

ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ИДЕИ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

Кирдяшова Людмила Анатольевна,

*студент факультета подготовки инженерных и управленческих кадров,
ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России»,*

г. Иваново, Россия

Маринич Евгений Евгеньевич,

*кандидат педагогических наук, преподаватель,
ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России»,*

г. Иваново, Россия

ЗНАЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНА ПОЖАРНО- СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА И НА ЕГО СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Аннотация. В статье раскрываются подходы к тренировочному процессу спортсменов пожарно-спасательного спорта, а также факторы, оказывающие на нее влияние. Пожарно-спасательный спорт направлен на достижение высоких результатов, поэтому в работе отражено, насколько важно и правильно и грамотно поэтапно выстраивать структуру специальной подготовки спортсменов данного вида спорта. Выстраивать тренировочный процесс таким образом, чтобы в первую очередь тренер ориентировался на подготовку здоровых прикладников, увеличивая количество нагрузок так, чтобы их объем и интенсивность способствовали развитию крепкого, выносливого и здорового организма, а не только достижения высокого результата на предельных возможностях.

Ключевые слова: факторы, специальная подготовка, тренировочный процесс; пожарно-спасательный спорт; тренировочная нагрузка; подготовка спортсменов, спорт высших достижений, спортивный результат, физическая подготовленность.

ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ИДЕИ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

Вопросы планирования, построения и организации тренировочного процесса в пожарно-спасательном спорте (ПСС), во многом опираются на современные достижения теории и методики спортивной тренировки. При этом в области такого специфического вида спорта, накоплен огромный материал по различным аспектам подготовки и соревновательной деятельности, который в достаточной степени применим для ПСС. В то же время особенности соревновательной деятельности ПСС обуславливают необходимость учета специфики данного вида спорта при рассмотрении проблемы оптимизации системы подготовки квалифицированных спортсменов на основе рационального построения тренировочного процесса в подготовительном периоде.

Одним из основных факторов стабильности высоких спортивных результатов, показанных спортсменками в соревнованиях по ПСС, является рациональное построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки тренировочных нагрузок. Известно, что тренировочные нагрузки специализированных упражнений, воздействуют на все стороны подготовленности спортсменов.

Цель работы является проведение теоретического анализа факторов влияющих на специальную подготовленность спортсменов пожарно-спасательного спорта в условиях тренировочного процесса.

На протяжении многих лет различные направления построения учебно-тренировочного процесса в течение года занимают одно из центральных мест в теории и методики спортивной тренировки. Особенно интенсивно исследования в этом направлении проводились в 60-х годах. Данное положение в спортивной науке привело к достаточно стройному изложению системы периодизации тренировочного процесса, явившейся следствием обобщения результатов исследований большого количества специалистов, разработавших научно-практические основы спортивной подготовки. Комплексное представление этих результатов было отражено

ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ИДЕИ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

в ряде обобщающих трудов (А.П. Бондарчук, 2000), а их конкретное преломление с учетом специфики соревновательной деятельности было представлено в учебниках по видам спорта и методических пособиях для тренеров.

Одним из основных положений теории периодизации явилось то, что полноценное развитие состояния «спортивной формы» определяется длительностью процесса подготовки и может быть обеспечено в годичных или полугодичных циклах, а сроки меньшие, чем полугодичные, по-видимому, слишком коротки для больших циклов тренировки (Л.П. Матвеев, 2005).

Современная система спортивной тренировки характеризуется следующими основными направлениями, отражающими тенденции развития спорта высших достижений (В.Н. Платонов, 1988); С.Л. Скорович, 2012):

- первое направление – резкий прирост объемов тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом адаптационных возможностей спортсменов;

- второе направление – строгое соответствие системы тренировки квалифицированных спортсменов со специфическими особенностями вида спорта;

- третье направление – постоянное увеличение соревновательной практики, как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсмена;

- четвертое направление – стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;

- пятое направление – расширение нетрадиционных средств подготовки.

ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ИДЕИ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

- шестое направление – ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;

- седьмое направление – совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе модельных характеристик соревновательной деятельности и структур тренированности на различных этапах подготовки.

Все вышесказанное полностью равнозначно по отношению к теории и методике ПСС, где исключительно длительный соревновательный период требует необходимости своеобразного построения учебно-тренировочного процесса в течение года.

Тренировочный процесс характеризуется значительным числом различных показателей, которые в общей своей совокупности определяют эффективность используемой системы, в частности в повышении уровня развития скоростной и специальной выносливости. К числу основных показателей могут быть отнесены следующие:

- количество тренировочных занятий;
- общий объем тренировочной нагрузки по специальной подготовке и соотношение ее составляющих;
- сочетание методов тренировки;
- количество соревнований, число стартов на основной и смежной дистанциях;
- продолжительность этапов работы;
- соотношение объемов нагрузки на дистанциях различной длины;
- преимущественная направленность тренировочной работы и др.

Каждый из общих и частных факторов, а также их различные комбинации, вероятнее всего, характеризуются различной степенью влияния на совершенствование специальной выносливости спортсмена.

ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ИДЕИ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

Роль факторов, определяющих успех в спорте, рассматривается в ряде научно-методических и исследовательских работ [2, 5, 6, 8,].

Заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР и ученый в области спортивной педагогики Озолин Н.Г. [8, с. 187] определил, что к числу основных факторов следует отнести:

- 1) уровень материального благосостояния народа;
- 2) эффективность организации тренировочного процесса;
- 3) наличие спортивных баз.

Особое место Озолин Н.Г. отводит педагогическому руководству, планированию тренировки, гигиеническому режиму, врачебному контролю.

Доктор педагогических наук, профессор Булкин В.А. [2, с. 91] отмечает три группы факторов, влияющих на спортивный результат:

- 1) педагогически относительно управляемые функциональное состояние, физическая, психическая и тактическая подготовленность;
- 2) промежуточные - состояние здоровья, личностные свойства, индивидуально-типологические;
- 3) педагогически мало или совсем неуправляемые - возраст, стаж, социальная среда, условия соревнований.

Кузнецов В.В. и Новиков Л.Л. [5, с. 112] выделяют, что наиболее существенными факторами, влияющими на достижение результата в большинстве видов спорта, являются:

- 1) возраст и стаж спортсмена;
- 2) внешние морфологические признаки;
- 3) функциональные возможности;
- 4) уровень важнейших сторон подготовленности специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической, способность к восстановлению после больших тренировочных нагрузок (физических и психических), состояние здоровья.

ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ИДЕИ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

Доктор педагогических наук, профессор Матвеев Л.П. [7, с. 101] считает, что успешное совершенствование в циклических видах спорта зависит от влияния ряда факторов, характеризующих свойства, качества и дееспособность организма, как генетически обусловленных, так и приобретенных в результате тренировки (физические качества), а также зависимых от социальных условий.

Рядом авторов проведены исследования по выявлению факторов в плавании [4], легкой атлетике [6], гребле [8] и других видах спорта. Исследования в большинстве случаев позволили сделать вывод о том, что основными факторами, определяющими результат в различных видах спорта, являются факторы физической, технической и психологической подготовленности [5, с. 206].

Пожарно-спасательный спорт, входящий в комплекс многоборья, не является исключением из общего правила. Работами ряда авторов показано, что высокая физическая подготовленность, выраженная уровнем развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты), повышает специальную работоспособность спортсмена и является основой высоких спортивных результатов [10, с. 121].

Весьма существенную роль в достижении высоких спортивных результатов играют особенности телосложения спортсменов.

Воробьев А.Н. в своей работе «Закономерность в современном тренировочном процессе» показал на примере тяжелой атлетики влияние различных факторов на проявление силы мышц. Они считают, что сила сокращения мышц в первую очередь зависит от их анатомического строения [4, с. 30].

Анализ вышеприведенных научных источников позволяет считать, что в пожарно-спасательном спорте, спортсмен, стремящийся к достижению высоких спортивных результатов, должен обладать высоким

ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ИДЕИ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

уровнем почти всех показателей подготовленности, однако важнейшими из них будут показатели физической подготовленности.

В работах Алабина В.Т. [1] и Юшкевича Т.П. [11] данный вопрос рассматривается на примере бега на короткие дистанции. Авторы показывают, что в спринтерском беге основными факторами могут быть:

- 1) быстрота реакции на старте;
- 2) способность к ускорению;
- 3) максимальная скорость бега;
- 4) скоростная выносливость;
- 5) техническое мастерство.

Все перечисленные факторы, оказывающие наиболее сильное влияние на результат в спринтерском беге, обладают различной значимостью. И все же главные из них – максимальная скорость бега и скоростная выносливость. Остальные факторы имеют значительно меньший удельный вес. Следовательно, совершенствованию быстроты и скоростной выносливости в тренировочном процессе спринтера необходимо уделять большее внимание, чем другим факторам.

В научной спортивной литературе подчеркивается особая важность силовых качеств спортсменов. Причем отмечается, что физическая подготовка обуславливает высокие спортивные достижения на основе развития силовых возможностей отдельных мышечных групп [8, с. 265].

Факторы, определяющие спортивные достижения в морском многоборье у спортсменов высокой квалификации разделяются в процентном отношении следующим образом:

- 1) фактор специальной физической подготовленности в беге – 17,8%;
- 2) фактор специальной физической подготовленности в плавании – 17,4%;
- 3) фактор общей физической подготовленности – 14,7%;
- 4) фактор физического развития – 14%;

ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ИДЕИ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

5) фактор гребно-парусной подготовленности – 8,1%;

6) спортивный опыт – 5% [9, с. 172].

Проведенный доктором педагогических наук, профессором Булкиным В.А. [2] факторный анализ показателей соревновательной деятельности, физической подготовленности и морфологических данных морских многоборцев высокой квалификации позволяет заключить, что первые два фактора являются ведущими и отражают специальную физическую подготовленность в циклических видах многоборья (бег, плавание). В приведенных факторах показатели, характеризующие выносливость аэробного и анаэробного характера, имеют наивысшие факторные веса. Это указывает на то, что главным в подготовке высококвалифицированных морских многоборцев должно быть совершенствование этих компонентов специальной выносливости.

Следует отметить, что уровень спортивного мастерства спортсменов пожарно-спасательного спорта в значительной мере зависит от степени развития силы мышц и физического развития спортсменов. На это указывают выделенные в качестве самостоятельных третий и четвертый факторы.

Хотелось бы также выделить, что значение тех или иных факторов ограничения работоспособности на каждой соревновательной дистанции - различно. Одни факторы будут иметь наибольший удельный вес, другие - малозначительными. Углубление понимания физиологических факторов ограничения работоспособности, систематизация их при той или иной длине соревновательной дистанции создает основания для регламентации средств тренировки. Изложенный материал показывает возможности программирования тренировки по ее направленности на биологической основе. Основой могут служить четкие, систематизированные представления о ведущих физиологических факторах ограничения работоспособности в условиях соревновательной

ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ИДЕИ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

нагрузки. На их основе может быть составлена стандартная программа соотношения средств тренировки для каждой соревновательной дистанции. Она корректируется с учетом индивидуальных способностей лимитирующих факторов, выявленных при физиологическом тестировании. Такой взгляд на выбор средств тренировки, их структуры, приводит к необходимости выработки новых видов тренирующих воздействий, модификаций режимов выполнения нагрузок, направленных на углубление специализированного их воздействия с точки зрения преодоления той или иной стороны лимитации. Для углубления специализированного воздействия тренировочных нагрузок на преодоление каждого из значимых лимитирующих факторов могут быть разработаны специальные нетрадиционные режимы нагрузок и других направленных воздействий.

Таким образом, подводя итоги вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что общие и частные факторы, а также их различные сочетания, характеризуются разной степенью влияния на совершенствование специальной подготовки спортсменов пожарно-спасательного спорта. Поэтому грамотно-правильная построенная структура тренировочного процесса позволит не только добиться высоких результатов, но и будет способствовать развитию здорового организма прикладников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Алабин В.Т. 2000 упражнений для легкоатлетов: Учебное пособие для физкультурных учебных заведений. – М., 2006. - 497 с.*
- 2. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Физкультура и спорт. – Ленинград, 1984. – 384 с.*
- 3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 312 с.*

ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ИДЕИ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

4. Воробьев А.Н. Принцип индивидуализации фикция или закономерность в современном тренировочном процессе. // Теория и практика физической культуры. / А.Н. Воробьев. – 1986. № 6. – С. 29-31.
5. Кузнецов В.В., Новиков Л.Л. Применение системно-структурного подхода при исследовании вопросов высшего спортивного мастерства // Управление процессом подготовки спортсменов высших разрядов. – Ленинград: ЛНИИФК, 1976. – С. 110-114.
6. Кузнецов В.В., Петровский В.В., Шустин Б.М. Модельные характеристики легкоатлетов. – Киев: Здоровья, 1979. – 88 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
8. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
9. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 284 с.
10. Шустин Б.Н. О разработке моделей сильнейших спортсменов / Управление процессом подготовки спортсменов высших разрядов. – Ленинград: ЛНИИФК, 1976. – С. 119-122.
11. Юшкевич Т.П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера. – М., 1991. – 311 с.
12. Оптимизация учебно-тренировочного процесса студентов-лыжников на основе показателей психофизиологического состояния Фурсов Алексей Валерьевич – URL: <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/postroenie-uchebno-trenirovochnogo-processa-na-osnove-kompleksnoj-ocenki-nagruzok.html>
13. Выприков Д. В. Учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменок в мини-футболе / Д.В. Выприков. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2017. – 80 с. – URL: <https://docplayer.ru/61064419-D-v-vyprikov-uchebno-trenirovochnyy-process-kvalificirovannyh-sportsmenok-v-mini-futbole.html>
14. Дипломная работа: Особенности подготовки велосипедистов к индивидуальной гонке преследования. – URL: <https://www.bestreferat.ru/referat-217538.html>
15. Курсовая работа «Особенности подготовки велосипедистов к индивидуальной гонке преследования» – URL: https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625b3ad78a5d53b88421206d37_1.html
16. Дипломная работа «Особенности подготовки велосипедистов к индивидуальной гонке преследования». – URL: <https://works.doklad.ru/view/uX3haXSKfMo/all.html>

ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ИДЕИ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

17. Силовая подготовка лыжников-ориентировщиков высокой квалификации в подготовительном периоде годового макроцикла. – URL:

https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65625b3ac78b4c53b89421206d37_0.html

18. Факторы, оказывающие влияние на специальную подготовленность велосипедистов. –

URL:

https://studbooks.net/682030/turizm/factory_okazyvayuschie_vliyanie_spetsialnuyu_podgotovlennost_velosipedistov