».

4 уровень – обоснование включает описание возможных ответных реакций педагога, предвидение результатов воздействия типа: «Проанализирую действия педагога: не хочет, не видит смысла, не умеет. Постараюсь объяснить, что усилия по описанию собственной деятельности требуют осмысления, анализа, выявления соответствия современным требованиям, а значит личностного роста. Приведу конкретные примеры значимости высокого статуса педагога для детей, родителей, для конечных результатов работы, а также для защиты от необоснованных требований руководства».

Ситуация 8. **Тренер, имеющий большой опыт работы, не участвует в пополнении «методической копилки» методического объединения, скрывает свои наработки, считая их интеллектуальной собственностью, полагая, что каждый в профессии должен «идти своим путём».**

1 уровень – предлагается такой способ решения, при котором конфликтность усилится, например, «Буду содействовать взысканию».

2 уровень – ситуация не улучшится: «Еще раз настоятельно попрошу это выполнять».

3 уровень – в предлагаемом решении демонстрируется понимающее отношение к педагогу, однако эффект будет минимальным: «Соглашусь с тем, что педагоги должны иметь собственное мнение по поиску путей эффективности тренировочного процесса».

4 уровень – предложенный вариант реагирования будет способствовать формированию позитивных качеств личности педагога типа: «Постараюсь вызвать коллегу на доверительную беседу, внимательно выслушать его, проанализировать причины отказа поделиться собственным опытом. Приведу примеры уважительного отношения к тренерам-наставникам, предложу помощь в публикации достижений и защите авторских прав», и, взвесив все обстоятельства, возможно, соглашусь с мнением педагога.

Ситуация 9. **Молодой тренер, назначенный на стажировку к более опытному коллеге, отказывается от взаимодействия, мотивируя это тем, что он сам недавно был высококвалифицированным спортсменом и сам все знает.**

1 уровень – предлагается способ решения, при котором противодействие усилится: «Я подключу административное воздействие».

2 уровень – решение направлено на то, чтобы «здесь и теперь» ситуация выглядела разрешенной: «Нужно уважать коллектив».

3 уровень – в предлагаемом решении демонстрируется понимающее отношение к педагогу: «Я очень рад, что у ваших воспитанников такой авторитетный наставник. Понимаю, что без вдумчивой работы вы вряд ли смогли бы достичь столь высоких спортивных результатов, однако настоятельно прошу прислушаться к рекомендациям методического совета школы».

4 уровень – выбор способа разрешения будет зависеть от выявленных причин поведения коллеги. «Укажу на сильные стороны наставника, приведу примеры того, что спортивная и тренерская успешность не всегда совпадают: необходимо научиться чувствовать не только свой организм, но и ответную реакцию на тренировочное воздействие своих воспитанников, знать возрастную психологию не только теоретически. Приведу примеры возможных последствий отсутствия опыта при подготовке юных спортсменов. И, взвесив все обстоятельства, возможно, соглашусь с мнением коллеги». Обоснование содержит изложение возможных причин возникновения конфликта,

учет личностных особенностей педагогов; описание возможных ответных реакций.

Выводы

1. Знание способов разрешения типичных проблемных ситуаций позволяет конструктивно управлять конфликтом.

2. Выбор способа разрешения проблемных ситуаций характеризует уровень профессиональной компетентности педагога.

3. Знание выявленных вариантов разрешения конфликтных ситуаций в деятельности тренеров будет способствовать снижению уровня конфликта, взаимопониманию коллег.

4. Конструктивное управление конфликтом позволяет добиться комфортной психологической атмосферы в профессиональном физкультурном сообществе, стимулирует активность, самостоятельность и творчество коллег.

5. При выборе способа решения следует учитывать личностные особенности участников конфликта и уникальность обстоятельств в каждом конкретном случае.

Литература

1. Василькова Т.А. Основы андрагогики.: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2013. – 252 с.

2. Стиль человека; психологический анализ /под ред. А.В. Либина. – М.: Смысл, 1998. 310 с.

3. Фишман И.С. Тесты внешней оценки уровня сформированности ключевых компетентностей учащихся: методическое пособие для руководителей и педагогов образовательных учреждений. – Самара: Изд-во ЦПО, 2005. – 136 с.



Вопросы
для самоконтроля

1. Как знание способов разрешения конфликтных ситуаций помогает в работе тренера (приведите пример из собственной практики)?
2. Каковы критерии оценивания компетенции педагога в разрешении педагогических проблем?
3. Опишите способы разрешения конфликтных ситуаций из собственной практики.
4. Может ли конфликт быть продуктивным?
5. Какие конфликтные ситуации, по вашему мнению, еще ждут своего решения?

3.3. Характерные затруднения тренеров при проведении анализа тренировочного занятия

Анализ тренировочного занятия дает возможность наглядно оценить профессиональное мастерство тренера, его личностные качества и профессиональные компетенции, выявить характерные затруднения, обобщить опыт, заслуживающий внимания. Материал может быть полезен тренерам, инструкторам-методистам, руководителям учреждения как в текущей работе, так и при подготовке к открытым или конкурсным занятиям.

В рамках внутришкольного контроля руководством школы было принято решение о проведении каждым тре-

нером СШОР открытого занятия. График был составлен с учетом пожеланий тренера. Кроме специалистов методической службы, на занятия приглашались все желающие, а молодые специалисты, не занятые в тренировочном процессе, приглашались к опытным тренерам настоятельно.

Анализ проведенных занятий позволил сделать следующие выводы:

1. Все тренеры школы являются безоговорочным авторитетом для своих воспитанников.
2. Даже опытные и успешные тренеры очень волнуются.
3. Успех занятия никак не связан со статусом, стажем или полом тренера.
4. Без административного ресурса провести такую работу невозможно.

Эксперты выявили следующие характерные затруднения.

1. *Формулировка задач.* Мы настоятельно рекомендуем нашим тренерам идти в ногу с образованием и описывать задачи в виде **планируемого результата**: «обучаемый выполняет заднюю подножку в замедленном темпе без грубых ошибок», а также предусматривать *усложненные варианты* для более подготовленных воспитанников (разноуровневое обучение!) «обучаемый *выполняет заднюю подножку в условиях противодействия партнера*».

Планируемый результат должен достигаться в результате одной тренировки, а значит, тренер должен научиться настолько дробить задачу, чтобы она оказалась выполнимой в этих рамках. Пока это нововведение продвигается трудно.

Очень сильны стереотипы (причем не только у старшего поколения), что обязательно должна быть одна задача на «обучение» и одна на «совершенствование». Позволим

себе напомнить, что совершенствование является третьим этапом того же процесса обучения и может длиться годами. Кроме того, на тренировочном занятии может быть сразу несколько задач на обучение (например, строевым упражнениям) или не быть вовсе, только функциональный тренинг.

На успешность обучения влияет целый комплекс факторов, таких как подготовленность обучаемых (готовность мышц, связок, двигательный опыт, наличие «отрицательного» переноса), их мотивация, необходимый уровень гибкости или силы, количество обучаемых, количество и качество инвентаря и оборудования и многое другое. Мастерство тренера заключается в том, чтобы этот многофакторный процесс был управляем, желательно дифференцирован, а в идеале и индивидуализирован. Запланировать сдвиги каждого воспитанника в результате одной тренировки действительно сложно, поэтому велика роль ситуативной активности тренера, возможности менять план по ходу занятия в случае необходимости, аргументировать свою позицию.

Все работники спортивной отрасли должны кропотливо освоить *процесс целеполагания*. Ведь необходимо настолько дифференцировать планируемый результат, чтобы и тренер и спортсмен без сомнения ответили, получен результат или нет. Цель должна быть легко и безошибочно диагностирована и проверяема. Свою интуицию нужно уметь формулировать и описывать.

Анализ просмотренных занятий выявил неумение конкретизировать задачи. Например, спортсмены выполняли упражнение на фоне значительного утомления, без грубых ошибок, явно воспитывая специальную выносливость и совершенствуя элемент, а задача стояла «научить». Или: в зада-

че прописана быстрота, а пульс на восстановлении не фиксировался. В этих случаях либо явная ошибка в формулировках, либо задачи не решены и оценка соответствующая...

2. Характерные ошибки при заполнении матрицы конспекта

Редко, но бывают случаи, когда методические указания заполняются в графе «содержание» и пр. Чтобы этого не возникло, мы предлагаем задавать себе выделенные вопросы в соответствующих графах матрицы:

№	Частные задачи	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания	Примечания
	Зачем?	Что?	Сколько?	Как именно?	Что изменить?

Затруднения испытывают педагоги и при формулировке частных задач. Некоторые ошибочно считают, что они необходимы на каждое упражнение. Тогда, конечно, тренировать некогда. А вот определить смыслы, ответив на вопрос: «Зачем я это делаю?» – просто необходимо. Но не на каждое движение, а на серию тренировочных заданий. Поэтому на одну частную задачу приходится целая смысловая серия упражнений, а на каждое упражнение, в свою очередь, множество методических указаний.

Молодым тренерам мы рекомендуем заполнять еще и графу «примечания» после самоанализа проведенного занятия, фиксируя необходимые изменения плана.

Категорически недопустимо в конспекте слово «правильно»: в частных задачах «научить *правильно* брать захват» или в графе методических указаний «выполнять *правильно*»! Это неправильно!

В ходе тренировки наблюдались также ошибки организационного характера: когда тренер планирует излишнее количество станций на круговой тренировке, исправить ошибки трудно. Не всегда жестко контролируется работа «в неудобную сторону», хотя в единоборствах и спортивных играх это недопустимо.

Но самым слабым звеном при просмотре открытых занятий оказались самоанализ и анализ тренировки. Большинство тренеров испытывают значительные затруднения при проведении самоанализа только что проведенного занятия. Только применение наводящих вопросов или уточнение специфики вида спорта позволяет вывести тренера из «ступора» на аргументированный самоанализ.

Не все присутствующие на занятии коллеги владеют приемами педагогического анализа. Многим проще провести занятие, чем аргументированно описать увиденное. Тренеры не считают нужным озвучивать сильные стороны увиденного на тренировке, относятся к этому как к само собой разумеющемуся. В основном перечисляются недостатки, часто без рекомендаций, как именно в этих условиях можно было бы их избежать.

Исходя из выявленных трудностей, руководство школы решило помочь тренерам восполнить имеющиеся пробелы, включив этот раздел в план методической учебы.

Было предложено из всего многообразия представленных в Интернете алгоритмов и схем анализа и самоанализа тренировочного занятия выбрать удобные для себя. Методический отдел школы предложил авторские разработки (Приложения 1, 2). Авторы выражают надежду, что наша работа поможет коллегам качественно усилить внутришкольный контроль в своих учреждениях.

*Приложение 1***Педагогический анализ тренировочного занятия**

I. Анализ плана-конспекта: наличие, постановка общих и частных задач, грамотность их формулировок; соответствие периоду макроцикла, типу мезоцикла и месту в микроцикле; рациональная последовательность решаемых задач, соответствие им средств и методов; воспитательно-образовательная ценность подобранных средств, соответствие дозирования нагрузки характеру упражнений; грамотность записи, терминологии.

II. Проведение тренировочного занятия

1. Организация: подготовка к занятию; соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических требований; рациональность размещения, соответствие способов организации задачам тренировочного занятия.

2. Учебно-воспитательная деятельность тренера

- **создание мотивации:** целевая установка; побуждение к само/взаимоанализу, само/взаимооценке, само/взаимоконтролю; использование поощрения;

- **личность тренера:** общая культура, внешний вид, речевой имидж, выстраивание отношений, культура показа; уровень предоставляемой информации;

- **реализация принципов** спортивной тренировки, рациональная последовательность чередования упражнений;

- **управление тренировочным процессом, его методическое обеспечение:**

- управление вниманием спортсменов, активизация мышления;
- создание ситуации успеха и условий для проявления самостоятельности;

- учет индивидуальных темпов деятельности воспитанников;
- выявление причин технических ошибок и умение их исправить;
- страховка; дозирование и контроль нагрузки по внешним признакам и по ЧСС;
- влияние подобранных средств, методов и приемов на волевую сферу;
- варианты оценивания деятельности спортсменов;
- дифференциация заданий, изменение условий взаимодействия и др.

- **эффективность использования методов:**

- словесного и наглядного воздействия, приемов направленного прочувствования;
- обоснованность выбора методов обучения двигательным действиям: целостного, по частям, сопряженного воздействия;
- методическая грамотность применения методов равномерного, переменного, повторного, интервального, игрового соревновательного и др.

- **ситуативная деятельность тренера** (умение действовать по ситуации): обоснованность изменений, самоанализ проведенного занятия.

3. Деятельность спортсменов: активность, заинтересованность, ответственность, дисциплина; уровень проявления само/взаимоанализа, само/взаимооценки, само/взаимоконтроля, отношения: к тренеру, межличностные и групповые; эстетика внешнего вида, двигательная культура.

4. Заключение: степень решения поставленных задач, опыт, заслуживающий внимания, существенные недостатки, актуальные рекомендации тренеру.

Приложение 2

Примерные вопросы для самоанализа тренировочного занятия

- Удалось ли решить поставленные задачи и на каком уровне: полностью, частично, не удалось?
- Отклонения от плана по ходу занятия и их причины;
- Причины успехов и недостатков проведенного занятия.
- Что стоило бы изменить, сделать по-другому?
- Самооценка тренировочного занятия.
- Какие выводы по результатам занятия необходимо сделать на будущее?

В качестве примеров приводим фрагменты педагогического анализа тренировочных занятий.

№ 1. *«Задачи тренировочного занятия соответствуют задачам годового плана, этапу подготовки спортсменов. Тренер заблаговременно разработал план тренировки, подобрал комплекс упражнений на все мышечные группы, рационально распределил станции по площади зала, творчески переработал упражнения с учетом специфики дзюдо. Наставник чувствителен к модным для молодежи спортивным инновациям, владеет такими современными терминами и технологиями, как «болгарский мешок», «кроссфит» и др., имеет специально подготовленный инвентарь (мешки из ткани кимоно, резиновые амортизаторы со специальными нашивками для хвата дзюдоиста и пр.) В подготовительной части воспитанники продемонстрировали высокий уровень организации и исполнительской дисциплины, отличную акробатическую подготовку, владение элементами самостраховки и техники*

безопасности. Тренер предоставляет индивидуальную нагрузку для каждого спортсмена, умело варьируя объем и интенсивность степени натяжения амортизаторов, весом отягощений и количеством повторений на каждой станции, сохраняя при этом единую заданную продолжительность работы по станциям. Такая организация работы при разноуровневом контингенте воспитанников характеризует высокий профессионализм тренера и придает тренировке большой интерес. Работа проходила по электронному таймеру с гонгом, что позволяло спортсменам рассчитывать усилия, чувство времени и максимально проявлять волевые качества. Наставник добивается четкости выполнения заданий, хорошо знает и учитывает при этом индивидуальные особенности дзюдоистов. Тренер обладает образцовым показом, умело поддерживает положительный эмоциональный настрой, предотвращает возможные ошибки, контролирует индивидуальный пульсовый режим. Занятие проведено в полном соответствии с заявленным конспектом по времени и по содержанию. Задачи решены полностью».

№ 2. «На занятии присутствовали воспитанники, временно освобожденные от тренировок, они заблаговременно получили индивидуальные задания и выполняли их самостоятельно. Борцы хорошо знают специфику спортивной терминологии, выполняют все распоряжения педагога, свободно показывают упражнения только по голосовой команде. Тренер уверенно ведет занятие, управляет вниманием и дисциплиной обучаемых. Методические указания даются постоянно. Занятие насыщено разнообразными упражнениями на общую и специальную подготовку, вы-

полняемыми с различной частотой и сменой направления. Тренер добивается четкости выполнения заданий, хорошо знает и учитывает при этом индивидуальные особенности учащихся, предлагая разноуровневые по сложности задания. На фоне утомления борцы стабильно держат задачу по отработке приемов, постоянно отвечая на вопросы «как называется прием», «сколько баллов дают за такой прием», «почему следует выполнять прием именно так» и т.д., постоянно поддерживая интерес борцов к соревновательной деятельности. Им предоставляется возможность проявить инициативу: показать упражнение или прием, ответить на вопрос и пр.

Тренер владеет командным голосом, умело поддерживает положительный эмоциональный настрой на тренировке, обладает образцовым показом, предотвращает возможные ошибки. С целью исправления ошибок используются такие технологии безошибочного обучения, как проводка и фиксация, замедленный показ, взаимный анализ действий партнеров в партере. На протяжении всего занятия сохраняются доброжелательная рабочая атмосфера, уважительное отношение воспитанников к партнерам и педагогу. Итоговая рефлексия показала, что тренировочное занятие проведено в полном соответствии с заявленным конспектом по времени, но не по содержанию. Так, некоторые упражнения не отработывались, исходя из реального психофизического состояния спортсменов, поскольку это могло вызвать как ошибки, так и переутомление. Таким образом, тренер учитывает реальные тренировочные ситуации, вносит коррективы в планы, ставит в приоритет здоровье и успешность своих спортсменов».

№ 3. *«Занятие проводилось по заранее согласованному конспекту. Задачи соответствовали рабочей программе спортивной подготовки для дзюдоистов этого возраста. Воспитанники дисциплинированы, уважительны друг к другу и к тренеру. Хорошо владеют большинством элементов акробатической подготовки, осознанно выполняют требования техники безопасности. Тренер демонстрирует грамотный показ, доброжелателен к воспитанникам, исправляет ошибки, объясняет причины их появления, пользуется таймером. Голос уверенный, использует образные выражения, например, «ноги как пружинки». В группе существуют традиции. Привлекает для показа, отработки приемов и спарринга помощников из числа старших воспитанников, являющихся авторитетом для подростков. Однако часть спортсменов выполняли задания тренера частично или с ошибками. Многократное же выполнение технических приемов без коррекции тренера приводит к закреплению ошибок и дальнейшей бесперспективности спортсменов, отсеvu. В результате задачи тренировочного занятия по совершенствованию технических приемов были решены не всеми воспитанниками.*

Рекомендации:

- Контролировать действия каждого воспитанника.
- Методические указания должны максимально понятно отражать суть ошибки, а выражения «выполнять правильно» или «ногу туда» только путают обучаемых.
- Системно совершенствовать терминологию, следить за правилами русского языка – подростки очень чув-

ствительны к просторечиям и неверным ударениям, это негативно влияет на авторитет тренера».

№ 4. *«Тренер подбирает средства и методы воспитания и подготовки с учетом психолого-педагогических и анатомо-физиологических особенностей возраста своих воспитанников. Его поведение, манера общения с детьми отличаются доброжелательностью, терпением, выраженной воспитательной направленностью (поблагодарил спортсмена за участие в показе). Воспитанники хорошо подготовлены для своего возраста физически и технически, сразу понимают словесные распоряжения и команды тренера, проявляют двигательную культуру специфики борца. Тренер дает большое количество разнообразных упражнений на гибкость и координацию с учетом сенситивных периодов воспитания этих качеств, демонстрирует технологии индивидуального обучения в виде проводки, фиксации, максимально добивается решения поставленных задач. Воспитанники очень стараются, работают с удовольствием, самостоятельно выполняют такие сложные акробатические упражнения, как «рондат» и подъем разгибом, проявляют инициативу в поисковых заданиях творческого характера».*

№ 5. *«Конспект предоставлен заблаговременно, грамотно сформулированы частные задачи, соблюдена рациональная последовательность решаемых задач, соответствие им средств и методов тренировки. В разминке использован большой набор упражнений из различных исходных положений, требующих высокой концентрации*

и переключения внимания юных дзюдоистов. Воспитанники продемонстрировали хорошую акробатическую подготовку, знание специфической терминологии дзюдо, усердие и дисциплину. При отработке элементов схваток детям предоставлялась возможность самостоятельного выбора решения задач, исправлялись ошибки. Тренер – мастер спорта СССР – находится в хорошей спортивной форме, обладает отличным показом и является безусловным авторитетом для своих воспитанников. Задачи по развитию координации выполнены. К опыту, заслуживающему внимания, относится широкий спектр как общеразвивающих, так и специально подготовительных упражнений в единоборствах в целом. Существенные недостатки заключаются в отсутствии разноуровневой и индивидуальной нагрузки и пульсового контроля. Тренеру рекомендовано совершенствовать терминологию, освоить самоанализ проведённого занятия».

№ 6. *«Тренер – мастер спорта России по самбо и по дзюдо, владеет профессиональной речевой культурой, организаторской и методической компетентностью, демонстрирует грамотный показ, доброжелателен к воспитанникам, системно предотвращает ошибки, объясняя причины их появления, целенаправленно добивается их исправления у каждого ученика. Наставник свободно управляет вниманием учеников. Им предоставляется возможность проявить инициативу: показать упражнение или прием, ответить на вопрос и пр. Воспитанники сознательно выполняют требования техники безопасности. Тренер ярко демонстрирует умение дифференциро-*

вать и индивидуализировать нагрузку на основе возникшей ситуации, создает условия успешности для каждого воспитанника, подбирая разноуровневые по сложности упражнения. Методически грамотно проведена итоговая рефлексия, мотивируя дзюдоистов на дальнейшую работу. В ответах на вопросы коллег, присутствующих на открытом занятии, тренер уверенно аргументирует собственные действия в различных ситуациях проведенного занятия. Задачи тренировочного занятия решены, существенных недостатков нет».

Литература

1. Воронов В.В. Педагогика школы в двух словах. Конспект-пособие для студентов-педагогов и учителей. – М.: Пед. общество РФ, 2001. – 192 с.
2. Голованова Н.Ф. Общая педагогика: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2005.
3. Максакова В.И. Педагогическая антропология. – М., 2001.



ВОПРОСЫ
ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Каковы требования в оформлении конспекта?
2. Какова технология самоанализа проведенного занятия?
3. Можно ли изменить план во время тренировки? В каких случаях?

3.4. Моделирование тренировочного процесса как управление развитием спортивной формы в различных условиях

Результативность работы спортивных школ во многом определяется качеством подготовки тренеров, их умением моделировать тренировочный процесс с учетом современных требований к подготовке спортсменов. Мы выявили, что тренеры – слушатели курсов повышения квалификации края – испытывают значительные затруднения по построению различных циклов подготовки спортсменов. Так, в результате анализа входной и итоговой рефлексии и контроля у 376-и тренеров по 19 видам спорта нами выявлены характерные затруднения по исследуемой проблеме у 72 % педагогов. Разница в возрастном диапазоне составляет более сорока лет.

Выявленная проблема заключается в способах обучения специалистов, поскольку даже современные учебники по теории спорта содержат в первую очередь набор знаний, но не способы их передачи. Действенность же обучения можно существенно повысить посредством концентрированного образовательного воздействия, ориентируя обучаемых на аналитический подход к решению педагогических задач.

Предлагаемая методика: внедрение в учебный процесс разработческих семинаров в микрогруппах в виде заполнения матриц-моделей различных циклов подготовки. Важно подобрать необходимое количество вариантов заданий для каждого обучаемого либо на микрогруппу с учетом конкретных условий тренировочно-

го процесса. Предварительно вычитываются лекции с элементами дискуссий и внесением ошибок в цепочку доказательств, других провокативных методик. Карточки-пазлы циклов подготовки обеспечивают наглядность обучения.

Задание 1–3. Заполнить таблицы 1–3.

Предназначение: понять логику наполнения содержания микроциклов и мезоциклов различной направленности, периодов и этапов подготовки.

Таблица 1

**Содержание микроциклов
различной направленности**

Название микроцикла	Средства	Направленность	Нагрузка		Возможные мезоциклы
			Объемы	Интенсивность	
Ординарный					
Ударный					
Подводящий					
Соревновательный					
Восстановительный					

Таблица 2

Содержание мезоциклов различной направленности

Название мезоцикла	Средства	Направленность	Нагрузка		Возможные микроциклы
			объемы	интенсивность	
Втягивающий					
Базовый					
Контрольно-подготовительный					
Предсоревновательный					
Соревновательный					
Восстановительный					

Таблица 3

Содержание периодов и этапов подготовки

Название периода, этапа	Средства	Направленность	Нагрузка		Возможные мезоциклы
			объемы	интенсивность	
Общеподготовительный этап					
Специально-подготовительный этап					
Соревновательный период					
Переходный период					

Результат: модель годичного цикла подготовки для всех групп подготовки в различных условиях, целенаправленное управление развитием спортивной формы.

Критерии оценки модели годичного макроцикла:

- соответствие длительности этапов подготовки фазам развития спортивной формы, календарю соревнований, уровню подготовленности занимающихся;
- соответствие динамики нагрузки по объему и интенсивности длительности усвоения (срокам восстановления) тренировочных воздействий различной направленности;
- соответствие подобранных средств мезоциклов и микроциклов задачам этапов и периодов подготовки;
- исключение форсирования подготовки;
- управление спортивной формой в случае болезни или травмы, а также в условиях учебно-тренировочных сборов, возможности пребывания в среднегорье, изменений в календаре соревнований.

Результаты исследования: 94 % слушателей курсов, имеющих профессиональное образование, по окончании обучения демонстрировали уверенное владение моделированием спортивной тренировки. Слушатели без профильного образования, допущенные до учебно-тренировочной деятельности, не готовы к освоению этой темы.

Выводы

1. Заполнение матриц циклов подготовки спортсменов мотивирует тренеров на аналитический и творческий подход к обучению, актуализирует полученные знания.
2. Выявленный способ обучения моделированию тренировочного процесса позволяет сделать процесс подго-

товки специалистов более гибким и адаптированным к практической деятельности обучаемых.

3. Грамотность заполнения матриц может служить критерием оценки при проведении мониторинга эффективности обучения тренеров, добиваться высокой степени актуализации полученных знаний специалистов.

4. Использование данного способа в профильных учебных заведениях позволит формировать знания по теории спорта без дальнейшего переучивания.

5. Слушатели без профильного образования не готовы к освоению этой темы.

*Приложение 1***Построение спортивной тренировки***I. Отдельное тренировочное занятие*

1. Разминка.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

*II. Микроциклы (3–7–10 дней)***Типы**

1 собственно-тренировочные:

- по нагрузке: ординарные и ударные;
- по направленности: общеподготовительные и специально подготовительные;

2 подводящие;

3 соревновательные;

4 восстановительные.

Содержание микроциклов:

1 ординарный – нагрузки привычные;

2 ударный – нагрузки оптимальные и максимальные;

1 подводящий – подведение к стартам: короткая, высокоинтенсивная, близкая к соревновательной по направленности нагрузка;

2 соревновательный – старт + полноценное восстановление;

1 восстановительный – полноценное восстановление всеми средствами.

*III. Мезоциклы (3–4–6 недель)***Типы**

1 Втягивающий.

2 Базовые:

- по нагрузке: развивающие и стабилизирующие;
 - по направленности: общеподготовительные и специально подготовительные;
4. Контрольно-подготовительный.
 5. Предсоревновательный.
 6. Соревновательный.
 7. Восстановительный.

Мезоциклы

Название	Направленность	Нагрузка		Возможные микроциклы
		объемы	интенсивность	
Втягивающий	ОФП	Рост объемов	малая	Ординарный Восстановительный
Базовый	ОФП, СФП	Большие	большая	Ординарный Ударный Восстановительный
Контрольно-подготовительный	СФП, ТТП	Небольшие	высокая	Ударный Восстановительный
Предсоревновательный	СФП, ТТП	Большие	большая	Подводящий Ударный Восстановительный
Соревновательный	СФП, ТТП	Небольшие	высокая	Ударный Соревновательный Восстановительный
Восстановительный	ОФП	Небольшие	небольшая	Ординарный Восстановительный

IV. *Макроциклы* (полугодичные, годовые, 2-х, 4-летние). состоящие из периодов:

1. Подготовительный период

Общеподготовительный
этап

Специально
подготовительный этап

2. Соревновательный период (определяется календарем соревнований);

3. Переходный период (определяется глубиной утомления в сезоне).

Каждый из периодов соответствует фазе развития спортивной формы: приобретения, сохранения и временной утраты.

Периоды подготовки²

Название	Направленность	Нагрузка		Возможные мезоциклы
		объемы	интенсивность	
1	2	3	4	5
Подготовительный <i>Общеподготовительный этап</i>	ОФП	Рост объемов	Малая	Втягивающий Базовый
Подготовительный <i>Специально-подготовительный этап</i>	ОФП, СФП	Большие	Большая	Базовый Контрольно-подготовительный Предсоревновательный

² По данным различных авторов.

1	2	3	4	5
Соревновательный период	СФП, ТТП	Небольшие	Высокая	Предсоревновательный. Соревновательный. Контрольно-подготовительный. Восстановительный. Базовый
Переходный период	ОФП	Малые	Малая	Восстановительный

Литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2001. – 320 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 312 с.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / ред.: Ю.Ф. Курамшин. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.



Вопросы
для самоконтроля

1. Почему грамотность заполнения матриц может служить критерием оценки профессионализма тренера?
2. Как изменяется длительность каждого из периодов и этапов подготовки по мере роста подготовленности занимающихся?
3. В чем проявляется соответствие подобранных мезоциклов и микроциклов этапам и периодам подготовки?
4. Как изменяется управление спортивной формой в случае болезни или травмы, а также в условиях учебно-тренировочных сборов, возможности пребывания в среднегорье, изменений в календаре соревнований?

3.5. Индивидуализация тренировочных заданий как показатель мастерства тренера

Управление процессом многолетней спортивной подготовки будет более эффективным, если направленность тренировочного процесса на каждом этапе будет определяться с учетом данных о периодах наибольшего естественного прироста в развитии физических качеств и функциональных возможностей растущего организма каждого из спортсменов. Можно утверждать, что унифицированный подход в спортивной подготовке неприемлем в принципе. Он не только малоэффективен, но и вреден для здоровья и психики спортсменов. Предпочтителен в этих условиях дифференцированный подход, идеален – индивидуальный.

Обоснование проблемы. Спортсмены одного возраста существенно отличаются по уровню подготовленности. Кто-то легче обучаем, кто-то добивается успеха силой, кто-то трудолюбив. Тренер же должен учитывать и предвидеть все. Слагаемых успеха слишком много, чтобы давать надежные прогнозы на ранних этапах подготовки спортсмена. Поэтому для достижения успеха тренеру для каждого воспитанника нужно разработать индивидуальную программу подготовки с учетом возрастных особенностей каждого спортсмена, психической устойчивости, темперамента, особенностей восприятия и мышления, психологического климата в семье и характера отношений с социумом, мотивов выбора данного вида спорта и др.

Первое, что следует учитывать тренеру при разноуровневом обучении, это несоответствие биологического и паспортного возраста у детей и подростков. Паспортный возраст определяется с даты рождения. Именно свидетельство о рождении является основанием для комплектования групп детей и подростков в спортивных школах. Биологический возраст определяется степенью физической и прежде всего половой зрелости человека. Несоответствие биологического и паспортного возраста наиболее ярко начинает проявляться в период полового созревания. Индивидуальные различия в сроках начала и темпах полового созревания могут достигать 3–4 лет. Поэтому в период полового созревания образуются три группы детей: акселераты, ретарданты и «биологические ровесники». Индивидуальные различия в сроках полового созревания оказывают существенное влияние на весоростовые характеристики, показатели физической подготовленности и на динамику показателей успешности спортивной деятель-

ности. Характер физического развития, уровень проявления двигательных качеств в большей степени связаны с индивидуальными особенностями роста и развития, чем с паспортным возрастом. Следовательно, паспортный возраст не является основным критерием, определяющим морфологические и функциональные особенности подростков. Им может служить индивидуальный показатель биологической зрелости спортсмена.

Тип биологического развития оказывает влияние не только на уровень показателей подготовленности, но и на их возрастную динамику годовичных приростов. Необходим учет индивидуальных особенностей биологического развития организма спортсменов как при планировании тренировочного процесса, нормировании нагрузок, так и при оценке уровня подготовленности и перспективы роста результатов. Биологический возраст в большей степени, чем паспортный, отражает степень зрелости организма и характер реакций на физическую нагрузку. Поэтому наиболее информативная оценка уровня подготовленности проводится с учетом именно биологического возраста спортсменов.

Для эффективного управления процессом многолетней спортивной подготовки очень важны данные о гетерохронности (неравномерности) развития и сенситивных периодах наибольшего естественного прироста двигательных способностей, являющихся наиболее благоприятными для их целенаправленного развития. Процессу роста и развития организма детей и подростков свойственны значительные индивидуальные колебания, обусловленные как генетическими факторами, так и факторами внешней среды.

На практике же нормативы разрабатываются с учетом года рождения. Подростки одного паспортного возраста, отстающие от сверстников в темпах развития, показывают, как правило, более низкие спортивные результаты. Однако подобное отставание носит временный характер. В дальнейшем такие подростки могут догнать и даже перегнать своих сверстников. Поэтому при оценке спортивных достижений подростков важно установить, чем именно они обусловлены: природной одаренностью или более ранними сроками биологического развития. Эти знания позволяют тренеру точнее определить направленность тренировок и перспективы таких воспитанников. Кому-то в 14 лет уже необходима целенаправленная силовая подготовка, притом, что его ровесникам пока нужна совсем другая тренировочная направленность.

Вся сложность проблемы состоит в построении такой индивидуальной траектории продвижения спортсмена, которая соотносилась бы со стандартами спортивной подготовки. Это спорт, а значит конкуренция. Временно отстающие подростки имеют шанс удержаться, остальных просто нет смысла комплектовать в группу.

Как одновременно тренировать всех по-разному? Организация тренировок по индивидуальной траектории требует знания единых методологических и организационных основ спортивной тренировки. Индивидуальный же путь освоения воспитанниками тренировочных заданий предполагает наличие реперных³ точек.

³ **Реперные точки** (междун.: англ. *defining points*, фр. *points de référence*, русское название произошло от фр. *repère*) – точки, на которых основывается шкала измерений.

Данные маркеры позволяют сопоставить содержание тренировок разных по подготовленности воспитанников, оценить индивидуальный характер их деятельности, сравнить темпы продвижения к цели. Как правило, такими точками для тренера являются результаты участия в соревнованиях, результаты тестирования по общей и специальной физической подготовке. На тренировках такими точками являются цифры пульсометрии, а также визуальные показатели степени утомления спортсмена, возможность выполнить задание без выраженного нарушения спортивной техники.

Наиболее успешно решает эту проблему тот тренер, который владеет набором разных форм и технологий тренировки, допускает многообразие образовательных траекторий своих воспитанников. Ситуация неопределенности становится для него привычной. Выбор упражнений, дозировки, методов, их непрерывная коррекция происходят непрерывно, исходя из конкретных тренировочных условий⁴. Умение действовать по обстановке, предвосхищать события и последствия становятся показателем мастерства тренера.

Разноуровневая нагрузка для группы, по сути, является **равноуровневой** для каждого из воспитанников. Ведь выполняя одно и то же задание при равной дозировке, спортсмены разной подготовленности получают разную глубину утомления. Значит, одинаковые задания вызовут

⁴ Вот здесь и может возникнуть конфликт с начальством – отклонение от плана должно быть грамотно аргументировано. Предвидеть все невозможно, поэтому успех разрешения проблемы зависит от профессионализма проверяющих тренера методистов.

разную реакцию организма каждого. А нам нужно примерно **равную реакцию** для организма каждого спортсмена, например, привычную или оптимальную.

Опытный тренер легко регулирует нагрузку любой направленности: как рычагами, можно управлять глубиной утомления спортсмена с помощью изменения параметров нагрузки. Можно изменить объем, т.е. длительность или суммарное выполнение упражнений. Меняется интенсивность как величина усилий при выполнении упражнений. Легко изменяются интервал отдыха, характер отдыха и число повторений. Контроль на тренировке осуществляется, как правило, по пульсометрии и внешним признакам утомления. Главный критерий при определении нагрузки – возможность сохранения техники движения. Характер оценки зависит от того, какое именно упражнение будет изучаться, поэтому и определение его возможностей может измениться в каждом конкретном случае.

Очень важно, чтобы воспитанники правильно понимали необходимость выполнять отличное от других задание, не воспринимали это как поощрение или унижение. Для этого недостаточно действовать по формуле «я так сказал», необходимо выходить на осознание смыслов выполнения каждого задания. Разноуровневые задания дают возможность ощутить успех продвижения каждому спортсмену, являются важным инструментом управления их мотивацией: «Да, ты пока слабее всех, но уже не тот, кем был месяц назад», «Да, ты сильнее всех в группе, поэтому ты и выполняешь задание повышенного уровня».

Воспитанник получает право на индивидуальный смысл и цели обучения, опережение и углубление содержания, выбор темпа, форм и методов обучения и трениров-

ки. А это уже совсем другой уровень развития педагога. На основе рефлексивного осмысления индивидуальной и коллективной деятельности, а также при помощи средств контроля происходит оценка и самооценка деятельности каждого спортсмена и всех вместе, включая тренера. Оценивается полнота достижения целей, делаются выводы и заключения.

Особенностью единоборств является наличие в одном возрасте различных весовых категорий, вплоть до абсолютных, так называемых «тяжей» – спортсменов очень большого веса. Для них разработаны специальные контрольно-переводные нормативы, тренеры работают с ними индивидуально, поэтому в нашей школе накоплен большой опыт индивидуальной работы.

Показателем мастерства наших тренеров является включение индивидуальной нагрузки внутри круговой тренировки типа «кроссфит», когда на выполнение упражнения все затрачивают одно и то же время при одновременном переходе на следующую станцию по таймеру. Это является принципиальным в такой форме организации занятий и становится возможным, если:

- каждому дается индивидуальный вес отягощений при одинаковом количестве повторений;
- в работе с амортизаторами усилия дифференцируются степенью их натяжения (расстоянием от места крепления);
- усилия регулируются изменением рычагов (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упоре на скамейке, стуле или ноги на скамейке, стуле, в стойке на руках);
- передвижение в парах в упоре лежа с различными рычагами: хватом за стопу, голень, колени);

– регулирование высоты стойки борца и т.д.

Тренеры также широко практикуют индивидуальные задания после тренировки.

Опыт работы школы широко освещается на научно-практических конференциях, курсах переподготовки и повышения квалификации, в печатных научных изданиях и учебных пособиях.

Литература

1. Блонский П.П. Педология: Кн. для преподават. и студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 288 с.

2. Бондаревская Е.В., Кульневич С.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. заведений, слушателей ИПК и ФПК. – Ростов-н/Д: Творческий центр «Учитель», 1999. – 560 с.

3. Индивидуально-ориентированная педагогика: Сб. науч. трудов по материалам 2-й Межрегиональной научной тьюторской конференции и региональных семинаров / Отв. ред. А.О. Зоткин, И.Д. Проскуровская. – Москва-Томск, 1991. – 122 с.

4. Райков В.К., Фатеев Г.В, Фатеева О.А. Современные технологии физической подготовки борцов 14–16 лет (учебное пособие). Красноярск: КГПУ им.В.П. Астафьева, 2015. – С. 10–23.

5. Хуторской А.В. Методика личностно ориентированного обучения. Как обучать всех по-разному? Пособие для учителя / А.В. Хуторской. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 383 с.



ВОПРОСЫ
ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Какова разница между биологическим и паспортным возрастом спортсмена?

2. Особенности развития и тренировки спортсменов-акселератов, ретардантов и «биологических ровесников».

3. Перечислите приемы (не менее пяти) разноуровневого обучения и тренировки в группе сверстников?

3.6. Педагогические приемы управления мотивацией спортсменов

Одним из важнейших составляющих успеха тренировочного процесса является высокая мотивация спортсменов. Соблюдению дидактического принципа сознательности и активности служат значительный набор норм и правил государственного управления в виде стандартов и программ с обязательным разделом по теоретической подготовке, а также методики и приемы, наработанные в педагогическом сообществе.

Нами выявлено, что в спортивной педагогике не всегда, или не в должной мере, используется такая действенная мера стимулирования деятельности спортсменов, как системное ведение и анализ дневников самоконтроля. Зачастую формально осуществляется инструкторская и су-

дейская практика, воспитательная работа, притом, что это не просто успешно апробированные и эффективные, но и обязательные для исполнения способы управления мотивацией спортсменов.

По нашему мнению, высокую эффективность обратной связи дает также прием анкетирования по итогам сезона с применением методики незаконченных предложений:

- «Я оцениваю свою подготовку как ...»;
- «Я считаю, что тренер оценивает мою подготовку как ...»;
- «Мне мешает ...»;
- «Мне помогает...»;
- «Я думаю, что в моей подготовке можно изменить ...»;
- «Самым трудным для меня было ...»;
- «Самым интересным для меня было...»;
- «Если бы я знал, что ...».

Нередко воспитанники с неожиданной искренностью раскрываются даже в именных анкетах. Тренерам это дает важную информацию к размышлению. Так, если спортсмен оценивает свою подготовку как очень хорошую, а тренер, по его мнению, как удовлетворительную, можно в доверительной беседе предотвратить возможное напряжение в отношениях. Несомненный интерес представляет и анонимное анкетирование. Настороженность должно вызвать желание изменить собственную подготовку, заимствуя небезопасные методики из Интернета. Тренеры нашей школы проводят такие срезы и по итогам сборов или соревнований.

Наши исследования показали, что значительный стимул в подготовке дает также применение рейтингового протокола тестирования с определением сильных и слабых мест в подготовке спортсмена и группы (команды) в целом (Приложение 1). Рейтинг каждого определяется по наименьшей сумме мест, занятых спортсменом в каждом тесте по общей (специальной) физической подготовке или спартакиаде лагеря. Занятые места суммируются, и тот, у кого сумма была наименьшей, занимает первую строчку в рейтинге. Остальные места распределяются по возрастанию суммы набранных мест. Протоколы ведутся десятки лет и служат сравнением с результатами выдающихся единоборцев или даже собственных родителей в соответствующем возрасте. Важно, чтобы протоколы были готовы максимально оперативно. Методика достаточно трудоемкая, однако старшие спортсмены часто проявляют инициативу по самостоятельному обсчету протоколов в программе Excel.

Следует учитывать, однако, что рейтинговая система ощутимо воздействует на честолюбие спортсменов, поэтому тренерский совет отделений рекомендовал применять ее с 14–15-летнего возраста. В группах начальной подготовки слабые результаты могут привести к неуверенности в себе и даже уходу из спорта. Да и спортсменам постарше следует терпеливо разъяснять значение каждого теста для спортивного результата, ведь есть немало примеров отличной физической подготовки и низкого результата в соревнованиях. Или наоборот: техничный борец легко выигрывает у трудолюбивых ровесников и начинает проявлять лень или бравату: «ковёр покажет», «пусть тренируются слабые» и т.п.

Наш опыт показал, что существенным резервом в управлении мотивацией спортсменов является составление индивидуальных планов самостоятельной подготовки на период отпуска или каникул (Приложение 2). Выписка результатов тестирования и индивидуализация задач на следующий год требуют значительного времени и усилий тренера, однако составленные таким образом планы эффективны уже в группах начальной подготовки и в немалой степени способствуют сохранности контингента. Очень ответственно на такие планы-задания реагируют и родители, поскольку видят внимательное отношение тренера к их ребёнку.

Таким образом, резервом в управлении мотивацией спортсменов и эффективности тренировочного процесса являются систематический анализ дневников самоконтроля, а также разработанные нами протоколы по рейтинговому тестированию спортсменов, индивидуальные планы на время каникул и отпусков, итоговое анкетирование с применением методики незаконченных предложений. Все перечисленные приемы направлены на разъяснение смыслов предпринимаемых спортсменами усилий и ограничений.

Приложение 1

	Имя, фамилия	Тройной прыжок	Место	Оценка	Бег 300 м	Место	Оценка	Бег 100 м	Место	Оценка	Итог	
											сумма мест	итоговое место (рейтинг)
	Роман А.	7.89	3	4	40.4	1	5	12.8	3	4	7	1
	Артем П.	8.22	2	5	41.5	4	4	12.0	1	5	7	1
	Петр И.	7.81	4	4	43.9	9	3	12.5	2	4	15	3
	Михаил Н.	7.56	6	3	43.3	7	3	12.8	3	4	16	4
	Виктор П.	8.51	1	5	44.3	11	2	12.9	5	3	17	5
	Павел К.	7.32	8	3	41.3	3	4	13.1	7	3	18	6
	Антон М.	7.40	7	3	41.0	2	5	14.0	14	2	23	7
	Михаил В.	7.80	5	4	44.4	13	2	13.0	6	3	24	8
	Олег А.	7.29	9	3	43.6	8	3	13.3	8	3	25	9
	Роман К.	6.88	13	2	44.1	10	2	13.6	8	2	31	10
	Максим К.	7.27	10	3	43.2	6	3	14.1	15	2	31	10
	Вадим Б.	6.45	15	2	42.5	5	3	13.9	13	2	33	12
	Максим Ф.	7.15	11	2	44.9	14	2	13.6	9	2	34	13
	Семен К.	7.00	12	2	44.3	12	2	13.8	12	2	36	14
	Роман В.	6.50	14	2	45.7	15	2	13.7	11	2	40	15
	Оценка «5»	8.10			41.0			12.4				
	Оценка «4»	7.80			43.5			12.8				
	Оценка «3»	7.40			46.0			13.1				
	Ср. значение группы	7.40			43.2			13.2				

№ п/п	Вид испытаний	Резуль- тат 2022 г.	Оцен- ка	Плани- руемый результат 2023г.
1	Бег 30 метров			
2	Бег 60 метров			
3	Бег 300 метров			
4	Бег 3000 метров			
5	Прыжок в длину с места			
6	Тройной прыжок с места			
7	Приседания на одной ноге			
8	Подтягивание			
9	Отжимания в упоре лежа			
10	Прыжки ч/з скамейку боком			
11	Тест на гибкость			

Задачи по устранению недостатков в текущем году

Тренер _____

Приложение 2

Развернутый лист А 4 (лицевая сторона)

Индивидуальный план **Речнева Максима**

самостоятельной подготовки
на 1–20 августа 2022 года,

воспитанника тренера _____

Линия сгиба

Развернутый лист А 4 (внутри)

заполняется воспитателем ежедневно и самостоятельно

[illegible]

Литература

1. Райков В.К., Фатеева О.А. Теоретическая подготовка как основа управления мотивацией спортсменов. Спорткомплекс № 3. Сентябрь 2017. С. 24–25.

2. Райков В.К., Фатеева О.А. Педагогические приемы управления мотивацией спортсменов. Спорткомплекс № 4 (8). Декабрь 2017 – февраль 2018. С. 13–17.



Вопросы
для самоконтроля

1. С какого возраста, по вашему мнению, применение рейтинговой системы группы по нормативам будет эффективным?

2. Предложите свои вопросы с применением методики незаконченных предложений.

3. Носит ли, по вашему мнению, обращение к тренеру в письменном виде более доверительный характер и почему?

4. Какие виды упражнений целесообразно использовать в индивидуальном плане подготовки в вашем виде спорта?

5. Перечислите эффективные методы мотивации из личного опыта.

3.7. Прогнозируемые риски спортивной тренировки в условиях самоизоляции

Мировой кризис не оставил работникам физической культуры выбора: тренировки на расстоянии стали жизненной необходимостью. Новые условия требуют новых знаний и подходов для минимизации травм и перетренированности. На выходе преимущество будет иметь тот, кто максимально учел возможные риски. Любой системный кризис выявляет скрытые проблемы. Нами выявлено, что к новым условиям организации тренировок в самоизоляции в нашей школе проще адаптировались те тренеры, чьи воспитанники вникают в суть упражнений, имеют базовые знания по анатомии, физиологии, биохимии, биомеханике, технике безопасности, приучены к ведению дневников самоконтроля, имеют опыт самостоятельной реализации индивидуальных планов, домашних заданий.

Педагоги, системно проводящие теоретическую подготовку со своими воспитанниками, имеют большие преимущества перед коллегами. Наряду с осознанным отношением к тренировочному процессу теоретическая подготовка является основой управления мотивацией спортсменов. Для решения этой проблемы в нашей школе разработан и в течение семи лет реализуется образовательный проект по теоретической подготовке воспитанников в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

Коллективом СШОР им. Б.Х. Сайтиева с первых дней самоизоляции была создана группа в социальных сетях, в которой педагоги делились своими проблемами, наработками, а лучшие задания выставлялись на сайт учреж-

дения. Методическая служба школы отдавала себе отчет, что совсем не просто выставлять на обозрение коллег и начальства свои попытки организовать тренировки онлайн. Для этого необходимо создание соответствующей психологической обстановки, а именно полный запрет на неконструктивную критику по аналогии с методом «мозгового штурма». Таким образом, длительная скрупулезная работа в разделе «Теоретическая подготовка» позволила тренерам школы быть относительно готовыми к внезапным условиям тренировок в режиме самоизоляции.

Кризис потребовал от всех нас умения работать в новых условиях, выявил дефицит знаний и компетенций, стал вызовом для пересмотра подготовки и переобучения кадров в сфере физической культуры.

Любой системный кризис выявляет скрытые проблемы. В условиях пандемии произошло, наконец, массовое осознание человечеством роли физических упражнений в жизни каждого из нас – двигательную активность теперь уже не надо пропагандировать. Здоровые люди на себе ощутили симптомы гиподинамии, описанные учеными: постепенно снижаются жизненно важные ресурсы, появляются слабость, усталость, повышенная утомляемость, дневная сонливость и ночная бессонница, нервные состояния, депрессии, понижается умственная работоспособность; снижается или повышается аппетит. Гиподинамия у детей проявляется заторможенностью, отставанием в физическом развитии, ожирением, отказом от общения и игр с другими детьми, низкой успеваемостью и даже развитием психических расстройств.

Без тренировок теряется не только спортивная форма и снижается уровень всех сторон подготовленности, но и

тормозятся жизненно важные функции организма. Законы физиологии никто не отменял. По-прежнему «функция создает орган» (Ж. Ламарк) и «функции свертываются за ненадобностью» (И.А. Аршавский). Уменьшаются силовые показатели, сокращаются объем и масса мышц, нарушаются нервно-рефлекторные связи, происходят нарушения в работе дыхательной системы. Постепенно уменьшается костная масса, повышается риск переломов, нарушаются обменные процессы, появляется избыточный вес, у единоборцев возможен риск перехода в другую весовую категорию.

Поэтому возникает вопрос: как тренироваться в дистанционных домашних условиях? Нет ничего практичнее хорошей теории. Выявлено, что к новым условиям организации тренировок в самоизоляции в нашей школе проще адаптировались те тренеры, чьи воспитанники вникают в суть упражнений, имеют опыт самостоятельной реализации индивидуальных планов, домашних заданий [2]. Следовательно, педагоги, системно проводящие теоретическую подготовку со своими воспитанниками, имеют большие преимущества перед коллегами.

Какие требования предъявляются к подбору упражнений?

1. Упражнения должны быть доведены до автоматического навыка, чтобы не закреплялись ошибки.
2. Упражнения должны быть выполнимы в домашних условиях.
3. Упражнения не должны требовать страховки.
4. Упражнения должны быть проверяемы.

Дистанционно легче дозировать аэробную выносливость, силовую выносливость, гибкость. А вот скорость,

скоростно-силовые упражнения, сила, координация в самостоятельных тренировках остаются под большим вопросом, потому что невозможно отследить нагрузку онлайн по внешним признакам утомления – дома некому страховать, да и с весами в квартире не потренируешься.

Для поддержания аэробной выносливости лучше всего использовать современные тренажеры: гребные станки, все виды велотренажеров, имитационные доски, беговые дорожки, эллиптические тренажеры и т.д. Хорошо, если есть такие условия. А если нет? В аэробном режиме можно работать на скакалке. Если сформирован вариативный навык свободного владения скакалкой, то можно удерживать любой заданный пульсовой режим. Можно перемещать подручные безопасные отягощения, использовать резиновые амортизаторы, дозируя индивидуальную нагрузку разным весом и интенсивностью. В аэробном режиме можно приседать, делать выпады, отжиматься в упоре от стола, стула, скамейки, выполнять любую работу в форме круговой тренировки. Лучшим примером аэробной работы являются фитнес-программы с непрерывным чередованием упражнений на различные группы мышц. Важно при этом контролировать нагрузку, измеряя пульс. Работа на технику требует не только индивидуальных онлайн просмотров, но и нужного ракурса [4].

Следующие риски: травмы он-лайн. Кто-то скажет, что травмы – это случайность. Древняя мудрость гласит, что случайность – это непознанная закономерность. У здорового организма без дисфункций опорно-двигательного аппарата случайных травм не бывает. Любая травма имеет причину! Это следствие чрезмерной нагрузки на организм, без учета индивидуальных физиологических

возможностей. Чтобы не травмироваться, дети должны также понимать роль разминки и уделять ей должное время. В домашних условиях ограниченного пространства, наличия зеркал, люстр, мебели, домашних животных, отсутствия страховки, ситуация оказывается травмоопасной.

Поскольку тренировка в условиях самоизоляции не предполагает педагогический и медицинский контроль, во избежание перетренированности нагрузки следует снизить, даже понимая неизбежность снижения результатов. В этой связи рекомендуем заново переосмыслить медицинский, психологический и педагогический аспекты перетренированности. Каждый педагог должен помнить такие ее признаки, как отсутствие прогресса в тренировках, упадок сил, тахикардия, раздражительность, нервозность, невозможность заснуть, снижение аппетита, боль в суставах, в мышцах, потеря мотивации.

Нами выявлена еще одна сложность проведения дистанционных тренировок. Это проблема написания понятного для воспитанников текста тренировочного задания. Некоторым педагогам проще провести серию уроков, чем вдумчиво оформить документ. Стил ь изложения, конечно, должен отличаться от типовых документов планирования, однако не следует «опускаться» до искажения терминологии. Наоборот, необходимо постепенно расширять словарный запас у своих воспитанников. Мы настаиваем на рассылке тренировочных заданий только в печатном виде.

В ситуации неопределенности обостряется опасность «информационного мусора» из Интернета. Оказывается, тренировать умеют все! Мы тонем в океане информации. Появилось несметное количество сайтов он-лайн трени-

ровок с хорошо запланированными травмами. Даже официальные сайты публиковали ссылки непрофессиональных авторов. Будьте бдительны!

Хотим также предостеречь педагогов от возможного увеличения количества специально подготовительных и подводящих упражнений. Многократное повторение фаз техники закрепляет измененный двигательный ритм, нарушает целостность структуры соревновательного упражнения. Это может привести к искажению техники. И уж совсем не следует выполнять дистанционно новые упражнения.

Тренеры отмечают возросший интерес воспитанников к вопросам спортивной подготовки, осознанную дисциплину в вопросах соблюдения спортивного режима и самоотдачи на тренировках. Как результат – увеличение числа спортсменов, выбравших тренерскую деятельность своей профессией. Таким образом, длительная скрупулезная работа в разделе «Теоретическая подготовка» позволила тренерам школы быть готовыми к внезапным условиям тренировок в режиме самоизоляции.

Кризис потребовал от всех нас умения работать в новых условиях, выявил дефицит знаний и компетенций, стал вызовом для пересмотра подготовки и переобучения кадров в сфере физической культуры.

Литература

1. Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Кроссфит как новая система физической подготовки. Физическая культура в школе. 2016. № 3. С. 49–55.
2. Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Выявление уровня компетентности педагогов в разрешении педагогических

проблем. Физическая культура в школе. – 2015. – № 5. – С. 15–21.

3. Фатеева О.А., Райков В.К. Организация дистанционной работы федеральной экспериментальной площадки по женской борьбе в условиях самоизоляции (опыт работы школы). Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физической культуры и спорта». – Чайковский, 2020. – Т. 2. – С. 238–242.



Вопросы
для САМОКОНТРОЛЯ

1. Можно ли проводить полноценные тренировки дистанционно?
2. С какими трудностями вы столкнулись при проведении дистанционных тренировок?
3. Каковы требования к подбору упражнений в домашних условиях?
4. Какие из физических качеств дистанционно легче дозировать и контролировать?
5. Почему в дистанционных условиях не следует закреплять технику?
6. Почему в дистанционных условиях нагрузки следует снизить, даже понимая неизбежность снижения результатов?

Учебное издание

Виктор Кириллович Райков
Ольга Альфредовна Фатеева
Геннадий Викторович Фатеев

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Учебное пособие

Редактор Н.А. Агафонова
Корректор А.П. Малахова
Верстка В.Ю. Васильева

Подписано в печать 15.02.2023. Формат 60х84 1/16.
Усл. печ. л. 13,3. Тираж 500 экз. Заказ 02-036

Типография ИП Азарова Н.Н.
Издательство «ЛИТЕРА-принт»

Красноярск, ул. Гладкова, 6,
т. 295-03-40

Для заметок