стандарты требуют не только выходить за рамки своего предмета, но и за рамки учебного занятия и даже школы.

1. Волков А.Е., Кузьминов Я.И., Реморенко И.М., Рудник Б.Л., Фрумин И.Д., Якобсон Л.И.. Российское образование — 2020: модель образования для инновационной экономики // Вопросы образования, 2008. № 1. С. 32—64.
2. Дубовская Е.М. Социально-психологические характеристики неформальной группы подростков [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 6(20). С. 5. URL: <http://psystudy.ru>
3. Илакавичус М. Р. Неформальное общекультурное образование взрослых — ресурс развития личности и общества // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). — Уфа: Лето, 2013. — С. 212-214.
4. Макареня А.А., Ройтблат О.В., Суртаева Н.Н. Неформальное образование как условие социального взаимодействия в процессе повышения квалификации // Человек и образование.-2011.- № 4, С. 59-63.
5. Мальгин В. Е. Неформальное образование детей и взрослых как новая сфера деятельности современной спортивной школы // Молодой ученый. — 2014. — №20. — С. 599-601.
6. Мальгин В. Е. Неформальное образование: сущность и перспективы детских и молодежных неформальных объединений // Молодой ученый. — 2014. — №13. — С. 267-269.

Магомедов М.Ш.

О построении процесса повышения спортивного мастерства

*Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/sr-10-08-2020-25

idsp: sciencerrussia-10-08-2020-25

Основные законы диалектики (развития и всеобщей связи явлений) предполагают постоянный пересмотр традиционно сформировавшихся (иногда без достаточных на то оснований) положений в той или иной отрасли знаний. В этом отношении не составляют исключения и вопросы теории спорта, в частности один из ее ключевых аспектов, связанных с построением процесса повышения спортивного мастерства.

Нет сомнения, что в нашей отечественной теории спорта за последние десятилетия очень много внесено научно обоснованных и глубоко аргументированных концепций, в значительной степени способствующих установлению мировых и олимпийских достижений советскими спортсменами.

Вместе с тем следует отметить, что в развитии ряда кардинальных положений теории спорта имеют место определенный консерватизм и несоответствие теоретических взглядов (сформировавшихся, кстати, более 3 десятилетий назад) современной практики подготовки спортсменов к соревнованиям. Прежде всего это относится к «классической» теории периодизации спортивной тренировки и некоторым положениям, выведенным из этой теории и введенным в ранг закономерностей.

Предпринимая экскурс в историю развития периодизации, отметим, что последняя (в 20-е годы) обязана своим происхождением «вынужденной необходимости» заниматься в межсезонье вспомогательными упражнениями или родственными видами спорта (например, футбол, хоккей). Исключение составляли виды, в которых спортсмены могли соревноваться в течении всего года (гимнастика, тяжелая атлетика, баскетбол, волейбол и др.).

Ориентируясь на сезонность видов спорта, Г. К. Берзин в 1925 г. издал книгу под названием «Сущность тренировки», в которой, в частности, обобщил накопленный к тому времени опыт по использованию вспомогательных упражнений и других видов спорта во время межсезонья. Заметим, что уже тогда рекомендовалось разделять весь годичный цикл на подготовительный, основной и переходный. В дальнейшем эта

периодизация, созданная в основном на моделях лыжного, легкоатлетического и гребного спорта, многие годы теоретически обосновывалась и механически переносилась на все без исключения виды спортивной деятельности как непреложная как непреложная основа планирования спортивной тренировки.

Кроме этого, проблема спортивной тренировки как бы выделялась в отдельную категорию, порой мало соотносимую с основной соревновательной деятельностью, и только в последние годы прозвучали критические замечания в адрес такого подхода. Сегодня каждому тренеру совершенно очевидно, что процесс спортивной тренировки нужно строить через познание особенностей соревновательной деятельности, а не абстрагируясь от нее. Основными же, глобальными проблемами, требующими исследования, должны быть содержание и длительность этапов и периодов круглогодичной спортивной тренировки. Существующие в настоящее время содержание и направленность подготовительного и основного периодов не соответствуют практике выступлений спортсменов на соревнованиях и подготовке к ним.

В настоящее время подготовка спортсменов высшей квалификации носит полисоревновательный характер. Иными словами, спортсмен (команда) с небольшими перерывами (от недели до месяца) в течении почти всего года принимает участие в соревнованиях различного ранга. Так, например, борцы, фехтовальщики, игровики и тяжелоатлеты проводят в году от 90 до 100 официальных соревнований, не считая учебных и контрольных прикидок, схваток, боев, игр.

Как известно, в этих видах спорта спортсмены достаточно стабильно в течении многих десятилетий добиваются высоких мировых и олимпийских достижений. Поэтому сегодня надо, прежде всего, исходя из реальной действительности, говорить о полисоревновательной системе спортивной подготовки. Такая подготовка должна быть направлена на совершенствование специализированной функциональной системы со всеми ее сложными структурными образованиями, выступающими не изолированно, в виде проявления отдельных физических качеств, а в интегрированном виде.

Неиспользование такой системы длительное время (например, на общеподготовительном этапе тренировки) в конечном счете выражается в снижении спортивного результата. Данное положение подкрепляется концепцией функциональных систем и находит свое выражение в ряде исследований в области спорта.

Ратуя за общеподготовительный период, Л. П. Матвеев отмечает, что специализированное становление и совершенствование тренированности (достижение спортивной формы) происходит только во время специально-подготовительного этапа подготовительного периода. Это высказывание могло бы быть парадоксальным, если бы в оппонируемой работе сущность общеподготовительного этапа не обосновывалась с точки зрения необходимости создания фундамента общей разносторонней физической подготовленности спортсмена. Однако этот аргумент несостоятелен, поскольку многочисленными исследованиями показана относительная стабилизация уровня различных физических качеств у спортсменов высокого класса. Более того, современными исследованиями показано, что воздействие средств общей физической подготовки неоднозначно на разных этапах его многолетней подготовки. На I этапе такие упражнения оказывают положительное влияние, не II их положительное влияние уменьшается. Продолжительное же слишком часто используемое средств общей физической подготовки приводит к их отрицательному влиянию на рост спортивного мастерства (см. рис.). В этой связи нужно говорить не о создании, а о поддержании спортивной формы на достигнутом уровне, что в общем осуществляется средствами специальной физической подготовки. в большинстве же видов спорта

специализированная подготовка развивает именно те качества, функции и системы организма, которые необходимы для конкретного вида спорта и которые невозможно развить посредством упражнений общего воздействия. Более того, ряд упражнений общего воздействия (например, работа с большими отягощениями для развития силы верхних конечностей) оказывает отрицательную интерференцию на специализированную функциональную систему движений волейболистов и баскетболистов. Такие данные в эксперименте получены нами при исследовании влияния силовых и собственно-силовых упражнений на целевую точность.

Относительно такой закономерности спортивной подготовки, как волнообразность нагрузок, нужно сказать, что тенденция волнообразности, на первый взгляд кажущаяся обоснованной и правомерной, на самом деле не может создать адекватности условий тренировочного процесса (с точки зрения распределения нагрузок) условиям соревновательной деятельности. Многочисленными наблюдениями и биорадиотелеметрическими исследованиями (в спортивных играх, борьбе, боксе, фехтованию и др.) достоверно установлен характер дискретности и различной величины соревновательных нагрузок.

Так в спортивных играх и единоборствах в связи с объективным развертыванием и построением соревновательно-конфликтных ситуаций динамика нагрузок имеет дискретно-экстремальный характер. Такие порции нагрузок связаны с подготовкой атаки (фазы некоторого снижения напряжения) и ее осуществления (экстремум). Дискретность и продолжительность высоких напряжений носят различный характер и зависят от многих факторов: начала, середины и конца состязаний (разведки, противоборство, прессинг) масштабности соревнований, соотношения сил, кульминации напряжения в решающих этапах борьбы и т.д. Близкое к этому распределение нагрузок в регламенте соревнований имеет место в гимнастике, фигурном катании на коньках, акробатики и художественной гимнастики, где более сложные элементы, требующие максимальных усилий чередуются с менее сложными.

Таким образом исходя из необходимости создания функциональной системы, которая в реальных условиях должна «работать» в дискретно-экстремальном ритме физических и психических напряжений, надо полагать, что волнообразная (постепенно повышающееся и постепенно понижающееся) воздействие нагрузок не составляет аналога модели соревновательной деятельности. Однако эта закономерность в течении многих лет постулируется как одна из основных тенденций в распределении нагрузок сверху донизу. Согласно этому постулату, в годичном цикле существуют «большие волны», в периодах и этапах подготовки – «средние» и в микроциклах – «малые». Такой подход в своей сущности не отражает многоповторяемости дискретно-экстремальных нагрузок в ходе состязаний. Выполнение же тренировочных заданий в течении года (нескольких лет) по тенденции волнообразности нагрузок не соответствует действию функциональной системы в ходе соревнований, и поэтому спортсмен тренируется значительную часть времени как бы на «холостом ходу».

Наглядный пример этому – проходившее в Испании первенство мира: наши футболисты при достаточно высоких (в общем) физических кондициях явно отставали в технико-тактическом отношении. Итальянские же (да и другие) футболисты оказались способны к выполнению разнообразных технико-тактических действий на высоких скоростях в течении всей игры – от начала до конца. Искусственное же вычленение и развитие отдельных физических качеств в отрыве от целостной деятельности не способствует совершенствованию специализированной функциональной системы и росту ее основного системообразующего фактора – спортивного результата.

В этой связи необходимо отметить, что большинство разработанных тестов в силу бытующих представлений о дифференциации физических качеств дают избирательную оценку уровня силы, быстроты, выносливости и т.д., что, в общем, не выявляет подлинной картины специальной подготовленности спортсмена, но порой отнимает много времени и энергии и обследуемых. Ведь футболисты, баскетболисты, штангисты и спортсмены любой другой специализации могут добиться чрезвычайно высоких функциональных показателей сердечно-сосудистой системы, газообменных процессов и т.д. Кроссовой подготовкой и другими физическими упражнениями, однако к специальной их тренированности эти сдвиги ничего не прибавит. Поэтому сегодня правомерно выдвинуть понятия о специализированных тестах-упражнениях, в которых во время непосредственной тренировочной (соревновательной) деятельности синхронно снимаются показатели различных функций (сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной) и сопоставляются с конкретно достигаемым результатом.

Такие тесты-упражнения используются в плавании, велосипедном и других видах спорта. В спортивных играх и единоборствах (бокс, фехтование) рекомендуется выполнять тесты-задания, связанные с поражением мишени (корзины, ворот, и т.п.), с одновременной регистрацией показателей вегетативных функций. Такие тесты проводятся либо на фоне последствия высоких нагрузок, либо во время их выполнения.

Особенно эффективным представляется тест-тренировочное задание, применяемый в плавании, при котором с помощью биорадиотелеметрической системы связи фиксируются ЧСС и скорость проплывания отдельных отрезков дистанций. Подобный подход (оперативный контроль) позволяет вносить в элементы управления в процесс тренировки, варьируя нагрузку в зависимости от физического состояния пловца и его результата.

Есть еще много методических и научно-теоретических аспектов теории спорта, требующих своего уточнения.

Самых широких обобщений заслуживает богатый практический опыт наших ведущих тренеров, готовящих мировых и олимпийских рекорсменов. Поэтому в настоящее время возникла настоятельная необходимость в издании монографий по теории и методике спортивно-соревновательной и тренировочной подготовки спортсменов в отдельных видах спорта, а также в создании учебников по теории спорта, включающего социологические, педагогические, биомеханические, физиологические, психологические и другие аспекты этого сложного явления. Естественно такой учебник должен создаваться творческим коллективом авторов, компетентных в соответствующих его разделах.

Нет сомнения, что дальнейшее развитие теории отечественного спорта явится новым стимулом для достижения высоких результатов спортсменами на мировой арене.

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов (на примере скоростно-силовых видов). Минск: Вышэйшая школа, 1981. - 207 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкультура и спорт, 1986. 304 с.
3. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. М.: Наука, 1980. - 197 с.
4. Арефьев В.Г. О построении моделей подготовленности спортсменов высокой квалификации// Научно-методические основы подготовки спортсменов высокой квалификации: Сб. науч. тр. Киев, 1980. - С. 19-20.
5. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 4. - С. 39 - 40.
6. Теория и практика физической культуры. -1981. № 2. — С. 13 -15.