

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»

2 КУРС

Раздел III. «Основные стороны спортивной подготовки в бильярдном спорте»

Тема 15. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БИЛЬЯРДИСТОВ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Значение тактики и ее зависимость от технической и физической подготовки спортсмена.
2. Тактические приемы, применяемые против различных по стилю игроков.

1. Значение тактики и ее зависимость от технической и физической подготовки спортсмена

Спортивная тактика в ее совершенном виде – это искусство ведения спортивной борьбы. Вообще же понятие «спортивная тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения состязания спортсменом (индивидуальная тактика) и спортивной командой (командная тактика), подчиненные определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели [3].

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки [3, 4].

Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения – форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т.п.

Тактические навыки – это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного, законченного тактического действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

Тактическое мышление – это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Основа спортивно-тактического мастерства – это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются научно-практические сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта, тенденциях их развития, правилах применения и условиях, при которых они оказываются наиболее эффективными, а также обобщение информации и потенциальных соперниках. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, оставляющим основу спортивной тактики. Это, в частности, умения и навыки выработки тактических замыслов, планов, переработки информации, сравнительных ситуаций и принятий решений, а также двигательные умения и навыки, необходимые для успешного решения тактических задач в процессе соревнований [3, 4].

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление.

Основной задачей тактического совершенствования является разработка и реализация такого варианта распределения сил, который бы приводил к наиболее целесообразному использованию функционального и технического потенциала.

Для решения задач тактической подготовки рекомендуется система упражнений и методических подходов становления спортивной тактики [3, 4], включающая следующие компоненты:

1) создание облегчающих условий при освоении рациональных вариантов распределения сил;

2) создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков (выполнение задания в непривычных условиях, введение дополнительных помех);

3) выдерживание тактической схемы при существенной вариативности пространственно-временных, динамических характеристик движений или, напротив, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу, либо в связи с резко изменившейся ситуацией;

4) необходимость реализации оптимальной тактической схемы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления.

Источниками знаний в области тактики являются беседы, лекции, кинофильмы, видеозаписи соревнований, чтение специальной литературы. Основным средством обучения в совершенствовании тактики является многократное выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий.

Смысл тактики спортсмена (команды) заключается в использовании таких способов ведения состязания, которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Практическими элементами спортивной тактики в большинстве случаев являются:

1) целесообразные способы сочетания и преобразования (вариации) соревновательных действий, обусловленные логикой состязания (напр. комбинирование и варьирование защитных, контратакующих и атакующих действий);

2) способы рационального распределения сил по ходу соревновательных упражнений и при их воспроизведении в процессе состязаний;

3) приемы психологического воздействия на соперника и маскировки намерений.

Элементы тактики всегда крупнее элементов техники, которые в себя включают в качестве своих компонентов.

Большинство тактических задач в состязании решается посредством техники соревновательных действий. Это значит, что основные элементы спортивной тактики представляют собой не что иное, как соединение спортивной техники с целесообразным способом ее использования, соответствующим конкретной соревновательной ситуации, т.е. являются тактическими формами применения спортивной техники. Следует иметь в виду, что элементы тактики всегда крупнее элементов техники: первые включают в себя вторые в качестве своих компонентов, объединяя их в определенном порядке – в форме целесообразных способов ведения состязания. В этом единство и различие тактической и технической подготовки.

Тактическому совершенствованию в избранном виде спорта может способствовать перенос тактических умений и навыков, приобретаемых в результате занятий смежными видами спорта. В этом заключается прикладной смысл общей тактической подготовки спортсмена. Вместе с тем общая тактическая подготовка способствует воспитанию широкого тактического мышления, координационных и других способностей [3, 4].

2. Тактические приемы, применяемые против различных по стилю игроков

Правильная тактика игры является третьей составляющей вашего уровня подготовки, наряду с психологией и техникой [3, 4].

Высокий уровень тактической подготовленности бильярдиста характеризуется [1, 2]:

– развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру и действия соперника, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать позиционные задачи);

– постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических проявлений спортсменов и управление ею осуществляется самим игроком);

– эффективным использованием технических приемов;

– вариативностью тактических действий.

Основные тактические приемы в бильярдном спорте:

– отыгрыш;

– выход;

– подбой;

– вынуждение соперника на активацию игры и пр.

Тактические приемы невозможны без владения техникой управления и контроля битка [1, 2].

Управление – совокупность технических приемов, позволяющих изменить траекторию, направление и характер движения битка до или после соударения с прицельным шаром или бортом.

Контроль – умение выполнить удар по шару так, чтобы он остановился в заданной точке игровой поверхности стола.

Очень важно в спортивно-тактической подготовке бильярдиста развитие позиционного мышления.

Следует подчеркнуть, что технику и тактику нельзя рассматривать в отрыве друг от друга. Чем шире арсенал технических приемов – тем больше возможностей для позиционной игры.

Между контролем и управлением разница небольшая. Тем не менее, поясним, что под управлением мы будем понимать совокупность технических приемов, позволяющих изменить траекторию, направление и характер движения битка до или после соударения с прицельным шаром или бортом. А под контролем – умение остановить биток в заданной точке игровой поверхности стола. И то и другое одинаково важно.

Освоив основные технические приемы – накат, плоский удар, оттяжку и боковик, можно перейти к освоению основных приемов позиционной игры. Выход – это элемент активной позиционной игры. Он важен для любой разновидности лузного бильярда, но имеет особое значение для игр, основанных на умении забить не один шар, а серию. Если при игре в «Русскую пирамиду» или «Московскую пирамиду», серия из трех и более шаров является достаточно большой редкостью, то в «Пуле», «Снукере» и «Американке» («Свободной пирамиде») при прочих равных условиях успех сопутствует игроку, умеющему построить серию и довести партию до победы.

В основе выхода лежит контроль битка. Смысл выхода в том, чтобы, сыграв один несложный прицельный шар, поставить биток в такое место на игровой поверхности, откуда можно легко сыграть другой прицельный шар. Проще всего научиться делать выход, отрабатывая на тренировке какой-либо конкретный удар. При этом на сукне следует пометить мелом позицию прицельного шара и битка, для того чтобы можно было начинать каждый раз из одного и того же исходного положения [1, 2].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Балин И.В. В мире бильярда/ И.В. Балин. – М.: Феникс, 2000. – 416 с.
2. Капралов, В.А. Спортивный бильярд: полное руководство по игре / В.А. Капралов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 320 с.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта : учебник / Л. П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.

Тема 16. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БИЛЬЯРДИСТОВ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Физическая подготовка как педагогический процесс, направленный на воспитание двигательных способностей бильярдиста.
2. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП), их цели и задачи.
3. Основные средства и методы ОФП и СФП.

1. Физическая подготовка как педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств бильярдиста

Физической подготовкой спортсмена принято называть воспитание его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях, необходимых в спорте.

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности.

Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется прежде всего скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих – скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств [1, 2, 3].

Рассмотрим характеристику специальных физических качеств, необходимых спортсменам-бильярдистам для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Выносливость.

Под выносливостью принято понимать способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающееся утомление [5].

Факторы, определяющие уровень выносливости:

- энергетический потенциал организма спортсмена и его соответствие требованиям конкретного вида спорта;
- эффективность техники и тактики;
- психические возможности спортсмена, что обеспечивает не только высокий уровень мышечной активности в тренировочной и соревновательной деятельности, но и отдаление и противодействие процессу развития утомления.

Классификация выносливости:

- общая и специальная;
- тренировочная и соревновательная;
- локальная, региональная и глобальная;
- аэробная и анаэробная;
- алактатная и лактатная;
- мышечная и вегетативная;
- сенсорная и эмоциональная;
- статическая и динамическая;
- скоростная и силовая.

Разделение выносливости на эти виды позволяет в каждом конкретном случае осуществлять анализ факторов, определяющих проявление данного качества, подобрать наиболее эффективную методику его совершенствования. Специфика развития выносливости в конкретном виде спорта должна исходить из анализа факторов, ограничивающих уровень проявления этого качества в соревновательной деятельности с учетом всего многообразия порождаемых ею требований к регуляторным и исполнительным органам [5].

Общая выносливость – способность спортсмена к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера), в которой участвует значительная часть мышечного аппарата.

Основными физическими упражнениями для развития общей выносливости будут являться такие, которые позволят повысить возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и др. функциональных систем. Например, бег, спортивная ходьба, прыжки и т.д. Основными упражнениями для развития специальной выносливости являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма [4, 5].

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных

требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Л.П. Матвеев [2] предложил отличать «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований [2, 3].

Специальная выносливость является очень сложным многокомпонентным качеством. Ее структура в каждом конкретном случае определяется спецификой вида спорта и его отдельной дисциплины, вида соревнований. В зависимости от особенностей вида спорта специальная выносливость преимущественно может быть рассмотрена как локальная или глобальная, аэробная или анаэробная, статическая или динамическая, сенсорная или эмоциональная и т. д. Углубление рассмотрения факторов, определяющих конкретные проявления выносливости в том или ином виде спорта, неизбежно приводит к необходимости представить специальную выносливость с учетом путей и механизмов энергообеспечения, психических проявлений, вовлекаемых в работу мышечных волокон, причин развития утомления и др. в органической взаимосвязи с технико-тактическими возможностями спортсменов. Лишь на этой основе удастся обеспечить полноценное развитие специальной выносливости применительно к специфическим требованиям того или иного вида спорта.

Для достижения высокого уровня специальной выносливости спортсмену необходимо добиться комплексного проявления отдельных свойств и способностей, ее определяющих, в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности.

На ранних этапах подготовки спортсменов еще не в состоянии преодолеть всю соревновательную дистанцию с запланированной скоростью, выдерживать необходимый темп игры или ведения схватки. Однако выполнять большой объем работы с такой интенсивностью необходимо, так как это способствует становлению соревновательной техники спортсмена, повышает его энергетический потенциал и экономичность работы, вырабатывает рациональную координацию двигательных и вегетативных функций, совершенствует психику. Для развития этих специфических качеств широко используют различные варианты интервального и непрерывного методов.

При работе над развитием специальной выносливости основными являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также сочетание упражнений различной продолжительности при выполнении программы отдельного занятия. При выборе упражнений, направленных на развитие специальной выносливости, их необходимо увязывать с характерными особенностями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Количество отдельных упражнений зависит от их характера, объема нагрузки в занятиях, квалификации и тренированности спортсменов, методики построения программы занятия и т.д. Таким образом, планируя объем работы,

направленной на повышение уровня развития специальной выносливости, исходят из конкретной ситуации. При прочих равных условиях количество упражнений может быть увеличено за счет серийного выполнения, а также разнообразия тренировочной программы отдельного занятия.

Гибкость.

Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена. Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Когда же речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить об их подвижности (подвижность в голеностопных суставах, подвижность в плечевых суставах и др.) [3, 5].

Гибкость во многом определяет уровень спортивного мастерства в различных видах спорта. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, снижается экономичность работы, возрастает вероятность повреждения мышц, сухожилий, связок и суставов.

Недостаточный уровень гибкости является также причиной снижения результативности тренировки, направленной на развитие других двигательных качеств. Известно, что недостаточная подвижность в суставах не позволяет в должной мере использовать эластические свойства предварительно растянутых мышц для повышения эффективности силовой подготовки, ограничивает возможности методов тренировки, направленных на совершенствование экономичности работы, повышение мощности рабочих движений, улучшение координационных способностей [5].

Общеподготовительные упражнения, применяемые при развитии гибкости, представляют собой движения, основанные на сгибании, разгибании, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики вида спорта. Специальные упражнения строят в соответствии с требованиями к основным двигательным действиям, необходимым в данном виде спорта.

Средства, применяемые при развитии гибкости, разделяются также на упражнения, развивающие пассивную или активную гибкость. Развитию пассивной гибкости способствуют пассивные движения, выполняемые с помощью партнера или различных отягощений, с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, ног к груди, сгибание одной кисти руки другой и т.д.), а также статические упражнения – удержание конечности в положении, требующем предельного проявления гибкости.

Развитию активной гибкости способствуют упражнения, выполняемые как без отягощений, так и отягощениями. Это маховые и пружинистые движения, рывки, наклоны [5].

Координационные способности.

В структуре координационных способностей спортсмена, прежде всего, следует выделять восприятие и анализ собственных движений, наличие образов, динамических, временных и пространственных характеристик движений

собственного тела и различных его частей в их сложном взаимодействии, понимание стоящей двигательной задачи, формирование плана и конкретного способа выполнения движения. При всех этих составляющих может быть обеспечена эффективная эффекторная импульсация мышц и мышечных групп, которые необходимо привлечь к высокоэффективному, с точки зрения координации, выполнению движения. Важным фактором, определяющим уровень координации, является также оперативный контроль характеристик выполняемых движений и обработка его результатов. В этом механизме особую роль играет точность афферентных импульсов, поступающих от рецепторов мышц, сухожилий, связок, суставных хрящей, а также зрительного и вестибулярного анализаторов, эффективность их обработки центральной нервной системой.

Рассматривая мышечно-суставную чувствительность в качестве важнейшей предпосылки эффективности афферентной импульсации, следует отметить избирательность ее формирования в строгом соответствии со спецификой видов спорта, техническим арсеналом конкретного спортсмена. Поэтому при направленном развитии мышечно-суставной чувствительности следует ориентироваться на разнообразие упражнений, широкую вариативность их динамических и пространственно-временных характеристик и необходимость вовлечения в работу конкретных мышц и суставов.

Уровень координационных способностей во многом зависит от моторной (двигательной) памяти – свойства центральной нервной системы запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости (Н.А. Бернштейн, 1991) [5]. Моторная память спортсменов высокого класса, особенно специализирующихся в сложнокоординационных видах спорта, единоборствах и спортивных играх, содержит множество навыков различной сложности. Это обеспечивает проявление высокого уровня координационных способностей в самых разнообразных условиях, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности, – в условиях овладения новыми движениями, воспроизведения наиболее эффективных движений при дефиците времени, пространства, в состоянии утомления, при противоборстве соперника, при необходимости импровизации в неожиданных сложных ситуациях и др. Именно наличие многочисленных заготовок в моторной памяти предопределяет быстрые и эффективные двигательные действия в условиях, когда центральная нервная система не успевает переработать информацию, поступающую от рецепторов.

Важным фактором, предопределяющим уровень координационных способностей, является эффективная внутримышечная и межмышечная координация. Способность быстро активизировать необходимое количество двигательных единиц, обеспечить оптимальное взаимодействие мышц-синергистов и мышц-антагонистов, быстрый и эффективный переход от напряжения мышц к их расслаблению присущи квалифицированным спортсменам, отличающимся высоким уровнем координационных способностей.

Важнейшим элементом координационных способностей спортсмена является совершенство механизма нервно-мышечной передачи импульсов, предусматривающее возможность повышения импульсации мотонейронов,

ректурование дополнительных мотонейронов – в одних случаях, снижение импульсации мотонейронов, сокращение количества мотонейронов, посылающих импульсы – в других (М. Алтер, 2001) [5]. В реальной тренировочной и соревновательной деятельности все эти процессы протекают в сложной органичной взаимосвязи, обусловленной структурой движений, уровнем проявления различных двигательных качеств, психологической установкой и определяют эффективность меж- и внутримышечной координации. Эффективность такой координации проявляется в оптимальном взаимодействии мышц, целесообразной активации и деактивации двигательных единиц и мышечных волокон отдельной мышцы.

Совершенствование процессов нервно-мышечной передачи импульсов, повышающих эффективность меж- и внутримышечной координации в значительной мере влияет на уровень развития и способность к реализации всех двигательных качеств и технико-тактических элементов. Доказано большое влияние эффективности нервно-мышечной передачи импульсов на уровень развития и проявление силовых качеств, гибкости, выносливости, скоростных и координационных способностей.

Координационные способности спортсмена очень многообразны и специфичны для каждого вида спорта. Однако их можно дифференцировать на отдельные виды по особенностям проявления, критериям оценки и факторам, их обуславливающим. Опираясь на результаты специальных исследований (В. Пехтль, 1971; А.А. Гужаловский, 1986; А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян, 1986; В.И. Лях, 1989, 1991; Д.Д. Донской, 1971; В.С. Келлер, В.Н. Платонов, 1993; Х. Тропп и др., 2002) [5], можно выделить следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей:

- оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений;
- сохранение устойчивости;
- чувство ритма;
- ориентирование в пространстве;
- произвольное расслабление мышц;
- координированность движений.

В подготовке спортсменов широко используются сложные в координационном отношении упражнения общеподготовительного характера. Это подвижные спортивные игры, бег, ходьба, катание на коньках, лыжах, ориентирование и т.д.

Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятий – чувства пространства, времени, темпа, развиваемых усилий, определение позиций, так как именно с этими способностями тесно связано умение спортсмена эффективно управлять своими движениями [5].

2. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП), их цели и задачи

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – процесс гармонического развития двигательных качеств спортсмена без учета специфики вида спорта.

Специальная физическая подготовка – направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой избранного вида спорта [4].

Н.Г. Озолин (1988) и В.Н. Платонов (1986) на основании научных исследований и обобщения опыта подготовки в разных видах спорта считает необходимым еще разделить СФП на два вида [5, 6]:

1) предварительную (СФП-1), или вспомогательную, физическую подготовку, преимущественно направленную на построение специального фундамента, необходимого для эффективного выполнения больших объемов работы с целью развития специальных (ведущих) двигательных качеств;

2) основную (СФП-2), направленную на возможно более высокое развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта, особенностями соревновательной деятельности в нем.

Общая физическая подготовка - одна из наиболее значимых сторон целостного процесса спортивной подготовки спортсменов всех специализаций. С возрастом и ростом спортивного мастерства роль ОФП изменяется, но ее уровень неуклонно растет. Это диктуется повышением интенсивности и специализированности тренировки спортсменов любой квалификации, что невозможно без больших функциональных возможностей организма. В течение последнего десятилетия резко проявляется тенденция к снижению возрастных границ начала обучения, тренировки и переходам к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам (Л.П. Матвеев) [6].

Обращает внимание тот факт, что в ОФП заложена идея всестороннего физического развития занимающегося. Поэтому качества, развиваемые посредством ОФП, можно называть общими, поскольку они выражают способность организма спортсмена, его психической сферы выполнять любую физическую работу более или менее успешно. Отсюда - общая выносливость, общая сила, общая подвижность в суставах, общее умение координировать движения, общая психологическая подготовленность.

ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей. Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. А чем крепче здоровье и выше работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Очень важна роль в ОФП упражнений, тотальных по своему воздействию (продолжительный бег, лыжные прогулки и др.), заставляющие активно работать все органы и системы. Естественно, необходимы упражнения и более ограниченного влияния, с помощью которых

развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в конечном счете, достигают суммированный эффект общей физической подготовленности. Особенно важно через ОФП укрепить организм, повысить его функциональную возможность.

Известно, что развитие биомеханических систем двигательных действий, детерминирующих эффективность и качество спортивно-технической и тактической подготовки в спорте, а также обеспечивающих это развитие морфофункциональных преобразований в онтогенезе человека наиболее интенсивно происходит в детском и подростковом возрасте. Этот процесс, как в естественной индивидуальной возрастной эволюции человека, так и в спортивном онтогенезе осуществляется неравномерно и характеризуется благоприятными и неблагоприятными периодами развития важных для спортивной результативности физических качеств и координационных способностей.

По данным исследований (В.К. Бальсевич, Л.В. Волков, Ю.Ф. Курамшин, Ж.К. Холодов и др.) [6] можно считать наиболее эффективными по темпам прироста двигательных качеств следующие сенситивные возрастные периоды. Для развития выносливости: аэробных возможностей (общей выносливости) - с 10 до 12 лет; специальной выносливости (спринтерской) - с 14 до 16 лет; анаэробных возможностей - с 13 до 15 и с 17 до 19 лет. Для развития быстроты: показателей темпа движений - с 9 до 12 и с 14 до 16 лет; скорости одиночного движения - с 9 до 13 лет; двигательной реакции - с 9 до 12 лет. Для развития скоростно-силовых качеств: с 9 до 10 и с 14 до 17 лет; абсолютной силы - с 14 до 17 лет; гибкости - с 7 до 10 лет; ловкости - с 7 до 10 и с 16 до 17 лет.

Такая динамика обуславливает задачи отдельных этапов многолетней подготовки, а ее строгий учет является залогом создания специального фундамента физической подготовленности. Важна и последовательность упражнений избирательной направленности в занятии, которое имеет общепринятую структуру с соблюдением следующего порядка упражнений: гибкость и ловкость, быстрота, сила, выносливость.

Таким образом, ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. Отсюда основными задачами ОФП являются (по Ю.Ф. Курамшину) [6]:

- 1) повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- 2) развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- 3) устранение недостатков в физическом развитии.

Но даже достаточно высокий уровень общей физической подготовленности зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине, так как в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других - силы и т.д., т.е. необходима специальная физическая подготовка.

Основными задачами СФП являются (по Ю.Ф. Курамшину) [6]:

- 1) развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;

- 2) повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- 3) воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- 4) формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины, т.е. в процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки.

Наиболее важным для решения этих задач, как отмечает Н.Г. Озолин, является выбор тренировочной работы, с тем, чтобы она строго соответствовала характерным особенностям избранного вида спорта. Поэтому для создания специального фундамента необходимо выполнение не «чужой», а «своей» тренировочной работы, органически связанной с особенностями мышечной работы, с тонкостями техники и психическими проявлениями в избранном виде спорта.

Для приобретения специального фундамента спортсменами в ациклических видах спорта (спортивные игры, прыжки, метания и др.) используются, во-первых, многократные повторения главных частей избранного вида спорта; во-вторых, повторения избранного вида упражнений в целом.

Специалистами отмечается, что выполнение большого объема тренировочной работы при создании специального фундамента возможно лишь при сниженной до 75–80 % от максимума интенсивности, так как это обеспечивает более глубокие и прочные изменения в организме (Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов и др.) [6]. Однако снижение интенсивности работы возможно до определенного предела - это нижняя граница диапазона подвижности навыков в спортивной технике.

В спортивных играх, прыжковых и метательных видах легкой атлетики нагрузка при интенсивности 75–80 % от максимальной будет носить волнообразный характер - в диапазоне ЧСС от 120 до 190 уд/мин.

Для создания специального фундамента целесообразно использовать также упражнения, выполняемые в затрудненных условиях.

Важно отметить, что основными средствами специальной физической подготовки спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения [6].

Специальные физические качества, которым нужно уделять максимум внимания в спортивной тренировке спортсменов-бильярдистов: выносливость, гибкость, координация. В меньшей степени необходимо развивать силовую способность. Также важно развитие чувства силы-скорости для выполнения ударов по шару.

На занятиях по бильярдному спорту необходимо выделять время для ОФП и СФП. Доля времени на общую и специальную физическую подготовку будет варьироваться в зависимости от периода обучения, этапа подготовки, целей и задач тренировки.

3. Основные средства и методы ОФП и СФП

На протяжении всей жизни человек учится выполнять множество движений. Обучение и совершенствование любого движения представляет собой процесс овладения двигательным действием. Движение – это результат двигательной деятельности человека, обеспечивающий перемещение тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

Для физической культуры и спорта имеют значение произвольные движения, которые характеризуется следующими признаками: движение всегда является функцией сознания; движение приобретает в процессе жизненного опыта.

Двигательное действие - это весьма сложная совокупность процессов, затрагивающих опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, психическую сферу человека и др. В зависимости от решаемых задач освоение конкретного действия может быть доведено до различной степени совершенства. Выделяют такие степени освоения действий, как двигательные умения и двигательные навыки.

Двигательное умение - это такой уровень освоения движения, когда оно выполняется под контролем сознания, опираясь на знания.

Осваивая новое двигательное действие, обучающийся думает о том, какое движение, когда и как следует выполнять. Мыслительный процесс протекает на основе знаний о двигательном действии и об особенностях его выполнения. Используется приобретенный ранее двигательный опыт, учитывается текущее состояние физических возможностей. В таких условиях обучающийся вначале не может осуществить действие легко и слитно. При каждом повторении вносятся изменения и уточнения, что дает возможность формировать эффективную систему движений и зафиксировать ее в памяти. Однако различные неблагоприятные факторы (устомление, эмоциональные сдвиги, перерывы в обучении и др.) могут разрушить освоенную систему движений, что характерно для рассматриваемой степени освоения двигательного действия.

Нередко обучение движениям заканчивается двигательными умениями без последующего перехода их в навыки (освоение различных упражнений вспомогательного характера; упражнений, используемых для воспитания координационных способностей и др.). В тех случаях, когда необходимо достичь совершенной степени овладения двигательным действием, умения являются переходными стадиями двигательного навыка.

Двигательный навык - это привычные движения, элементы которых выполняются автоматически.

В результате многократного повторения двигательного действия отдельные движения воспроизводятся без изменений. Они становятся привычными, не требуют концентрации внимания, т.е., выполняются автоматически. В дальнейшем количество таких движений увеличивается, они достигают необходимой точности, повторяются без изменений части осваиваемого действия, и, наконец, вся система движений может выполняться автоматически. Так двигательное умение переходит в двигательный навык. С выработкой навыка появляется возможность переключать внимание на другие объекты деятельности. Однако такая автоматичность выполнения движений не означает, что двигательное действие выполняется без участия сознания. Человек

в любой момент имеет возможность корректировать движения или прекратить двигательное действие.

При доведении двигательного действия до навыка оно становится устойчивым к неблагоприятным факторам, т.е., вырабатываются механизмы, позволяющие выполнять движения эффективно и при волнениях, сильных возбуждениях, психических сдвигах, в различных климатических условиях (дождь, ветер и др.) и т.д.

Не все двигательные действия могут быть названы физическими упражнениями.

Физические упражнения - это такие виды двигательных действий (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания и спортивной тренировки и подчинены ее закономерностям.

При освоении двигательного действия решается ряд последовательных задач. В начале – ознакомление с новым упражнением. Оно включает теоретическое понимание (рассказ, показ, описание, объяснение) и получение двигательных ощущений при попытках выполнения упражнения. В результате ознакомления создается двигательное представление. Следующая задача – освоение разучиваемого упражнения или его деталей. Оно может идти аналитическим (осваиваются части упражнения и затем складываются в единое целое) или синтетическим путем (сначала в общем виде создается целое, а затем совершенствуются его детали). Процесс заканчивается, если человек сможет правильно выполнить движения. Третья задача - повышение эффективности упражнения (достижение более высокого результата) и надежности его исполнения (при заданном результате).

Говоря об освоении двигательного действия, подразумевают единый процесс овладения основами техники упражнения и развития физических качеств.

Основными средствами физической подготовки являются физические упражнения.

В практике физического воспитания и спорта используется огромное количество физических упражнений. Эффективное использование тех или иных упражнений в различных условиях предопределило создание неких схожих групп упражнений и их **классификации**.

Классифицировать физические упражнения – это значит логически представлять их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам. В основу классификации берется признак, который является, как правило, общим для какой-либо группы упражнений.

Согласно теории физического воспитания и спорта различают три группы физических упражнений для всех видов спорта:

- соревновательные;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные.

К соревновательным относятся упражнения, входящие в программу соревнований и применяемые в тренировочном процессе.

Специально-подготовительные упражнения - это упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий и их варианты, а также действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Следует подчеркнуть, что упражнение только в том случае правомерно считать специально-подготовительным, если у него имеется нечто существенно общее с избранным соревновательным упражнением. То есть, это элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Общеподготовительные упражнения – это упражнения, представляющие собой основные практические средства общей подготовки спортсмена.

Общеподготовительные упражнения используются для повышения уровня общей физической подготовленности. Они направлены на всестороннее функциональное развитие организма человека. К общеподготовительным упражнениям можно также отнести общеразвивающие упражнения, вспомогательные и подводящие упражнения [1, 2, 3, 4].

Основные специфические средства и методы спортивной тренировки представлены системой тренировочных упражнений. В методическом отношении важно различать собственно соревновательные упражнения и тренировочные формы соревновательных упражнений [1–5].

Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы [4]. Подробнее средства методы были описаны в разделе II, темы 9 и 10 наших лекций.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.

2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта : учебник / Л. П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.

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

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

6. Теория и методика избранного вида спорта : учеб. пособие для вузов / под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с.

Тема 17. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БИЛЬЯРДИСТОВ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов-бильярдистов свойств личности и психических качеств.
2. Цель и задачи психологической подготовки в бильярдном спорте.
3. Средства и методы психологической подготовки.
4. Значение психологической подготовки для физической и технической подготовленности бильярдиста, противостояние предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

1. Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов-бильярдистов свойств личности и психических качеств

Психологическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-теоретических сборах, соревнованиях.

С педагогических позиций надо иметь как минимум следующие факторы и отдельные средства, методы и условия, позволяющие в комплексе целесообразно воздействовать на психологическое состояние спортсмена [1–3]:

1. Общие факторы, воспитания и самовоспитания спортсмена. В комплексе их особенно существенное влияние, как на всю динамику развития, так и на конкретные психологические состояния спортсмена оказывают:

– мотивирующее воздействие тренера и его постоянные духовные контакты со спортсменом. Один из основных общих способов управления предстартовым состоянием состоит в формировании четкой установки на предстоящее состязание;

– систематическое воспитание и самовоспитание волевых качеств.

2. Специальная ориентация средств, методов и форм построения спортивной тренировки в аспекте психической подготовки.

Системное регулирование психического состояния спортсмена с помощью факторов тренировки обеспечивается, однако, не столько отдельными упражнениями, сколько общей структурой тренировочного процесса – оптимальным чередованием нагрузки и отдыха, ритмичной сменой направленности занятий в рамках малых, средних и больших циклов тренировки, рациональной динамикой нагрузки.

3. Адаптация к условиям соревнований и регулирование психической напряженности соревновательных нагрузок к общим условиям оптимизации предстартовых состояний и воспитания психической устойчивости спортсмена относится также рационально организованная соревновательная практика.

4. Специальные методы психической регуляции и саморегуляции.

Они представлены «психической тренировкой» (включая «аутогенную тренировку»), идеомоторными упражнениями и подобными методами и приемами.

5. Условия естественной среды, гигиенические и другие средовые факторы, содействующие оптимизации психического состояния. Речь идет не только о вполне очевидной необходимости постоянно соблюдать общие требования гигиены, касающиеся внешних условий спортивных занятий. Существенное значение в оперативной регуляции психических состояний спортсмена имеет также направленное использование ряда средовых факторов.

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию [6].

Общая подготовка решается двумя путями:

1) обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

2) обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

2. Цель и задачи психологической подготовки в бильярдном спорте

Основной задачей психологической подготовки в бильярдном спорте является достижение состояния психологической готовности к эффективной деятельности в избранном виде спорта [1, 2].

Главная цель психологической подготовки бильярдистов – поддержание высокой мотивации для занятий бильярдным спортом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и

психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.)

В психологической подготовке учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам); способности к саморегуляции (самоконтроль и самовосстановление в различных ситуациях); формирование волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости); улучшение взаимодействий в спортивной команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.), создание общей психологической подготовленности к соревнованиям [1, 4].

На этапе спортивного совершенствования психологическая подготовка спортсмена – это, прежде всего, привычность мыслей спортсмена, его убежденность в соответствующем поведении в соревнованиях, в преодолении возможных экстремальных ситуаций. Психологическая подготовка имеет общий и специальный характер. Главную роль играет специальная психологическая подготовка.

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет спортсмена находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих предельных величин психического напряжения достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. В процессе предстартовой подготовки практически каждый спортсмен подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность.

Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности и на фоне положительного общего эмоционального состояния, его уверенности в себе и желание соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения спортсмена на результат соревновательной деятельности можно использовать методы визуального наблюдения, опроса, беседы со спортсменом. На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых за несколько соревнований, делается индивидуальное заключение о типичных индивидуальных реакциях и для стабилизации психического

состояния спортсмена используется средства психологической подготовки [1–4].

3. Средства и методы психологической подготовки

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки – реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам), приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация (по А. В. Родионову, 1995) [6].

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) мобилизующие;
- 2) коррегирующие (поправляющие);
- 3) релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- 1) психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- 2) преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- 3) преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- 2) средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- 3) средства воздействия на волевую сферу;
- 4) средства воздействия на эмоциональную сферу;
- 5) средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- 2) средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- 1) предупреждающие;

- 2) предсоревновательные;
- 3) соревновательные;
- 4) постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия, могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова – важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях [6].

В настоящее время мало кто из тренеров и инструкторов бильярда уделяет внимания психологической подготовке спортсменов. Для профессиональных коммерческих игроков этот аспект в какой-то мере определен, но он имеет мало отношения к спорту, поскольку перед коммерческим игроком стоят обычно абсолютно другие задачи, нежели у спортсмена. С другой стороны, у спортсмена нет и того преимущества, которое имеет коммерческий игрок: невозможно прекратить встречу с соперником в какой-то определенный момент, невозможно и бесконечно долго продолжать встречу, иметь возможность, как говорится, «отыграться» [5].

Именно поэтому при воспитании спортивного характера необходимо на тренировках уделять психологической подготовке достаточно большое, если не сказать, огромное внимание.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

4. Значение психологической подготовки для физической и технической подготовленности бильярдиста, противостояние предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) [6].

Обстановка спортивных соревнований и вообще острой конкуренции является мощным источником различных влияний на психику. Непривычные игровые условия (например, незнакомый бильярдный клуб), противники, с которыми не приходилось ранее встречаться, чрезмерное желание победить, новое для начинающего бильярдиста ощущение ответственности за результат часто приводят к тому, что спортивные психологи называют «стартовой лихорадкой».

Верным признаком подобного состояния являются повышенные возбудимость, импульсивность, двигательная активность, неспособность сосредоточиться, постоянные переключения внимания с одного объекта на

другой, раздражительность, нарушением координации движений, вспыльчивость.

Все эти проявления – результат чрезмерного перевозбуждения нервной системы. Дело в том, что нервная система имеет свой предел возбудимости, и, когда возбуждение достигает высшей точки, начинается неизбежный спад, то есть торможение. Тогда спортсмен впадет в противоположное состояние – состояние «стартовой апатии».

«Стартовая апатия» характеризуется подавленностью, скованностью движений, сонливостью, стремлением к статическим положениям, замкнутостью, бледностью, потливостью. Собственно, происходит именно то, что в бытовой психологии определяется как «перегореть».

Баланс между процессами возбуждения и торможения (по И.П. Павлову уравновешенность), наряду с силой (способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при интенсивных возбуждательных и тормозных процессах) и подвижностью (способность быстрого перехода от одного процесса к другому) являются врожденными свойствами нервной системы, определяющими темперамент (также влияют на индивидуальные особенности познавательных процессов, формирования навыков и пр.) [2, 3].

Основные постулаты психологической подготовки бильярдиста можно описать несколькими фразами, которые для спортсмена должны стать своего рода аксиомой, способной затем в экстренной ситуации соревнований значительно снизить влияние внешних отвлекающих факторов и внутреннего волнения [5].

1. Каждый удар – последний.

Любой подход к столу и нанесение удара по шару должно стать для спортсмена самым важным делом, как на тренировке, так и на соревнованиях. Необходимо постоянно контролировать себя, не позволяя просто выполнять удары. К каждому удару необходимо подходить так, словно от его забития зависит результат всей встречи.

2. Не нужно бороться с соперником.

В игре нет соперника – есть бильярдный стол и ситуация на нем, которую игрок должен с успехом разрешить. Не нужно бояться сильного соперника или недооценивать слабого. Наблюдая за игрой соперника, не нужно желать ему промахнуться. Не нужно восторгаться игрой соперника, выражать ему свое восхищение за красиво забитый шар. Не нужно огорчаться, если сопернику удастся забить несколько шаров подряд, сделать удачный «выход», выиграть партию, или ему просто везет на «случайные» шары. Каждая эмоция играет против игрока, его внутреннего спокойствия, игры.

3. Не нужно бороться с собой.

Если игрок не забил простой шар, ошибся с выходом, проиграл партию во встрече – все это сказывается на его спокойствии, а, следовательно, и на игре. Не нужно, чтобы эмоции вмешались в игру и помешали реализовать задуманное. Все заботы, дела необходимо оставить за пределами бильярдного стола и игры. Как только появляются сомнения в своих силах, и возникает ощущение внутренней борьбы – можно с уверенностью записывать поражение.

Необходимо просто научиться воспринимать игру, как, например, обед – ощущать сам процесс, удовольствие и насыщение.

С другой стороны, забивая шары и поймав, как говорят в бильярдной среде, «кураж», не нужно пытаться его усилить и по быстрее завершить игровой процесс, «подавить» соперника – этот процесс тоже является борьбой с самим собой, но еще и с соперником.

4. Не нужно бороться с ситуацией на столе.

На бильярдном столе практически не бывает незабываемых шаров. И это почти, правда. Но не нужно постоянно бороться с ситуацией на бильярдном столе, необходимо ее просто оценивать с точки зрения достижения максимального эффекта, выбирать из этой ситуации наиболее вероятное решение и реализовывать его.

5. Не нужно бороться с шаром.

Выбрав в ситуации на столе самое оптимальное решение, необходимо просто забыть обо всех остальных вариантах. Перед игроком должна остаться лишь одна задача: забитие одного шара и вывод другого в нужное ему место на столе. При этом не нужно недооценивать или переоценивать свои возможности, нужно просто наметить задачу и решить ее самым простым способом. Не нужно сомневаться, излишне добавлять в удар силы, винта, или наоборот не перестраховываться. Необходимо понять, что намеченная задача имеет вот такое конечное решение и ее необходимо реализовать, приложив такие-то свои знания и усилия.

6. Полное отключение сознания.

Приходя в бильярдную, необходимо оставлять за пределами зала и игрового стола все свои проблемы, житейские трудности и радости, отключать свой разум от всех сторонних вопросов, не связанных с бильярдной игрой. Любая посторонняя мысль будет отвлекать от игры, создавать дискомфорт, что негативно скажется на выполнении ударов и, соответственно, на игре. Так уж устроен организм человека, что эмоциональное возбуждение сказывается на состоянии нервной системы, на сердцебиении, на работе мышц, на движениях. Любое отклонение от обычного состояния будет отражаться на качестве выполнения ударов, на точности, на результате.

7. Исключение рассеивания внимания.

Необходимо научиться отключаться от всех внешних раздражителей, концентрируясь на выполнении одного конкретного удара. Даже мимолетное отвлечение внимания перед ударом в момент последнего замаха или уже соприкосновения наклейки «с битком», может лишить концентрации и результата.

Неимоверно трудно избавиться от каких-либо мыслей, отключить себя от внешних раздражителей, но при длительной тренировке удастся научиться концентрировать сознание на одной единственной цели – реализации поставленной бильярдной задачи.

Одной из сложнейших задач, проистекающей из вышеописанной, является способность исключить рассеивание внимания на множество факторов, как то: подготовка к удару, внимание к своей стойке, отсутствию тушевания, например, других шаров одеждой, качественного исполнения техники удара и многих

других. Именно поэтому необходимо довести свою стойку, технику выполнения удара, движения до такого состояния, когда не нужно постоянно концентрировать свое сознание на чем-либо другом, кроме выполнения удара. Игроку необходимо понимать и научиться выполнять все действия на подсознательном уровне, оставляя для контроля только одну задачу, например, забитие прицельного шара, а стойка, техника выполнения удара, выход шара в нужную точку стола и прочие задачи должны выполняться на подсознании, мышечной памяти.

8. Четкое следование этапам.

При подходе к столу во время игры необходимо поэтапно и последовательно выполнять следующие действия:

- а) произвести оценку общей ситуации на столе;
- б) продумать возможные несколько ходов (если они есть) и способы их выполнения;
- в) выбрать первый ход и определиться с окончательным решением (конечной позицией, которую необходимо получить после удара);
- г) отключиться от внешних факторов, как то: зрители, соперник, ситуация на столе;
- д) сосредоточить все внимание на выполнении удара, не рассеивая его на стойку, движение кия и др.;
- е) отключить сознание от каких-либо других вариантов решения поставленной задачи, сконцентрировавшись лишь на одном, исключить все сомнения;
- ж) выполнить удар;
- з) провести оценку выполнения удара, отметить для себя точность выполнения намеченной задачи, возможные ошибки, и лишь потом перейти к оценке вновь сложившейся ситуации на столе.

Все вышеуказанные постулаты не являются окончательными в психологической подготовке, поскольку у каждого человека есть свои особенности характера, темперамента, психики. Но повторение и регулярное напоминание их во время тренировок позволяет выработать в себе определенные навыки самоконтроля и умения быстро концентрироваться во время игры. Такая подготовка является немаловажной для спортсмена, когда необходимо быстро настроиться на встречу, или успокоиться и сконцентрироваться во время игры, одержать победу не только над соперником, но и над ситуацией на столе, над самим собой [5].

Применительно к бильярду, для спортсменов разного темперамента просто необходимо подбирать разные методики и упражнения во время тренировок. Флегматик сможет сотни раз подряд тренировать один и тот же удар. Холерик не выдержит такой тренировки и возненавидит и сам бильярд, и своего тренера в частности. Для него игровая тренировка – это идеальный вариант. Если говорить о турнирах, флегматик, скорее всего, будет легче переносить эмоциональные нагрузки, зато холерику будет проще перестраивать тактику своей игры в зависимости от тактики и уровня соперника в силу свойственной этому типу высокой подвижности нервной системы и, как следствие, способности быстро переключаться с «атаки» на «оборону» и обратно.

Очень важно помнить, что не бывает «хорошего» и «плохого» типа темперамента. Каждый из них имеет и свои плюсы, и свои минусы, которые необходимо выявить и учитывать в своей бильярдной деятельности [5].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Журавлев, Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена: методическое пособие / Д.В. Журавлев. – М., 2009. – 120 с.
2. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсменов в современной системе спортивной тренировки: учебное пособие / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
3. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 120 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
5. Пешев, С.Л. Тактика и психология игры на бильярде [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.llb.su/node/431825>
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. - 2-е изд., испр.и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

Тема 18. КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИЛЬЯРДИСТА

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Характеристика комплексного контроля в бильярдном спорте.
2. Виды педагогического контроля в бильярдном спорте: этапный, текущий и оперативный.
3. Содержание контроля физической, технической, тактической психологической подготовленности бильярдиста.

1. Характеристика комплексного контроля в бильярдном спорте

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется посредством решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в

соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки, в практике спорта осознана необходимость использования всего многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что привело, в результате, к возникновению понятия «комплексный контроль».

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов.

Объектом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

В комплексном контроле основными являются социально-психологические и медико-биологические показатели. Педагогические показатели характеризуют уровень технической и тактической подготовленности, стабильность выступления в соревнованиях, содержание учебно-тренировочного процесса и др. Социально-психологические показатели характеризуют условия окружающей среды, силу и подвижность нервных процессов спортсменов, их способность к усвоению и переработке информации, состояние аналитической деятельности и др. Медико-биологические – включают анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические и другие показатели [3].

Важнейшей задачей медико-биологического (врачебно-педагогического) контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п.

Существующие методы врачебно-педагогического контроля можно разделить на две группы:

– не требующие сложной аппаратуры, отличающиеся простотой методики оценки (визуальное наблюдение, определение частоты дыхания, измерение артериального давления, веса тела, различные координационные пробы и др.);

– требующие довольно сложной аппаратуры и медицинского персонала, проводящих контроль (электрокардиография и др.).

В системе педагогического контроля за усвоением техники двигательных действий, осуществляемого в процессе занятий преподавателями физического воспитания, принято различать три вида контроля:

- предварительную (прием первичных контрольных нормативов);
- текущую (отмечается преподавателем-тренером в журнале или дневнике);
- итоговую [2, 3].

2. Виды педагогического контроля в бильярдном спорте: этапный, текущий и оперативный

В теории и практике спорта принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояния спортсменов [2, 3].

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

Избирательный контроль проводится с помощью группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и др.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

Управление спортивной подготовкой бильярдистов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль соревновательной деятельности;
- контроль за состоянием спортсмена.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением к тренировочному процессу;
- контроль за тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена в бильярдном спорте. Соревновательная деятельность интегральная характеристика подготовленности спортсмена, результат функционирования всей системы подготовки бильярдиста в избранном виде спорта. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора средств и методов тренировочного воздействия [1, 3].

3. Содержание контроля физической, технической, тактической психологической подготовленности бильярдиста

Используемые в процессе контроля показатели делятся на две группы.

Показатели первой группы характеризуют относительно стабильные признаки, передающиеся генетически и мало изменяющиеся в процессе тренировки. Адекватные этим признакам показатели используются преимущественно в этапном контроле при решении задач отбора и ориентации на разных этапах многолетней подготовки. К стабильным признакам относят

размеры тела, количество волокон различных видов в скелетной мускулатуре, тип нервной деятельности, скорость некоторых рефлексов и др.

Показатели второй группы характеризуют техническую и тактическую подготовленность, уровень развития отдельных физических качеств, подвижности и экономичности основных систем жизнедеятельности организма спортсменов в различных условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности и др., т.е. подверженные существенному педагогическому влиянию.

Применительно к условиям каждого из видов контроля показатели должны соответствовать следующим требованиям.

Соответствие специфике вида спорта. Учет специфических особенностей вида спорта имеет первостепенное значение для выбора показателей, используемых в контроле, поскольку достижения в разных видах спорта обусловлены различными функциональными системами, требуют строго специфических адаптационных реакций в связи с характером соревновательной деятельности.

В видах спорта, где спортивные достижения в большей степени обусловлены деятельностью анализаторов, подвижностью нервных процессов, обеспечивающих точность, соразмерность движений во времени и пространстве (гимнастика, акробатика, фигурное катание, прыжки в воду, все виды спортивных игр, стрельбы, бильярд и др.), в процессе контроля используется широкий комплекс показателей, характеризующих точность воспроизведения временных, пространственных и силовых параметров специфических движений, способность к переработке информации и быстрому принятию решений, эластичность скелетных мышц, подвижность в суставах, координационные способности и др.

Соответствие возрастным и квалификационным особенностям занимающихся. Известно, что структура и содержание тренировочной и соревновательной деятельности во многом определяются возрастными и квалификационными особенностями спортсменов, следовательно, и содержание контроля должно строиться с учетом возраста спортсменов, а также уровня их спортивной квалификации.

Так, при оценке технического мастерства юных спортсменов, имеющих относительно невысокую квалификацию, в первую очередь оценивают широту и разнообразие освоенных двигательных навыков, способности к освоению новых движений. При оценке аэробной производительности ориентируются на показатели мощности аэробной системы энергообеспечения. При обследовании взрослых спортсменов высокого класса на первый план выдвигаются другие показатели: при оценке технического мастерства – характеристики, позволяющие определить способность спортсмена к проявлению рациональной техники в экстремальных условиях соревнований, устойчивость техники к сбивающим факторам, ее вариативность и т.п.; при оценке аэробной производительности – экономичность, подвижность и устойчивость в деятельности аэробной системы энергообеспечения. На последующих этапах подготовки первостепенное значение приобретает умение спортсмена реализовать двигательный потенциал в конкретной соревновательной

обстановке. Таким образом, на каждом этапе многолетнего совершенствования в качестве контроля должны использоваться различные показатели, адекватные возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся.

Соответствие направленности тренировочного процесса. Состояние подготовленности и тренированности спортсменов существенно изменяется не только от этапа к этапу в процессе многолетней подготовки, но и в различных периодах макроцикла тренировки. Эти изменения во многом зависят от направленности физических упражнений, характера тренировочных нагрузок и др. Опыт показывает, что наиболее информативными в процессе контроля оказываются показатели, отвечающие специфике тренировочных нагрузок, применяемых на данном этапе подготовки.

Основными критериями, определяющими возможность включения тех или иных показателей в программу контроля, являются их информативность и надежность.

Информативность показателя определяется тем, насколько точно он соответствует оцениваемому качеству или свойству. Существует два основных пути подбора показателей по критерию информативности. Первый – предполагает выбор показателей на основе знания факторов, определяющих уровень проявления данного свойства или качества; может быть далеко не всегда реализован в силу недостаточной изученности указанных факторов. Вторым путем основан на нахождении статистически значимых связей между показателем и критерием, имеющим достаточное научное обоснование. В случае, если связь между каким-либо показателем и критерием является постоянной и сильной, есть основания рассматривать этот показатель как информативный.

В теории и практике спорта оба указанных пути используются в органическом единстве. Это позволяет отобрать показатели для контроля на основе установления причинно-следственных отношений, раскрывающих механизмы взаимосвязи различных показателей с уровнем спортивных результатов, структурой подготовленности и соревновательной деятельности в конкретном виде спорта, и соответствия требованиям математической статистики.

Надежность показателей определяется соответствием результатов их применения реальным изменениям в уровне того или иного качества или свойства у спортсмена в условиях каждого из видов контроля, а также стабильностью результатов, получаемых при многократном использовании показателей в одних и тех же условиях: чем выше разница между результатами исследований у различных спортсменов или у одного и того же спортсмена, находящегося в различных функциональных состояниях, и чем теснее располагаются результаты, зарегистрированные у одного и того же спортсмена в постоянных условиях, тем выше надежность применяемых показателей [2, 3].

Контроль уровня подготовленности спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- контроль физической подготовленности;
- контроль технической подготовленности и координационных способностей;
- контроль тактической подготовленности;

– контроль психической подготовленности.

В процессе контроля физической подготовленности спортсменов используются тесты двух групп:

– неспецифические – при выполнении которых имеются существенные отличия в кинематической, динамической и координационной структуре с соревновательными упражнениями, результаты в этих достаточно информативны для контроля за общим уровнем развития физических средств и способностей бильярдиста;

– специфические – предусматривающие выполнения упражнения с кинематической, динамической и координационной структурой, сильно приближенной к характеристикам выполнения соревновательных упражнений.

При составлении программы этапного контроля общей физической подготовленности следует использовать не отдельные тесты, а комплексную систему тестов.

Контроль физической подготовленности спортсмена-бильярдиста проводится в целях объективной количественной оценки гибкости, координационных способностей, выносливости [1, 2, 3].

Контроль технической подготовленности и координационных способностей. На этапе начальной подготовки систематическое внимание необходимо уделять контролю за выполнением базовых элементов техники бильярдного спорта. На этапах углубленной спортивной подготовки и спортивного совершенствования на первый план выходит контроль за такими параметрами техники, как способность применять изученный элемент техники в различных вариативных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления и др.

В основе контроля технической подготовленности и координационных способностей лежат различные по сложности и неожиданно предлагаемые задания, требующие от бильярдиста быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для эффективного решения поставленной задачи.

Для текущего и оперативного контроля технической подготовленности в бильярдном спорте ведутся дневники тренировок, в которых фиксируются результаты при выполнении тестовых заданий на каждом занятии или недельном микроцикле.

Контроль тактической подготовленности осуществляется, как правило, в условиях соревнований, поэтому включает в себя ряд параметров, используемых в процессе контроля соревновательной деятельности.

Для контроля за уровнем тактической подготовленности применяются следующие показатели: объем, разносторонность, эффективность и экономичность тактики.

Контроль психической подготовленности проводится на основании данных об основных свойствах личности. Только длительный комплексный подход к изучению личности бильярдиста может привести тренера к объективной характеристике уровня его психической подготовленности.

Наиболее значимыми свойствами личности для достижения высоких результатов в бильярдном спорте являются [1]:

- уровень мотивации достижений в бильярдном спорте;
- склонность к соперничеству;
- темперамент;
- волевой контроль;
- способность к переносимости стресса.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Лошаков, А.Л. Азбука бильярда / А.Л. Лошаков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ЗАО Центрполиграф, 2005. - 258 с.
1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

Раздел IV. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БИЛЬЯРДНОМ СПОРТЕ

ТЕМА 19. ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами.
2. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия.
3. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

1. Организация учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной целью и задачами

В отдельном занятии, являющемся самостоятельной структурной единицей процесса подготовки, могут применяться различные средства, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки, создаются предпосылки для эффективного протекания адаптационных и восстановительных процессов в организме спортсмена. Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых цель и задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности

подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха и др. [4].

Существующая структура занятия, которое состоит из вводно-подготовительной, основной и заключительной частей, определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы.

Во вводно-подготовительной части проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программы основной части занятия. Четкое начало занятия дисциплинирует спортсменов, приучает их к слаженным действиям, концентрирует внимание на предстоящей деятельности. При правильной настройке на выполнение программы занятия возникает предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует более быстрой подготовке его к предстоящей работе. Проведение в этой части занятия разминки способствует оптимальной подготовке спортсмена к выполнению задач основной части занятия.

В основной части занятия и решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и должна обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятий и его нагрузку.

В заключительной части занятия осуществляется приведение организма спортсмена в состояние, по возможности, близкое к до рабочему, создаются условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов, напряженность работы постепенно снижается.

Занятия следует различать по основной педагогической направленности (основные и дополнительные), избирательной и комплексной направленности, по величине нагрузки (занятия с большими, малыми и прочими нагрузками), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, восстановительные и др.).

В зависимости от характера поставленных задач выделяют следующие типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные [4].

Учебные занятия предполагают усвоение занимающимися нового материала. Этот материал может быть связан с освоением различных элементов техники, разучиванием рациональных тактических схем, технико-тактических комбинаций и т.п. Особенности занятий этого типа являются относительно ограниченное количество умений, навыков или знаний, подлежащих освоению, широкое использование контроля со стороны тренера и самоконтроля за качеством освоения предлагаемого материала – со стороны спортсмена.

Учебные занятия особенно широко применяются на ранних этапах многолетней подготовки, когда решается большое количество задач, связанных с обучением. При тренировке квалифицированных спортсменов эти занятия

используются в основном в подготовительном периоде, в котором большое внимание отводится освоению нового материала.

Тренировочные занятия направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной. В этих занятиях многократно повторяются хорошо освоенные упражнения. В зависимости от содержания занятия могут носить избирательный или комплексный характер, в зависимости от объема и интенсивности работы характеризуются различными по величине нагрузками.

Особенно широко занятия этого типа применяются при решении задач физической подготовки – развитии скоростных и силовых возможностей, выносливости, гибкости, координационных возможностей; при закреплении разученных вариантов техники и тактики, технических комбинаций и т.п.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой промежуточный тип занятий между чисто учебными и тренировочными. На этих занятиях спортсмены совмещают освоение нового материала с его закреплением. Учебно-тренировочные занятия особенно широко используются на втором этапе многолетней подготовки, в годичном цикле – во второй половине первого и начале второго этапа подготовительного периода.

Восстановительные занятия характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода. Их основная задача – стимулировать восстановительные процессы после перенесенных больших нагрузок в предыдущих занятиях, создать благоприятный фон для протекания в организме спортсмена адаптационных реакций.

Восстановительные занятия широко используются в период наиболее напряженной работы после серии тренировочных занятий с большими и значительными нагрузками. Такие занятия занимают большое место в тренировочном процессе в дни, непосредственно предшествующие основным соревнованиям, а сразу после соревнований применяются с целью быстрого восстановления физического и психического потенциала организма спортсменов. При двух и трех занятиях в течение дня одно из занятий может носить восстановительный характер, обеспечивая не только стимуляцию восстановительных реакций, но и профилактику физических и психических перегрузок.

Модельные занятия являются важной формой интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям. Программа таких занятий строится в строгом соответствии с программой предстоящих соревнований и их регламентом, составом и возможностями предполагаемых участников.

Модельные занятия проводятся в период непосредственной подготовки спортсменов к соревнованиям, при высоком уровне их технико-тактической и функциональной подготовленности.

Контрольные занятия предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки. В зависимости от содержания они могут быть связаны с оценкой эффективности технической, физической, тактической и других видов подготовки.

Контрольные занятия планируются на всех этапах многолетней подготовки, в различных периодах тренировочного макроцикла. В числе важнейших требований к построению программ таких занятий – четкая постановка задач, адекватный их состав, идентичность и строгое выполнение программ, направленных на контроль за конкретными сторонами подготовленности.

Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: индивидуальную, групповую, фронтальную, свободную [4].

При индивидуальной форме занятий спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить оптимальные условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий. К недостаткам индивидуальной формы занятий относятся: отсутствие соревновательных условий, а также помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся.

При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений. Однако эта форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий и индивидуальный подход к занимающимся.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. Особенно часто эту форму применяют при решении локальных задач в пределах отдельного занятия, в частности при проведении разминки. При такой организации занятия тренер имеет хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов. Однако одновременно ограничивается возможность индивидуального подхода к занимающимся, их самостоятельность.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор их рациональных организационно-методических форм, в частности стационарной и круговой.

При стационарной форме спортсмены выполняют упражнения на специально оборудованных станциях, приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства, совмещенного развития двигательных качеств. Станции могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажерами и приспособлениями, диагностико-управляющими комплексами, предназначенными для решения разнообразных задач, возникающих в процессе спортивной тренировки. Тренировка на станциях позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить коррективы в программы тренировочных занятий.

Круговая форма предполагает последовательное выполнение спортсменами упражнений на различных станциях. Обычно оборудуется от 5 до 10–15 станций, на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Располагают станции и подбирают упражнения таким образом, чтобы спортсмен последовательно выполнял различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм занимающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения величины сопротивлений на тренажерах, величины отягощений, количества подходов и повторений, темпа работы и т.п. [4].

2. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия

Исходным целостным звеном, объединяющим в определенном порядке элементы спортивной тренировки, является структура отдельного тренировочного занятия (урочного или неурочного характера). Тренировочные уроки, равно как и неурочные формы занятий в спорте, имеют ряд общих черт, типичных для структуры любого рационально организованного занятия физическими упражнениями. Отдельное тренировочное занятие имеет три типичные части: подготовительную (получившую в спорте название «разминки»), основную и заключительную. Остаются справедливыми и общие принципиальные положения, высказанные ранее относительно назначения и субординации этих частей [2, 3].

Особенности структуры спортивно-тренировочного занятия вытекают, прежде всего, из специфики его содержания, которое в большинстве случаев характеризуется строго избирательной направленностью и связано с повышенными функциональными нагрузками. Для спортивной практики в принципе не типична множественность основных задач, намечаемых на отдельное занятие. Повышенная сложность задач спортивного совершенствования обязывает концентрировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий. Охват же всей совокупности задач достигается путем увеличения общего числа занятий (от двух и более в день).

Нередко основное содержание спортивно-тренировочного занятия может составлять всего один вид двигательной деятельности, например кроссовый бег. Подготовительная и заключительная части занятия в данном случае так же могут строиться в значительной мере на материале бега. Такая однородность содержания занятия придает его частям своеобразную монолитность: подготовительная и заключительная части приобретают ярко выраженную служебную функцию по отношению к основной части; соответственно устанавливаются соотношения этих частей по времени и другие детали структуры.

При более разнообразном содержании занятия его структура усложняется, прежде всего, в основной части, где более сложным становится порядок сочетания различных упражнений, чередования нагрузок и отдыха и т.д. Тем не

менее, структура тренировочного занятия в спорте, как правило, более монолитна, чем в других формах физического воспитания.

Вполне очевидна зависимость структуры занятий от особенностей спортивной специализации. Существенно различаются в зависимости от специализации соотношения частей занятия, фаз нагрузки и отдыха и другие моменты его построения.

Для спортивно-тренировочных форм занятий в целом характерна повышенная моторная плотность (отношение времени, занятого активной двигательной деятельностью, к общей длительности занятия). Она обеспечивается, в частности, широким использованием специальных вариантов «круговой тренировки», которые предусматривают ряд эффективных способов организации тренировочной работы.

Особенности структуры тренировочных занятий в спорте вытекают также из уплотненного режима нагрузок и отдыха в суточном и недельном распорядке жизни спортсмена. При ежедневной тренировке, что характерно в настоящее время для режима высококвалифицированных спортсменов, каждое отдельное занятие строго обусловлено предыдущим и последующим. В зависимости от величины и преимущественной направленности нагрузки в предыдущем занятии меняется величина и направленность нагрузки в последующем что связано, в свою очередь, с видоизменением тех или иных деталей его структуры. Когда же тренировка проводится дважды в день и чаще (что, как уже говорилось, возможно, в определенные периоды у спортсменов высокой квалификации), то взаимосвязь смежных занятий и наряду с этим, вариабельность их структуры становятся еще более существенными. При 2-3 занятиях в один день они представляют собой как бы одну большую суммарную нагрузку, разделенную интервалами отдыха в несколько часов. Естественно, что разминка, ее соотношение с основной работой и другие элементы структуры второго занятия будут во многом определяться последствием первого занятия, точно так же, как особенности построения третьего занятия будут зависеть от суммарного последствия первого и второго занятий.

Отсюда нетрудно сделать вывод, что структура тренировочных занятий в спорте характеризуется в принципе широкой вариабельностью. Сильно колеблется и длительность отдельных занятий. В отличие от школьного или иного урока, длительность которого жестко лимитирована постоянным учебным расписанием, время спортивно-тренировочного занятия можно варьировать в диапазоне от десятков минут (занятие вспомогательного характера) до нескольких часов. Это зависит от конкретного содержания занятия, которое обусловлено, в свою очередь, его местом в микроцикле и общей системе построения спортивной тренировки [2].

В течение отдельного занятия работоспособность изменяется следующим образом: в начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается. В связи с этим в динамике развития работоспособность в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

- зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);
- зону вработываемости;
- зону относительно устойчивого состояния работоспособности;
- зону снижения работоспособности.

Каждая из них характеризуется достаточно сложными перестройками в организме спортсменов, которые обеспечивают оптимальные условия использования энергии в процессе работы [5].

Основа методики построения учебно-тренировочного занятия. Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование [1, 3, 5, 6].

Управление тренировочным процессом возможно при наличии разработанных программ, как отдельного учебно-тренировочного занятия, так и цикла занятий [6].

План-конспект учебно-тренировочного занятия – самый детализированный план, необходимый для построения и управления своим тренировочным процессом. В таблице 1 приведена примерная схема оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

Таблица 1 – Примерная схема оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Задачи занятия			
Дата и место проведения			
Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Подготовительная			
Основная			
Заключительная			

В первой графе плана-конспекта указываются части занятия, их продолжительность; во второй – содержание частей занятия (все предусмотренные для проведения занятия физические упражнения; в третьей – количество повторений каждого упражнения, время выполнения

(продолжительность) или дистанция; в четвертой – методические, организационные требования к выполнению физических упражнений.

Документальной формой учета данных о выполнении физической нагрузки и степени ее воздействия на организм является дневник тренировок. В дневник подробно записывается не только физическая нагрузка, но и ощущения и наблюдения занимающегося (хорошее самочувствие, легкость или вялость, боль в мышцах и т.п.) (таблица 2).

Таблица 2 – Примерная схема дневника тренировок

Дата	Содержание	Наблюдения и самочувствие
	<p>Общеразвивающие упражнения – 5 мин.</p> <p>Специальная разминка – 5 мин.</p> <p>Упражнения у бильярдного стола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары по одному шару в дальний борт – 10 ударов; - удар «накат» в центральную лузу – 10 ударов - удар «клапшотс» в центральную лузу – 10 ударов - удар «оттяжка» в центральную лузу – 10 ударов <p>Упражнения на растягивание – 5 мин.</p>	<p>Самочувствие хорошее.</p> <p>Упражнения выполнялись легко.</p> <p>Пульс до тренировки – 66 уд/мин. Восстановился в течение 10–15 минут</p>

Дозирование физической нагрузки. Основным фактором, определяющим степень воздействия мышечной деятельности на физическое развитие, является нагрузка во время выполнения физических упражнений (физическая нагрузка) – это определенная мера их влияния на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом субъективных и объективных трудностей.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными: недостаточные нагрузки не эффективны, чрезмерные – наносят вред организму и тренировочному процессу. Если нагрузка одинакова в течение многих занятий, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим. Поэтому постепенное увеличение физической нагрузки является необходимым требованием занятий физическими упражнениями [6].

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (амплитуда движений, количество повторений, темп выполнения, степень сложности упражнения и др.). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема).

Дозирование физической нагрузки, регулирование интенсивности их воздействия на организм связаны со следующими факторами, которые необходимо учитывать:

- количество повторений упражнения. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;

- амплитуда движений. С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;

- исходное положение. Положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. Это может быть изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и весь организм, изменения положения центра тяжести тела по отношению к опоре;

- темп выполнения упражнений. Темп может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых – медленный темп;

- продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями. Более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными. При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается.

Учитывая вышеперечисленные факторы, можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и серии занятий в течение продолжительного периода времени [1, 3, 4, 5].

3. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических способностей формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. По данным В.Н. Платонова [4], при занятиях различной направленности соотношение работы, выполненной в различных частях занятия, является в целом идентичным: период вработывания охватывает – 20–30 % общего объема работ, устойчивого состояния – 15–50 %, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30–35 %.

Деление тренировочных занятий на части имеет важное педагогическое значение. При их проведении тренер должен соблюдать следующие правила: начинать занятия надо с разминки, затем проводить главную работу (основная часть), в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от возраста, квалификации спортсменов, вида упражнений и т.д. Но, как правило, всегда – высокой. Завершающая часть занятий (заключительная) характеризуется снижением нагрузки.

Пренебрежение особенностями частей занятий может привести к непроизводительным тратам времени, а иногда нанести вред здоровью спортсменов. Знание правил построения и организации занятий в каждой части позволяет управлять работоспособностью спортсменов, возможно, дольше поддерживать ее на оптимальном уровне, обеспечивая оптимальную вработываемость, и рационально завершить работу [5].

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия, или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки – углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в

спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5–1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений – обычная: «сверху вниз»:

- наклоны, повороты, круговые движения головы;
- сгибание и разгибание, круговые движения, последовательно выполняемые кистями рук, локтевыми и плечевыми суставами;
- наклоны, повороты, круговые движения туловища;
- маховые движения ногами, приседания, выпады.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений, постепенно ее увеличивая. Количество повторений каждого упражнения – 8–12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступить к специальной части разминки. Общая продолжительность разминки может составлять 15–25 мин.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений – общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: 1) упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней; 2) упражнения, направленные на развитие быстроты; 3) упражнения, направленные преимущественно на развитие силы; 4) упражнения, направленные преимущественно на развитие

выносливости. Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия – 55–60 мин.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег 400–800 м с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа - встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 мин [4].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: Четыре четверти, 1996. – Ч. 2 – 180 с.

2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория спорта / Л.П. Матвеев. – М.: Воениздат, 1997. – 304 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

5. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт , 2004. - 463 с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. - 2-е изд., испр.и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

ТЕМА 20. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО МИКРОЦИКЛА

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Характеристика типов микроциклов: собственно тренировочные (общеподготовительные и специально-подготовительные; ординарные и ударные), подводящие, соревновательные и восстановительные.

2. Структура и содержание микроциклов.

1. Характеристика типов микроциклов: собственно тренировочные (общеподготовительные и специально-подготовительные; ординарные и ударные), подводящие, соревновательные и восстановительные

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3–4 до 10–14 дней. Наиболее распространены семидневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся. Микроциклы иной продолжительности обычно планируют в соревновательном периоде, что обычно связано с необходимостью смены режима деятельности, формирования специфического ритма работоспособности в связи с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований [1, 2].

Типы микроциклов

Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные (по В.Н. Платонову, 2004) [4].

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы. Эти микроциклы отличаются относительно невысокой суммарной нагрузкой по отношению к нагрузке последующих ударных микроциклов. Особенно невелика нагрузка таких микроциклов в начале года, после переходного периода. В дальнейшем, по мере повышения подготовленности спортсменов, суммарная нагрузка втягивающих микроциклов может возрасти и достигать 70–75 % нагрузки последующих ударных микроциклов. Основная направленность, состав средств и методов втягивающих микроциклов должны в полной мере соответствовать общей направленности тренировочного процесса конкретного периода или этапа подготовки. Однако особенно важно, чтобы их содержание обеспечивало подготовку спортсменов к конкретным нагрузкам последующих ударных микроциклов.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение основных задач технико-тактической, физической, психологической и интегральной подготовки. В силу этого ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются ударные микроциклы и в соревновательном периоде.

Восстановительными микроциклами обычно завершается серия ударных микроциклов. Их планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль этих микроциклов сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Подводящие микроциклы направлены на непосредственную подготовку спортсмена к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть весьма разнообразным и зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, его индивидуальных особенностей и особенностей подготовки на

заключительном этапе. В зависимости от этих причин в подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологической настройки.

Подводящие микроциклы обычно составляют содержание 2–3-недельного мезоцикла, непосредственно предшествующего главным соревнованиям. В первых подводящих микроциклах обычно предусматривают узкоспециализированную подготовку к конкретным соревнованиям при относительно невысоких суммарной нагрузке и общем объеме работы, но при высокой специализированности программ отдельных занятий, их максимальной нацеленности на специальную подготовку спортсменов к конкретной соревновательной деятельности. Заклучительный подводящий микроцикл этого мезоцикла, непосредственно предшествующий стартам в главных соревнованиях, по основным характеристикам почти не отличается от восстановительных. Однако на фоне общей незначительной нагрузки в начале или середине микроцикла может планироваться занятие с большой или значительной нагрузкой соревновательного характера.

Программы подводящих микроциклов, непосредственно предшествующих стартам, во многом носят индивидуальный характер. Спортсмены, обладающие повышенными способностями к восстановлению, высокими адаптационными возможностями, могут выдерживать более напряженный режим работы в микроциклах по сравнению со спортсменами, не выделяющимися в этом отношении (А.П. Бондарчук, 2000) [4].

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, номерами программы, в которых принимает участие конкретный спортсмен, общим количеством стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

В соревновательных микроциклах пик нагрузки, естественно, приходится на дни соревнований. В зависимости от количества соревновательных стартов могут быть выделены однопиковые, двухпиковые или многопиковые.

Если соревнования продолжительные, а старты планируются в заключительные дни, то в первые дни соревновательного микроцикла спортсмены тренируются по программе, максимально приближенной к программе подводящего микроцикла, непосредственно предшествующего соревнованиям. Если старты проводятся в первые дни соревнований, то в последующие дни спортсмены отдыхают или проводят тренировочные занятия с малыми нагрузками восстановительного характера [4].

Л.П.Матвеев выделяет следующие виды микроциклов: собственно-тренировочные, «подводящие», соревновательные и восстановительные [2, 3].

Рассмотрим только понятие собственно-тренировочные по признаку преимущественной направленности их содержания подразделяются на

общеподготовительные и специально-подготовительные. Первые являются основным типом микроциклов в начале подготовительного периода и на некоторых других этапах большого тренировочного цикла, связанных с увеличением удельного веса общей физической подготовки; вторые служат главным типом микроциклов в предсоревновательной подготовке и одним из основных в ряде других этапов большого тренировочного цикла. Микроциклы обоих типов имеют варианты. Так, одни из них можно назвать «ординарными»; они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительным их объемом, но неопредельным уровнем интенсивности в большинстве отдельных занятий (это характерно преимущественно для общеподготовительных микроциклов и некоторой части специально-подготовительных). Для других – «ударных» – микроциклов наряду с возрастающим объемом нагрузок характерна высокая их суммарная интенсивность, достигаемая, в частности, путем концентрации занятий во времени (что типично преимущественно для специально-подготовительных микроциклов) [1, 2, 3].

2. Структура и содержание микроциклов

Методика построения микроциклов зависит от ряда факторов. К ним в первую очередь относятся особенности процессов утомления и восстановления в результате нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки, различные по величине и направленности, какова динамика и продолжительность процессов восстановления после них. Не менее важными являются сведения о кумулятивном эффекте нескольких различных по величине и направленности нагрузок, о возможностях использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации у спортсменов процессов восстановления после значительных физических напряжений. При планировании в течение одного дня двух или трех занятий с различными нагрузками необходимо учитывать закономерности колебаний специальной работоспособности в течение дня и механизмы, их обуславливающие [4].

Чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к реакциям трех типов:

- максимальному росту тренированности;
- незначительному тренировочному эффекту или полному его отсутствию;
- переутомлению спортсмена.

Реакция первого типа характерна для всех случаев, когда в микроцикле применяется оптимальное количество занятий с большими и значительными нагрузками при рациональном их чередовании как между собой, так и с занятиями с меньшими нагрузками. Если в микроцикле применяется незначительное количество занятий с нагрузками, способными служить стимулом к росту тренированности, возникает реакция второго типа. Злоупотребление большими нагрузками или их нерациональное чередование

может привести к переутомлению спортсмена, т.е. вызвать реакцию третьего типа [4].

Структура микроциклов определяется особенностями вида спорта, этапом многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, периодом микроцикла, типом самого микроцикла, индивидуальными особенностями спортсмена. Эти факторы оказывают принципиальное влияние на суммарную величину нагрузки микроциклов, их преимущественные задачи, состав средств и методов, величину нагрузок и особенности сочетания отдельных занятий. В ударных микроциклах на этапе предварительной базовой подготовки занятий с большими нагрузками практически не планируют. На этапе специализированной базовой подготовки таких занятий может быть от 1 до 3, а на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей – до 4–6. Это объясняется тем, что росту тренированности юных спортсменов, имеющих небольшой стаж занятий спортом и не адаптированных еще к напряженной тренировочной работе, в достаточной мере способствуют микроциклы, в которых в основном используются занятия со средними и значительными нагрузками. Для тренированных спортсменов высокой квалификации такое построение микроциклов уже не обеспечивает дальнейшего прогресса, необходимо существенное увеличение их суммарной нагрузки. Опыт показывает, что ударные микроциклы практически с ежедневным планированием занятий с большими нагрузками являются одним из наиболее эффективных путей повышения результативности тренировки при подготовке к высшим достижениям. Однако высокий тренирующий эффект микроциклов со столь напряженным режимом работы наблюдается только при рациональном сочетании занятий с различными по направленности нагрузками [4].

Наряду с ударными микроциклами широко планируют втягивающие и восстановительные микроциклы с меньшим количеством занятий и меньшим суммарным объемом работы. Уменьшается количество занятий с большими и значительными нагрузками. В восстановительных микроциклах также изменяется соотношение тренировочных средств в сторону увеличения количества эмоциональных упражнений, отдаленных по особенностям воздействия от соревновательных.

На структуру тренировочных микроциклов существенное влияние оказывают индивидуальные особенности спортсменов. При планировании подводящих микроциклов, способствующих непосредственному подведению спортсменов к соревнованиям, особое внимание следует обращать на типологические особенности их личности. Для спортсменов с экстравертированным типом личности, склонных к чрезмерному возбуждению, целесообразны микроциклы с мягким режимом работы, небольшим объемом спринтерских упражнений, относительно невысокими нагрузками отдельных занятий. Для спортсменов с интравертированным типом личности, отличающихся инертностью, преобладанием тормозных процессов, напротив, эффективными могут оказаться микроциклы, в которых широко используются упражнения спринтерского характера, применяются занятия с широким использованием соревновательного метода.

Особой спецификой отличаются микроциклы в игровых видах спорта, в том числе и в бильярдном спорте, с длительным соревновательным периодом, когда исключительно остро стоит проблема сочетания планомерной подготовки с соревновательной деятельностью. Календарь игр чемпионата предусматривает проведение официальных игр один раз в неделю, что позволяет строить подготовку и соревновательную деятельность на основе стандартных недельных микроциклов, в которых учебно-тренировочные задачи решаются параллельно с непосредственной подготовкой к очередной игре [4].

При планировании нескольких занятий в течение одного дня приходится сталкиваться с рядом проблем. Во-первых, необходимо установить оптимальное время проведения тренировочных занятий, во-вторых, следует знать, в какой мере оно определяет направленность и величину нагрузок. И, наконец, в-третьих, надо выяснить, как чередовать в течение дня тренировочные занятия с различной преимущественной направленностью и величиной нагрузок [4].

Время проведения занятий в течение дня планируют в зависимости от условий занятий, учебы и работы. Однако тренер должен следить за тем, чтобы оно оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается снижением работоспособности спортсменов, ослаблением процессов восстановления после нагрузок, что не может не сказаться на качестве тренировочного процесса. Доказано, что специальная работоспособность спортсменов, существенно изменяясь в течение дня, оказывается наивысшей в то время, когда они привыкли тренироваться. Однако естественные суточные колебания двигательной и вегетативных функций, несомненно, накладывают отпечаток на величину колебаний специальной работоспособности – когда время занятий совпадает с физиологическим пиком жизнедеятельности организма, уровень работоспособности оказывается несколько более высоким по сравнению с тем, который наблюдается при проведении занятий в неэффективное, с точки зрения физиологической активности, время [4].

Время занятий может и должно изменяться лишь в преддверии ответственных соревнований, которые будут проводиться в часы, отличающиеся от привычного времени занятий, или же в ином часовом поясе.

Смена времени проведения занятий приводит к закономерному изменению ритма работоспособности. Наиболее лабильными оказываются скоростно-силовые возможности – уже через 2–3 недели спортсмены проявляют наивысшую работоспособность в измененное время занятий. Перестройка дневного ритма работоспособности по отношению к показателям выносливости происходит несколько позднее – к концу четвертой недели. Таким образом, основные тренировочные занятия в последние 3–5 недель перед ответственными соревнованиями целесообразно проводить в те же часы, в которые будут даны старты.

Обычно при двухразовых занятиях одно занятие является основным, а второе дополнительным. В отдельных случаях в течение дня могут проводиться два основных либо два дополнительных занятия. Применение двух основных занятий, т.е. с большими или значительными нагрузками, характерно для подготовки квалифицированных и хорошо тренированных спортсменов, когда

для дальнейшего повышения функциональных возможностей спортсменов необходимо оказать на их организм особенно сильное воздействие. Проведение двух дополнительных занятий связано с необходимостью снижения суммарной нагрузки из-за возможного переутомления.

Для рациональной организации двухразовых занятий важно целесообразно чередовать их по преимущественной направленности. Оптимальной для проведения основного занятия является вторая половина дня. Напряженные занятия в утренние часы у спортсменов нередко приводят к нарушению сна во второй половине ночи. Сон в последние часы перед пробуждением становится поверхностным и беспокойным. Это происходит из-за предстартового возбуждения перед интенсивной работой, которое является результатом изменения суточного ритма. По этой же причине в утренние часы не следует широко использовать скоростные упражнения (Ф.П. Суслов, 1995) [4].

Рационально организованные двухразовые занятия позволяют существенно увеличить суммарный объем выполняемой работы без угрозы переутомления спортсменов. Вместе с тем игнорирование основных закономерностей, лежащих в основе чередования работы и отдыха, может воспрепятствовать достижению результата, ожидаемого от интенсификации процесса тренировки. Происходит это чаще всего в двух случаях. Во-первых, когда нерационально чередуются занятия с различными по величине и направленности нагрузками, что приводит к быстрому переутомлению спортсменов. Во-вторых, когда направленность тренировочных занятий определяется без учета состояния организма спортсмена и влияния на него предыдущих занятий. При этом занятие часто проводится впустую, так как отсутствуют объективные предпосылки для проявления и развития у спортсмена тех или иных качеств и способностей.

Высокая эффективность двухразовых занятий в течение дня наблюдается, если рациональным образом сочетаются нагрузки основных и дополнительных занятий и увеличение общего количества занятий не сопровождается уменьшением количества занятий с большими нагрузками, которые служат мощным стимулом роста тренированности.

Проведение двух занятий в день является доминирующей формой организации тренировочного процесса при решении задач специальной подготовки квалифицированных спортсменов. На отдельных этапах можно проводить три и даже четыре занятия в течение дня. Однако трех- и тем более четырех разовые занятия могут использоваться эпизодически, в условиях сбора. Частое проведение их не только требует много времени, но и чревато переутомлением спортсменов, снижением качества работы в каждом занятии, потерей интереса к выполняемой работе. Все основные положения, которые используются при построении микроциклов при двух занятиях в течение дня, применимы и к микроциклам с большим количеством занятий. При этом особое внимание следует уделять смене направленности занятий и разнообразию применяемых тренировочных средств, что позволяет повысить эмоциональность работы, оптимизировать психическое состояние спортсменов, обеспечить более эффективное протекание восстановительных и адаптационных реакций [4].

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: Четыре четверти, 1996. – Ч. 2 – 180 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория спорта / Л.П. Матвеев. – М.: Воениздат, 1997. – 304 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Раздел XII. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

Тема 61. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Типы, виды и разновидности физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных лагерей.
2. Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.
3. Организационные основы деятельности спортивно-оздоровительного лагеря.
4. Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительного лагеря.

1. Типы, виды и разновидности физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных лагерей

В практике сложились несколько типов физкультурно-оздоровительных лагерей [2].

Оздоровительный лагерь (база отдыха) призван обеспечить активный отдых и укрепление здоровья отдыхающих.

Спортивный лагерь создается для повышения мастерства спортсменов, подготовки их к соревнованиям по одному или нескольким видам спорта.

Оздоровительно-спортивный лагерь – наиболее распространенный тип лагеря, в котором сочетаются задачи указанных выше лагерей.

Лагерь труда и отдыха, в котором активный отдых сочетается с общественно полезным производительным трудом, создается на базе колхозов, совхозов, на промышленных предприятиях и стройках и может функционировать на полной самокупаемости.

Оборонно-спортивный оздоровительный лагерь молодежи создается для подготовки учащейся молодежи допризывного и призывного возраста к воинской службе; оборонная работа в нем сочетается с физической подготовкой и трудом.

Кроме того, создаются городские оздоровительные и спортивные лагеря на базе спортивных сооружений, в парках, при ЖЭКах.

Нередко можно встретить и самодельные лагеря на берегу водоема, опушке леса.

По длительности и характеру работы лагеря могут быть:

– одно-двухдневные или сменные (смена 12–24 дней и больше);

– летние, зимние или круглогодичные;

– стационарные или передвижные (на различных средствах передвижения: плотах, лодках и т.п.).

Спортивно-оздоровительный лагерь создается (организуется) государственными органами управления физической культуры, спорта и туризма, специализированными учебно-спортивными учреждениями (далее – спортивная школа), средними школами – училищами олимпийского резерва (далее – училище олимпийского резерва) или их учредителями, иными организациями в соответствии с законодательством [1].

Спортивно-оздоровительный лагерь может быть следующих типов:

– по периоду пребывания в нем учащихся – круглосуточного пребывания, дневного пребывания;

– по времени осуществления своей деятельности – сезонный.

Спортивно-оздоровительный лагерь в зависимости от используемой материальной базы может быть следующих видов:

– стационарный – функционирующий на стационарной, специально предназначенной для оздоровления базе, в том числе с использованием арендованных помещений;

– приспособленный – функционирующий на базе спортивной школы, училища олимпийского резерва и других организаций, используемой для целей оздоровления и организации учебно-тренировочного процесса;

– передвижной – с использованием палаток для размещения учащихся.

Функционирование спортивно-оздоровительного лагеря осуществляется посменно.

Под сменой понимается период нахождения учащихся в спортивно-оздоровительном лагере. Продолжительность смен определяется руководителем спортивно-оздоровительного лагеря с учетом его типа и вида, возраста учащихся, рекомендаций органов здравоохранения, природно-климатических условий и иных факторов и составляет:

– в период летних каникул – 18–21 день;

– в период весенних, осенних, зимних каникул – не менее 6 дней;

– в передвижном – 9–12 дней.

2. Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей

Основными задачами спортивно-оздоровительного лагеря являются [2]:

– продолжение учебно-тренировочного и воспитательного процесса в каникулярные периоды с учащимися спортивных школ, училищ олимпийского резерва, иных организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической

культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;

– оздоровление учащихся спортивных школ, училищ олимпийского резерва, иных организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;

– обеспечение выполнения учебных программ по отдельным видам спорта;

– повышение спортивного мастерства;

– совершенствование двигательной активности, направленной на укрепление здоровья и способствующей гармоничному развитию личности.

3. Организационные основы деятельности спортивно-оздоровительного лагеря

Спортивно-оздоровительный лагерь организуется при наличии в местах его организации физкультурно-спортивных сооружений, комплексных спортивных площадок и (или) спортивных залов. Помещений спортивного назначения, обеспечивающих проведение учебно-тренировочных занятий по виду (видам) спорта.

Спортивные школы, училища олимпийского резерва и иные организации с учетом специфики проведения учебно-тренировочного процесса могут создавать (организовывать) спортивно-оздоровительный лагерь преимущественно в экологически благоприятной местности, вблизи зеленых массивов и водоемов, на базах спортивных школ, училищ олимпийского резерва, стационарных оздоровительных лагерей, стационарных спортивно-оздоровительных лагерей, санаторно-курортных, оздоровительных и иных организаций, используемых для этих целей, а также с использованием палаток [1].

Готовность спортивно-оздоровительного лагеря к открытию (приему учащихся) определяется в установленном законодательством Республики Беларусь порядке.

Учащиеся спортивной школы, переданные в высшее звено подготовки, в целях создания оптимальных условий для спортивной подготовки сборных команд по видам спорта могут направляться в спортивно-оздоровительный лагерь соответствующей спортивной школой.

Направление учащихся спортивной школы, училища олимпийского резерва, иной организации, создавшей (организовавшей) спортивно-оздоровительный лагерь, с использованием средств государственного социального страхования в спортивно-оздоровительный лагерь осуществляется в соответствии с Положением о порядке организации оздоровления детей в оздоровительных, спортивно-оздоровительных лагерях, утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 2 июня 2004 г. № 662 «О некоторых вопросах организации оздоровления и санаторно-курортного лечения детей» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2004 г., № 90, 5/14341).

В спортивно-оздоровительном лагере создаются отделения по виду (видам) спорта, которые формируются из учебных групп.

Наполняемость учебных групп должна соответствовать требованиям Инструкции об особенностях регулирования труда работников организаций физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 14 апреля 2008 г. № 14 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2008 г., № 108, 8/18682).

В целях максимального удовлетворения запросов учащихся в различных видах деятельности в спортивно-оздоровительном лагере могут проводиться занятия и мероприятия по интересам.

Продолжительность нахождения учащихся в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания устанавливается, как правило, 7–8 часов в день в зависимости от режима учебно-тренировочного процесса и этапа подготовки учащихся.

Допускается сокращение пребывания учащихся в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания на 1–2 часа в дни проведения одноразовой тренировки, спортивных соревнований, восстановительных мероприятий, выходные от тренировочных занятий дни.

Распорядок дня в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания устанавливается руководителем спортивно-оздоровительного лагеря при условии благоприятного сочетания учебно-тренировочной и воспитательной работы, отдыха учащихся с учетом их возраста, материально-технической базы.

В распорядок дня в спортивно-оздоровительном лагере включаются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, а также культурно-досуговые, массовые, оздоровительные и иные воспитательные мероприятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

4. Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительного лагеря

К основным нормативным документам, регламентирующим деятельность организации и проведения работы в спортивно-оздоровительном лагере относятся:

1. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 26 мая 2011 № 9 об утверждении «Положения о спортивно-оздоровительном лагере». Подписано министром О.Л. Качан и согласовано с министерствами финансов, образования, труда и социальной защиты, Республиканским центром по оздоровлению и санаторно-курортному лечению населения, федерацией профсоюзов, областным исполкомом, Минским городским исполнительным комитетом.

Это положение регулирует порядок создания и деятельности спортивно-оздоровительного лагеря (СОЛ), проводимого (организуемого) в целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и оздоровления спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в каникулярное время.

2. Постановление Министерства спорта и туризма от 28.12.2004 № 11 об утверждении «Положения о специализированных учебно-спортивных учреждениях», где определено право специализированных учебно-спортивных учрежде-

ний проводить СОЛ в соответствии с законодательством, а также определять согласно приложению расчетные нормативы учебно-тренировочного процесса в режиме СОЛ и источники финансирования.

3. Постановление Совета Министров от 02.06.2004 г. № 662 «О некоторых вопросах организации оздоровления и санаторно-курортного лечения детей» (регулирует порядок организации учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений, училищ олимпийского резерва в СОЛ с использованием средств государственного социального страхования, порядок направления и выдачи путевок, количество смен, контроль, ответственность).

4. Постановление Министерства здравоохранения от 28.04.2008 № 76 «Об утверждении санитарных норм, правил и гигиенических нормативов № 16-1-2008 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных лагерях» (устанавливает санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, режиму оздоровления, питания, медицинскому обслуживанию в оздоровительных организациях для детей, в том числе в СОЛ, формы актов приемки СОЛ и др.).

5. Постановление Министерства спорта и туризма от 21.12.2004 № 10 «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом» (устанавливает требования к мерам безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, а также определяет обязанности граждан и организаций по обеспечению безопасного проведения занятий).

6. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 11.12.2009 № 1623 «Об утверждении Правил охраны жизни людей на водах в Республике Беларусь» (устанавливает основные правила по обеспечению безопасности детей на воде и соблюдению условий пользования водными объектами при организации купания детей, в том числе в условиях СОЛ).

7. Постановление Министерства спорта и туризма от 12.09.2008 № 20 «Об обеспечении спортивной одеждой, обувью общего и специального назначения и инвентаря индивидуального пользования в средних школах-училищах олимпийского резерва, специализированных учебно-спортивных учреждениях» (определяет перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, необходимого при организации учебно-тренировочного процесса, в том числе в режиме спортивно-оздоровительного лагеря).

8. Постановление Министерства спорта и туризма от 14.04.2008 № 14 «Об утверждении Инструкции об особенностях регулирования труда работников организаций физической культуры и спорта» (устанавливает режим учебно-тренировочного процесса, норматив наполняемости учебных групп, в том числе создаваемых из учащихся, направленных в СОЛ).

9. Постановление Министерства спорта и туризма от 31.03.2011 № 5 (в редакции от 30.04.2012 г.) «Об утверждении денежных норм расходов на питание для учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ-училищ олимпийского резерва, тренирующихся в спортивно-оздоровительных лагерях» (устанавливает денежные нормы на питание в СОЛ).

10. Постановление Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь от 26.05.2000 г. № 84 «Об утверждении Единого квалификационного

справочника должностей служащих (ЕКСД)» (утверждены квалификационные характеристики работников СУСУ и УОР).

11. Постановление Министерства труда и социальной защиты от 28.11.2008 г. № 175 (в ред. от 27.06.2011 № 50) «Об утверждении Инструкции о порядке стажировки, инструктажа и проверки знаний работающих по вопросам охраны труда, комментарии к нему, типовые формы инструкций».

12. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 24.03.2011 № 372 «Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы».

Локальные нормативные акты государственных органов управления:

1. Правила обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по видам спорта, утвержденные постановлением коллегии Госкомспорта РБ, 1989 г.

2. Приказ Республиканского центра по оздоровлению и санаторно-курортному лечению населения, издаваемый ежегодно по суммам дотаций в оздоровительные лагеря с круглосуточным и дневным пребыванием.

3. Приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, издаваемый ежегодно об организации спортивно-оздоровительной работы с учащимися специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ-училищ олимпийского резерва в летний каникулярный период.

Локальные нормативные акты специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ-училищ олимпийского резерва, утвержденные в установленном порядке, в том числе:

Приказ об организации СОЛ; положение о СОЛ; список учащихся, направленных в СОЛ, по учебным группам и ответственным тренерам-преподавателям с указанием домашнего адреса, контактных телефонов; смета расходов на проведение спортивно-оздоровительного лагеря; решение тренерского совета о проведении спортивно-оздоровительного лагеря и; распорядок работы СОЛ (режим дня); план проведения оздоровительных, воспитательных и спортивных мероприятий; медицинские справки по установленной форме для тренеров-преподавателей, спортсменов; должностные инструкции тренеров-преподавателей и других работников, направленных в СОЛ; журнал учета работы тренера-преподавателя; заявления от родителей на зачисление ребенка в спортивно-оздоровительный лагерь; копии свидетельства о рождении или паспорта учащихся; справки с места работы родителей о том, что ребенок дотацией не обеспечивался; уведомление по месту работы родителей об использовании дотации; инструкции по технике безопасности на спортивных объектах, инструкции (правила) по обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по видам спорта, проведению купания учащихся в режиме СОЛ, правил проведения учащихся в СОЛ; проведение всех видов инструктажа с тренерами-преподавателями, учащимися и другими работниками, направленными в СОЛ; разрешение СЭС на открытие спортивно-оздоровительного лагеря; договор с областным (Минским городским) управлением физической культуры, спорта и туризма на перечисление дотаций; договор с комбинатом школьного питания, столовой, кафе, с указанием суммы финансовых средств в день на одного учащегося; ведомость на уплату родительских взносов; товарные накладные с пункта питания;

накопительные ведомости; акт выполненных работ; и другие локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность СОЛ.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Физическая культура и спорт для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ-училищ олимпийского резерва. Информационный бюллетень № 1 / А.С. Дубковский и [др.]. – Минск: ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2012. – 52 с.

2. Гусалов, А.Х. Физкультурно-оздоровительные лагеря / А.Х.Гусалов. – Минск: Физкультура и спорт, 1979. – 142 с., ил.

Тема 61. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Материально-техническая база, финансирование, отчетность.
2. Правила безопасности проведения организованных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
3. Управление спортивно-оздоровительным лагерем. Работники спортивно-оздоровительного лагеря.
4. Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря.
5. Организация питания в детских спортивно-оздоровительных лагерях.

1. Материально-техническая база, финансирование, отчетность

Материально-техническую базу спортивно-оздоровительного лагеря, имеющего статус юридического лица, составляют здания, сооружения, машины и оборудование, транспортные средства, а также иное имущество, используемое для воспитания, оздоровления, спортивной подготовки, питания, проживания и восстановления учащихся, закрепленное за ним учредителем на праве оперативного управления для выполнения уставных задач [3].

Учредитель формирует, укрепляет, обновляет и развивает материально-техническую базу спортивно-оздоровительного лагеря.

Финансовые средства спортивно-оздоровительного лагеря могут включать: бюджетные средства, средства, полученные от приносящей доход деятельности, средства государственного социального страхования на удешевление стоимости путевки, родительскую плату за путевку или за пребывание учащегося в спортивно-оздоровительном лагере, средства, поступившие от общественных организаций (объединений), физических лиц, из иных источников, не запрещенных законодательством.

Финансово-хозяйственная деятельность спортивно-оздоровительного лагеря осуществляется в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Смета получения бюджетных средств спортивно-оздоровительного лагеря с правами юридического лица, финансируемого из бюджета, утверждается распорядителем бюджетных средств.

Расходы на проведение спортивно-оздоровительного лагеря, созданного в структуре юридического лица, утверждаются руководителем организации, в которой создан спортивно-оздоровительный лагерь.

Обеспечение спортивно-оздоровительного лагеря спортивным инвентарем и спортивным оборудованием для проведения учебно-тренировочного процесса по виду (видам) спорта осуществляется спортивной школой, училищем олимпийского резерва, иной организацией, создавшей (организовавшей) спортивно-оздоровительный лагерь [9].

2. Правила безопасности проведения организованных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом

В спортивно-оздоровительном лагере создаются отделения по виду (видам) спорта, которые формируются из учебных групп.

Наполняемость учебных групп должна соответствовать требованиям Инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 14 апреля 2008 г. № 14 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2008 г., № 108, 8/18682) [7].

В целях максимального удовлетворения запросов учащихся в различных видах деятельности в спортивно-оздоровительном лагере могут проводиться занятия и мероприятия по интересам.

В спортивно-оздоровительном лагере должны соблюдаться Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденные постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21 декабря 2004 г. № 10 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2005 г., № 5, 8/11918) [8], а также требования, предусмотренные законодательством по охране жизни и здоровья учащихся, охране труда работников, находящихся в учреждениях с круглосуточным пребыванием [10].

3. Управление спортивно-оздоровительным лагерем. Работники спортивно-оздоровительного лагеря

Управление спортивно-оздоровительным лагерем осуществляется в соответствии с уставом (положением) и строится на сочетании принципов единоначалия и самоуправления.

Руководство спортивно-оздоровительным лагерем осуществляет директор (начальник), назначаемый на должность учредителем (руководителем организации, в которой создан (организован) спортивно-оздоровительный лагерь).

Директор (начальник) спортивно-оздоровительного лагеря осуществляет руководство его деятельностью, прием и увольнение работников, применяет к ним меры поощрения и накладывает дисциплинарные взыскания, обеспечивает охрану труда работников, эффективность работы спортивно-оздоровительного

лагеря, соблюдение установленных санитарных норм, правил и гигиенических нормативов, организацию учебно-тренировочного и воспитательного процесса, питания, утверждает график работы, распорядок дня, несет ответственность в установленном законодательством порядке за [5]:

- невыполнение функций, отнесенных к компетенции спортивно-оздоровительного лагеря;
- действия, повлекшие нарушение норм по охране здоровья и безопасности жизни учащихся;
- нарушение прав и свобод учащихся и работников;
- несоблюдение требований по охране труда, санитарных норм, правил и гигиенических нормативов;
- необеспечение сохранности и рационального использования материально-технической базы, имущества, финансовых средств.

В целях развития и совершенствования демократических форм управления, взаимодействия участников в спортивно-оздоровительном лагере (педагогических работников, учащихся, их законных представителей и иных) создается педагогический (тренерский) совет, который организует работу по изучению и использованию современных форм, методов и средств тренировки, воспитания, принимает решения по всем вопросам организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Права и обязанности работников спортивно-оздоровительного лагеря, режим их работы и материальное обеспечение определяются нормативными правовыми актами Республики Беларусь, уставом (положением) спортивно-оздоровительного лагеря и должностными инструкциями, утвержденными в установленном законодательством порядке.

Руководитель спортивно-оздоровительного лагеря перед его открытием обеспечивает изучение работниками вопросов деятельности спортивно-оздоровительного лагеря.

Численный состав тренеров-преподавателей по спорту, направляемых с учащимися в спортивно-оздоровительный лагерь, определяется руководителем спортивной школы, училища олимпийского резерва, иной организации исходя из необходимой численности тренеров-преподавателей по спорту для выполнения учебных планов, режима работы учебных групп и обеспечения безопасности учащихся.

4. Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря

Директор (начальник) спортивно-оздоровительного лагеря осуществляет руководство его деятельностью, прием и увольнение работников, применяет к ним меры поощрения и накладывает дисциплинарные взыскания, обеспечивает охрану труда работников, эффективность работы спортивно-оздоровительного лагеря, соблюдение установленных санитарных норм, правил и гигиенических нормативов, организацию учебно-тренировочного и воспитательного процесса, питания, утверждает график работы, распорядок дня, несет ответственность в установленном законодательством порядке за:

- невыполнение функций, отнесенных к компетенции спортивно-оздоровительного лагеря;
- действия, повлекшие нарушение норм по охране здоровья и безопасности жизни учащихся;
- нарушение прав и свобод учащихся и работников;
- несоблюдение требований по охране труда, санитарных норм, правил и гигиенических нормативов;
- необеспечение сохранности и рационального использования материально-технической базы, имущества, финансовых средств.

Органами государственного санитарного надзора осуществляется государственный санитарный надзор за оздоровлением детей в лагерях в порядке, определенном законодательством Республики Беларусь [10].

Санитарно-гигиенический надзор осуществляется за условиями занятий и соревнований в лагере, за соблюдением санитарно-гигиенических правил на тренировках, соревнованиях и за состоянием спортивных площадок и сооружений. Врач следит за чистотой и порядком на территории лагеря, в жилых помещениях, местах общего пользования, а также за санитарным состоянием пищевого блока, наличием кипяченой воды, за соблюдением режима дня. Врач обязан снимать пробу до раздачи пищи.

Санитарно-просветительская работа призвана улучшать условия тренировочного процесса, прививать занимающимся необходимые гигиенические навыки. Формы санитарно-просветительской работы различны: лекции, коллективные и индивидуальные беседы, консультации по отдельным вопросам физической культуры и спорта и т.п. Тематика санитарно-просветительской работы широка и разнообразна, она охватывает все стороны лагерной жизни, вопросы личной и общественной гигиены, гигиены физических упражнений, закаливания, предупреждения спортивных травм, самоконтроля и др.

Методическая работа врача заключается в его участии в составлении тренировочных планов для спортсменов, проведении бесед и приеме зачета по личной и общественной гигиене.

Лагерный врач обрабатывает данные и анализирует итоги проведенной работы по врачебному контролю, определяет изменения в физическом развитии и состоянии здоровья участников лагеря. Эти данные включаются в общий отчет о воспитательной, спортивной, культурно-массовой и оздоровительной работе лагеря. Большое значение имеет специально оформленный стенд об итогах оздоровительной работы.

Одной из мер, направленных на поддержание чистоты и порядка, является ежедневный обход жилых помещений врачом совместно с дежурным по лагерю и санитарной комиссией совета лагеря и регистрация итогов обхода в карте санитарного состояния. В конце лагерной смены подводятся итоги конкурса на лучшее по санитарному состоянию помещение.

В комплекс гигиенических мероприятий входят: уход за телом, рациональное питание, содержание в частоте жилища, одежды, обуви, закаливание организма, соблюдение режима труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом.

Правила личной гигиены, режима отдыха и труда должны соблюдаться и в физкультурно-оздоровительных лагерях.

5. Организация питания в детских спортивно-оздоровительных лагерях

Физиологические и биохимические особенности растущего организма, повышение умственных нагрузок и нервно-эмоционального напряжения в процессе обучения, занятий физкультурой и спортом оказывают существенное влияние на физиологическую потребность в пищевых веществах и энергии [1, 2, 6]. Детский организм характеризуется более высоким основным обменом и повышенной интенсивностью пластических процессов, что обуславливает более высокую, чем у взрослых спортсменов, потребность в энергии и питательных веществах. Так, из расчета на 1 кг массы тела дети в 10 лет потребляют в среднем 69 ккал в сутки, в 16 лет – 50 ккал, взрослые – 42 ккал.

Суточная потребность в энергии юных спортсменов складывается из суточных энергозатрат с добавлением 15 %, которые идут на рост и развитие молодого организма (А.Ф. Тур, 1971). Изучение энергозатрат во время тренировок показывает, что юные спортсмены при 4-часовых тренировочных занятиях расходуют почти в 2 раза больше энергии, чем их сверстники, а получают с пищей в среднем на 15–20 %, а в некоторых случаях на 40 % меньше энергии, чем требуется для ее возмещения.

Согласно современным научным данным, наиболее благоприятное соотношение белков, жиров и углеводов в рационах питания юных спортсменов составляет 1:(0,8–0,9):(3,5–4,5). При этом энергетическая ценность за счет белков должна быть не менее 15 %, жиров – 28–30 %, углеводов – 55 % от общей энергетической ценности рациона.

Рекомендуемые нормы потребления белка различны, для детей обычно рекомендуют 1 г/кг массы тела в день. Детям, занимающимся спортом, рекомендуют более высокое потребление белка – до 2-3 г/кг в сутки. Белки животного происхождения, поступающие с говядиной, свининой, субпродуктами, рыбой, птицей, творогом, сыром, яйцами, молоком, должны составлять не менее 60 % суточного количества белков.

Высокая потребность в белках требует повышенного потребления углеводов, необходимых для создания запасов гликогена в печени и предотвращения ее жировой инфильтрации. Наибольшее значение имеют глюкоза и гликоген – носители энергии, необходимой для роста и формирования структурных компонентов тканей и клеток растущего организма.

Юным спортсменам в этой связи рекомендуется 65–70 % углеводов от общего количества вводить с пищей в виде полисахаридов (крахмал); 25–30 % углеводов – в виде легкоусвояемых моносахаридов и дисахаридов (фруктоза, глюкоза, сахароза) и 5 % – в виде пищевых волокон. По данным разных авторов, потребность в углеводах для спортсменов 11–13 лет составляет от 8 до 13,4 г/кг в сутки в зависимости от вида спорта, для спортсменов 14–17 лет – от 10,3 до 13 г/кг в сутки [6].

Детям более свойствен аэробный, нежели анаэробный, механизм энергообеспечения мышечной деятельности.

Увеличение доли жиров в рационе юных спортсменов при длительной физической деятельности говорит о более весомом, по сравнению со взрослыми, использовании жиров в качестве источника энергии.

Жиры входят в состав клеточных оболочек, от прочности которых зависит устойчивость к вредным воздействиям, способствуют всасыванию жирорастворимых витаминов, активно участвуют в обмене веществ. При длительных аэробных нагрузках именно жиры являются основным энергетическим субстратом. Если доля жиров в питании становится менее 15 %, то на 10 % снижаются выносливость и работоспособность спортсменов. Потребность в жирах для спортсменов 7–11 лет составляет от 2 до 3,2 г/кг в сутки, для спортсменов 11–17 лет – от 2,5 до 3,2 г/кг в сутки. В целом питание юных спортсменов должно иметь белково-углеводную направленность. Потребность в витаминах во время усиленных тренировок увеличивается [6].

Результаты проводимых исследований витаминного статуса юных спортсменов показывают, что у них существует дефицит ряда витаминов (В₂, В₆, Е, С), выполняющих исключительно важную функцию в обеспечении устойчивости и интенсивности метаболических процессов.

Ввиду значительных потерь жидкости и солей на тренировках и соревнованиях потребность юных спортсменов в таких минеральных веществах, как калий, магний, кальций, фосфор и железо резко увеличена по сравнению со сверстниками. Организм нуждается в очень большом количестве железа; 26–29 % юных спортсменов в возрасте 11–16 лет имеют его дефицит.

Потребности в железе у девушек выше, чем у юношей, в связи с потерями крови во время менструации. Для профилактики железодефицитных анемий различной формы требуется соблюдение диеты, заключающейся в сочетании мясной (но не жирной) пищи с овощами и фруктами.

Кальций играет важную роль в развитии костной ткани и физиологии мышечного сокращения. Соотношение кальция и фосфора в рационе должно составлять 1:1, что можно обеспечить только достаточным потреблением молочных продуктов. Среди других минеральных веществ, недостаток которых обнаруживают в рационах питания спортсменов-подростков, следует отметить цинк, железо и магний.

Включение в суточный рацион 300–400 г овощей (цветная капуста, морковь, томаты, огурцы, молодой горошек, шпинат, зелень), 500 г фруктов, ягод, соков позволяет ликвидировать дефицит витаминов и микроэлементов.

Потребность юных спортсменов в жидкости, в зависимости от интенсивности тренировок, увеличивается до 3 л и более в день.

В мировой практике спортивного питания формирование адекватных рационов питания спортсменов проводят с позиции условного деления всех пищевых продуктов на шесть основных групп:

- первая группа: молоко и молочные продукты (сыры, творог, кефир и т.п.);
- вторая группа: мясо, рыба, птица, яйца и их производные;
- третья группа: хлебобулочные, макаронные, кондитерские изделия, крупы, картофель;

– четвертая группа: масло сливочное, другие животные жиры, растительные масла;

– пятая группа: овощи;

– шестая группа: фрукты, ягоды, плодово-ягодные соки.

Суточные нормы питания для юных спортсменов, тренирующихся в летних оздоровительных лагерях представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Суточные нормы питания для юных спортсменов, тренирующихся в летних оздоровительных лагерях

Продукт	Масса продуктов (нетто), г, мл			
	6-7 лет	8-10 лет	11-13 лет	14-17 лет
Мясо нежирное (телятина, вырезка говяжья, говядина, свинина мясная, баранина)	122	155	191	231
Субпродукты (говяжьи: язык, печень, сердце)	20	25	33	37
Мясопродукты (колбасные и ветчинные изделия)	14	21	24	29
Рыба (филе) нежирная и рыбопродукты	36	39	48	56
Морская капуста	2	2	2	3
Икра (осетровая, кетовая)	4	6	7	9
Птица (куры, индейка)				
Яйцо диетическое	31	37	47	58
Масло сливочное несоленое	15	18	21	24
Масло растительное	22	30	35	43
Молоко (цельное, кефир, йогурт, ряженка и др.)	400	497	602	740
Творог нежирный	53	68	86	102
Сметана 20 %	17	21	24	28
Сыры сычужные	16	22	28	37
Картофель	202	254	301	378
Крупы (овсяная, гречневая, рис, манная, пшено)	48	58	72	85
Кукуруза	9	2	2	4
Бобовые	7	10	12	15
Грибы	3	3	3	3
Макаронные изделия	19	25	28	36
Мука пшеничная	12	19	23	25
Крахмал	2,7	2,7	2,7	2,7
Овощи, зелень (в ассортименте)	198	255	315	418
Фрукты и ягоды свежие и консервированные	348	442	549	669
Сухофрукты (курага, чернослив, изюм)	19	21	28	39
Соки фруктовые	300	300	400	500
Орехи очищенные (грецкие, фундук и др.)	12	17	24	29
Сахар	48	53	57	61
Сладости (конфеты, мармелад, зефир и др.)	26	35	44	73

Мед пчелиный	18	19	23	33
Варенье, джем, повидло	9	18	21	25
Кондитерские изделия (мучные)	38	42	59	78
Хлеб ржаной	79	141	175	215
Хлеб пшеничный и булочные изделия	155	246	300	377
Кофе, кофейный напиток	1,3	1,3	1,7	1,7
Какао	2,6	2,6	2,6	2,6
Чай	0,9	0,9	0,9	0,9
Минеральная вода (столовая негазированная)	1000	1000	1500	1500
Желатин	–	0,2	0,5	0,5
Дрожжи	0,13	0,15	0,21	0,24
Специи	0,06	0,07	0,08	0,1
Лимонная кислота	1,4	1,9	2,2	3,4
Соль пищевая йодированная	6	6	8	10

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Организация питания в детских летних спортивно-оздоровительных лагерях : практ. пособие / М. П. Королевич [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 144 с.

2. Богдан, А. С. Энергетические затраты и потребность в энергии юных спортсменов, тренирующихся в детских спортивно-оздоровительных летних лагерях / А. С. Богдан, А. Н. Еншина, Н. А. Ивко // Актуальные проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва к участию в XXIX Олимпийских играх 2008 года в г. Пекине (КНР) : материалы Междунар. науч. конф., г. Минск, 1–2 июня 2006 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Нац. Олимп. ком. Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; гл. ред. А. И. Бондарь. – Минск, 2006. – С. 125–130.

3. Курамагомедов, К. Ш. Спортивно-оздоровительный лагерь в структуре дополнительного физкультурного образования / К. Ш. Курамагомедов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2012. – № 4. – С. 72–76.

4. О некоторых вопросах установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 28 мая 2015 г., № 12 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

5. Об установлении перечня должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 4 авг. 2014 г., № 748 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

6. Об установлении суточных норм питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 21 июля 2014 г., № 47 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

7. Об утверждении инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 14 апр. 2008 г., № 14 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

8. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 06 окт. 2014 г., № 61 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

9. Об утверждении Примерного перечня спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, М-ва образования Респ. Беларусь от 12 марта 2009 г., № 8/12 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

10. Об утверждении санитарных норм и правил «Требования к оздоровительным организациям для детей» и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства здравоохранения Республики Беларусь и Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь 26 дек. 2012 г. № 205 : в ред. постановлений Минздрава от от 25.11.2014, № 78 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

Тема 62. ПЛАНИРУЮЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Основные документы планирования работы спортивно-оздоровительного лагеря.
2. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта.
3. Тематика педсоветов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

1. Основные документы планирования работы спортивно-оздоровительного лагеря

В целях максимального удовлетворения запросов учащихся в спортивно-оздоровительном лагере могут проводиться занятия и мероприятия по интересам.

В распорядок дня в спортивно-оздоровительном лагере (СОЛ) включаются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, а также культурно-

досуговые, массовые, оздоровительные и иные воспитательные мероприятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Проведение учебно-тренировочного процесса в СОЛ планируется в календарном плане спортивных мероприятий спортивной школы, училища олимпийского резерва, или организацией, создавшей (организовавшей) СОЛ.

Формирование учебных групп и их наполняемость должна соответствовать требованиям Инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 14.04.2008г. № 14 [1].

Правила внутреннего распорядка определяют обязанности каждого участника лагеря, регламентируют взаимоотношения в коллективе и устанавливают определенные требования, необходимые для успешного решения задач, стоящих перед СОЛ.

К основным документам, на основании которых осуществляется деятельность СОЛ, относятся следующие документы:

1. Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю.
2. План работы СОЛ.
3. Список детей с указанием домашнего адреса и телефона ближайших родственников.
4. График работы сотрудников СОЛ.
5. График дежурства детей на объектах СОЛ.
6. Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов СОЛ.
7. План эвакуации занимающихся.
8. Список инвентаря и оборудования.

При планировании необходимо учитывать конкретный состав отделения, группы, команды, их спортивную подготовку и задачи, а также индивидуальные планы. В плане должен быть учтен каждый час жизни и деятельности лагеря (таблица 2).

Относительно короткая лагерная смена позволяет конкретизировать содержание, формы и методы работы. В соответствии с распорядком дня проводятся различные мероприятия:

- питание;
- утренняя специализированная зарядка;
- дневные занятия;
- закаливание;
- плавание;
- учебно-тренировочные занятия;
- спортивно-массовые мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия;
- ночной сон;
- питание, отдых, свободное время и другие мероприятия.

Каждый тренер-преподаватель, получив календарный план с общелагерными мероприятиями, заполняет в соответствии со своим планом оставшиеся свободными часы дневных и вечерних занятий групповыми и индивидуальными

тренировками, теоретическими занятиями, контрольными упражнениями. Совет лагеря включает в план спортивно-массовые мероприятия (44 ч.).

Наиболее распространенными документами планирования являются: учебный план, программа, график учебного процесса, тематический или поурочный рабочий план, конспекты занятий, расписание занятий, календарь спортивно-массовых мероприятий, положения о соревнованиях по видам спорта.

Таблица 2 – Примерный календарный план работы лагеря на смену

Дни \ Часы	Дневные занятия						Вечерние занятия						Культурно-массовые мероприятия	
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1. Пятница	Приезд												Контрольные упражнения	Беседа
2. Суббота														
3. Воскресенье	Открытие лагеря												Игры, танцы	
4. Понедельник	Прогулка													
5. Вторник													Лекция	
6. Среда	Общественно полезная работа													
7. Четверг													Танцы	
8. Пятница														
9. Суббота													Литературный вечер	
10. Воскресенье	Экскурсия													
11. Понедельник													Кино	
12. Вторник														
13. Среда							Лагерная игра						Доклад	
14. Четверг														
15. Пятница													Вечер песни	
16. Суббота	Общественно полезная работа													
17. Воскресенье	Поход												Костер	
18. Понедельника														
19. Вторник													Кино	
20. Среда														
21. Четверг													Игры, танцы	
22. Пятница	Спартакиада													
23. Суббота	Спартакиада												Вечер песни	
24. Воскресенье	Спартакиада													

25. Понедельник	Контрольные упражнения		Разъезд					Костер Вечер самодеятельности
-----------------	------------------------	--	---------	--	--	--	--	----------------------------------

2. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта

В СОЛ с правами юридического лица тренер-преподаватель по спорту направляется спортивной школой, училищем олимпийского резерва, иной организацией для проведения учебно-тренировочного процесса с учащимися. Если СОЛ создан в структуре спортивной школы, училища олимпийского резерва или иной организации, то тренер-преподаватель по спорту выполняет ту же учебно-тренировочную работу с учащимися в условиях СОЛ.

Направленному в СОЛ тренеру-преподавателю выплачивается заработная плата, установленная в соответствии с законодательством Республики Беларусь за учебную (преподавательскую) нагрузку в спортивной школе, училище олимпийского резерва, иной организации.

В период трудового отпуска тренер-преподаватель, направленный на работу в СОЛ с круглосуточным, дневным пребыванием заключает гражданско-правовой договор на проведение учебно-тренировочной работы с учащимися. Учебная нагрузка тренера-преподавателя утверждается приказом руководителя спортивной школы, училища олимпийского резерва, иной организации на данную смену.

Вознаграждение тренерам-преподавателям за оказание услуг в СОЛ выплачивается теми спортивными организациями и другими организациями, которые направляли их на работу для проведения учебно-тренировочного процесса из средств, предусмотренных бюджетной сметой на создание (организацию) СОЛ, и иных источников, не запрещенных законодательством.

Спортивной школой, училищем олимпийского резерва и другими организациями ведется учет учебно-преподавательской работы, учебной нагрузки.

Требования к квалификации тренер-преподаватель для проведения учебно-тренировочного процесса в условиях СОЛ определяются согласно квалификационным характеристикам по соответствующей должности.

Направленные в СОЛ тренеры-преподаватели обязаны руководствоваться общим режимом рабочего времени и отдыха, правилам внутреннего трудового распорядка, утвержденными руководителями СОЛ.

Тренеры-преподаватели по спорту направляются в СОЛ с круглосуточным пребыванием на следующих условиях [1]:

1. Расходы по обеспечению питания, проживания, проезд и обеспечение учебно-тренировочного процесса производится за счет средств, предусмотренных бюджетной сметой спортивной школы, училищем олимпийского резерва и другими организациями на создание (организацию) СОЛ.

2. Питание тренеров-преподавателей по спорту производится по денежным нормам расходов на питание для учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва, тренирующихся в СОЛ, утвержденным в установленном порядке законодательством Республики Беларусь.

Норматив определяется по наименьшей возрастной категории учащихся учебных групп.

3. Проживание оплачивается в размере стоимости в соответствии с представленными подлинными документами (сметами, квитанциями и др.), подтверждающих оплату расходов, но не выше стоимости одноместного номера.

3. Тематика педсоветов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Педагогический совет является временно действующим коллегиальным органом педагогического самоуправления и создаётся с целью определения основных позиций и направлений оздоровительной работы в летний период в условиях стационарного лагеря [2]. В состав педагогического совета входят: начальник лагеря, заместитель начальника, старший вожатый, воспитатели, вожатые, инструкторы по физкультуре.

Педагогический совет осуществляет свою деятельность в соответствии с законодательством Республики Беларусь, уставом спортивно-оздоровительного лагеря.

Основными задачами педагогического совета являются:

- определение путей реализации содержания воспитания, дополнительного образования и оздоровления;
- участие в управлении спортивно-оздоровительным лагерем;
- мобилизация усилий педагогических работников на повышение качества воспитательного и оздоровительного процессов;

проведение работы по освоению педагогическими работниками обновленного содержания образования, внедрению в практику эффективных лично-ориентированных технологий воспитания, распространение эффективной педагогической практики, развитие творческих инициатив педагогических работников.

Содержание деятельности педагогического совета определяется основными направлениями развития воспитания и оздоровления с учетом особенностей спортивно-оздоровительного лагеря и включает:

- определение основных направлений деятельности спортивно-оздоровительного лагеря;
- проведение опережающей информационно-аналитической работы на основе достижений психолого-педагогической науки и практики воспитания и оздоровления;
- определение путей дифференциации воспитательного и оздоровительного процессов;
- определение путей совершенствования идеологической и воспитательной работы;

– иные вопросы воспитательной и оздоровительной деятельности спортивно-оздоровительного лагеря.

Непосредственное руководство деятельностью педагогического совета осуществляет председатель педагогического совета, которым является руководитель спортивно-оздоровительного лагеря.

Каждое заседание педагогического совета начинается, как правило, с информации ответственных лиц либо руководителя учреждения образования о выполнении предыдущих решений и поручений.

На заседаниях педагогического совета могут заслушиваться вопросы организации и качества воспитательного процесса, эффективности идеологической и воспитательной работы, применение к воспитанникам мер дисциплинарного взыскания за дисциплинарные проступки, информация, отчеты, сообщения руководителя спортивно-оздоровительного лагеря, представителей правоохранительных органов, организаций здравоохранения, иных организаций по различным направлениям деятельности спортивно-оздоровительного лагеря.

Педагогический совет работает по плану, который утверждается им на период оздоровительной кампании. Педагогический совет проводится не реже двух раз в смену: в начале смены – утверждение программы воспитания на смену, в конце смены – подведение итогов.

В случае необходимости могут проводиться внеплановые заседания. Члены педагогического совета имеют право выносить на обсуждение педагогического совета вопросы, связанные с совершенствованием работы спортивно-оздоровительного лагеря.

При необходимости на заседания педагогического совета приглашаются представители правоохранительных органов, организаций здравоохранения, иных организаций по различным направлениям деятельности оздоровительного лагеря, воспитанники, их законные представители. Все приглашенные пользуются правом совещательного голоса.

Решения педагогического совета принимаются простым большинством голосов при наличии двух третьих его членов. При равном количестве голосов решающим является голос председателя совета.

Решения педагогического совета оформляются приказом по оздоровительному лагерю и обязательны для выполнения всеми педагогическими работниками.

Одной из форм коллективного профессионального взаимодействия, форм методической работы являются методические совещания. Их эффективность во многом зависит от качества подготовки и проведения, формы проведения, от организационных умений методиста, от значимости для коллектива педагогов вопросов, вынесенных на повестку дня, и от многого другого.

Методические совещания (педсоветы) любого типа можно подразделить (по форме проведения) на две группы, это – проводимые в традиционной форме и нетрадиционной форме. Выбор их зависит от количественного состава участников совещания, от их квалификации, заинтересованности, стиля работы методиста, возможностей, интеллектуального потенциала и многого другого.

Наиболее эффективными, являются следующие традиционные формы проведения совещаний:

– теоретические семинары (форма совещания является необходимой для ознакомления педагогов с новейшими достижениями науки и передового педагогического опыта: новыми технологиями, методами и приемами обучения). Планировать эту форму не следует часто из-за больших перегрузок педагогов;

– семинары-практикумы (доклады, сообщения с практическим показом). В центре внимания находятся практические умения и навыки;

– психолого-педагогические практикумы с атмосферой неформального общения также способствуют развитию творческого потенциала педагогов, его профессионализма. Практикумы на темы: «Почему мы кричим на детей и как избежать этого?», «Профилактика и предупреждение агрессивного поведения обучающихся», «Истоки детской жестокости и как с ней бороться», «Соппротивление воспитанию, его суть, проявления, способы преодоления».

Наиболее распространенной является форма делового совещания: организация внимания, объявление повестки дня, выступления докладчиков, прения по докладу, принятие решения. План сообщения ведущего при этом может быть следующий: введение (цель), современное состояние вопроса, рассматриваемая проблема или инициатива (идея сообщения), предложения и рекомендации, заключение.

Наиболее активизирует работу педагогов использование нетрадиционных форм проведения методических совещаний. Этим форм множество, у них различная методика, алгоритм проведения, время проведения, но результат влияния на профессиональную заинтересованность, желание творить и т.д. впечатляет. К таким нетрадиционным формам проведения методических совещаний относятся следующие формы:

– дискуссии (к ним относятся диспут, «круглый стол», диалог-спор, форум, симпозиум, «техника аквариума», «панельная дискуссия»);

– «деловые игры», ролевые игры, совещания-панорамы, совещания-имитации;

– конкурсы профмастерства (педсоветы-шоу);

– «мозговая атака» (брейнстроминг);

– педсовет – коллективное творческое дело (педсовет-месячник, педсовет-методический день).

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Об утверждении инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 14 апр. 2008 г., № 14 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юр-спектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

2. Методические рекомендации по совершенствованию воспитательной и образовательной работы в детских оздоровительных лагерях, по организации досуга детей [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/4083230/page:4/> – Дата доступа: 12.06.2019.

