

УДК 796.015+796.012.1

# КОНКРЕТИЗАЦИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПОНЯТИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ



**Иванченко Е.И.** (фото), д-р пед. наук, профессор, Заслуженный тренер СССР и БССР, мастер спорта СССР (Белорусский государственный университет физической культуры);  
**Пасичниченко В.А.**, канд. пед. наук, доцент, мастер спорта СССР (Гимназия № 14 г. Минска)

В статье с позиции современного знания предпринята попытка конкретизации и представления особенностей основных понятий, характеризующих составляющие спортивной подготовки. При подготовке материала авторы стремились опираться на знания и опыт, отличающиеся наиболее высоким научным и практическим уровнем, т. е. раскрывают составляющие спортивного результата, как продукта соревновательной деятельности.

Ключевые слова: виды подготовки, подготовка, тренировка, физические качества, двигательные способности.

В системе спортивной подготовки выделяют органически связанные виды подготовки: физи-

ческую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и интегральную. Ни одна из них не проявляется изолированно, а объединяется в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных результатов (рисунок).

Каждый из видов подготовки зависит от степени совершенства других. Например, техническое мастерство спортсмена определяет уровень развития его двигательных качеств – силы, быстроты, гибкости, координационных способностей. Выносливость тесно связана с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы.

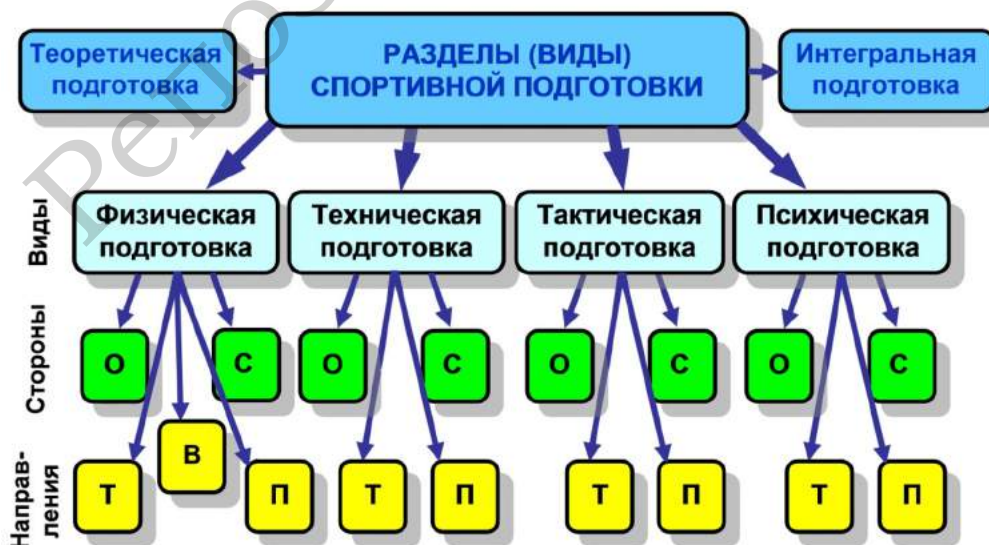


Рисунок – Виды (разделы) спортивной подготовки

О – общая, С – специальная, В – вспомогательная стороны, Т – теоретическое, П – практическое направления

Таким образом, подготовка спортсмена – целостный процесс, отдельные стороны которого взаимно дополняют друг друга [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

В то же время каждый из разделов подготовки спортсмена может иметь теоретическое и практическое направление реализации (рисунок 1).

Спортивная подготовка представляет собой процесс целесообразного использования всей совокупности факторов: планирования нагрузки, средств, методов, условий и т. д., позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям [2, 4, 5, 7, 9].

Высокую эффективность процесса подготовки можно обеспечить только с помощью грамотно построенной тренировочно-соревновательной деятельности.

Цель спортивной тренировки – подготовка к участию в соревнованиях и достижение на них наивысшего спортивного результата.

Наиболее перспективным фактором прироста спортивных достижений является система спортивной подготовки. С ее помощью происходит целенаправленное развитие и совершенствование спортивных умений и навыков.

Система спортивной подготовки – это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки, соответствующий индивидуальным особенностям спортсмена.

Система спортивной подготовки – понятие комплексное и включает: систему отбора и спортивной ориентации, виды подготовки, спортивную тренировку, спортивные соревнования, использование внутренировочных и внесоревновательных факторов, которые дополняют тренировку и состязания, научно-методическое и материально-техническое обеспечение процессов тренировки и соревнований, создание необходимых условий для сочетания занятий спортом и работой, учебой и отдыхом. Эти компоненты можно рассматривать как относительно самостоятельные системы [3, 4, 6, 7, 8, 9, 21].

Часто термин «подготовка» используется вместо термина «тренировка». Понятие «спортивная подготовка» во многом совпадает с понятием «спортивная тренировка», но не полностью, так как первое понятие шире по совокупности факторов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и его готовность к спортивным достижениям [2, 5, 10].

Термин «тренировка» происходит от английского слова training, означающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином

повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата.

Постепенно содержание рассматриваемого понятия расширилось и сейчас спортивная тренировка понимается как основная форма подготовки к соревнованиям. Это качественно организованный педагогический процесс использования системы физических упражнений с целью управления развитием и совершенствованием качеств и способностей спортсмена, обуславливающих уровень достижений и конкретной мышечной деятельности. В содержание спортивной тренировки входят все основные виды подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая, психологическая и интегральная. Целостный эффект систематической тренировки выражается понятием «тренированность».

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека. Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, общей и специфической работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность спортсмена подразделяют на общую и специальную. **Общая тренированность** формируется прежде всего под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма спортсмена и укрепляющих его здоровье. **Специальная тренированность** приобретает вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта.

Таким образом, подготовку спортсмена, как правило, подразделяют на **общую и специальную**. Любой спортивной специализации всегда предшествует общая всесторонняя подготовка, которая создает необходимые предпосылки для плодотворных занятий спортом. Пока не созданы такие предпосылки, спорт может быть представлен лишь в своих элементарных компонентах [3, 5, 8, 10, 11].

**Физическая подготовка** – один из наиболее важных разделов спортивной подготовки, направленный на развитие (совершенствование) физических способностей и формирование специфической структуры физической подготовленности [1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13].

**Техническая подготовка** характеризуется совокупностью двигательных умений, навыков и степенью их совершенствования [2, 3, 8, 14, 16, 17].

Психологическая подготовка предусматривает формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Психологическая подготовка включает: воспитание моральных и волевых качеств, совершенствование специфических психических возможностей [3, 8, 18, 19, 20].

Тактическая подготовка определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсменов, характеризующих рациональное применение его физических способностей, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения соревновательной цели [3, 6, 8].

Теоретическая подготовка отражает познавательную деятельность спортсмена, включает уже приобретенный опыт и знания, а также способность к дальнейшему его приобретению и применению на практике.

Достижение высокого уровня функциональных возможностей организма, овладение современной техникой и тактикой, воспитание воли и других качеств, характеризующих высокое спортивное мастерство, требуют многих лет непрерывной и хорошо организованной тренировки [3, 5, 8, 9].

Система соревнований включает ряд официальных и неофициальных соревнований, являющихся специфическими формами спортивной деятельности. Особенно ответственные соревнования как бы разграничивают крупные этапы подготовки. Их планируют и строят применительно к задачам успешного выступления в них. Большинство других соревнований являются, по существу, подготовительными. Они входят в систему подготовки, хотя конкретные задачи, которые в них решаются, могут быть достаточно разнообразными: проверка готовности, приобретение соревновательного опыта и т. д. [2, 3, 6, 9, 21, 22].

Спортивная подготовка – это длительный процесс совершенствования спортсмена. Путь от новичка до мастера спорта международного класса (МСМК), как правило, преодолевается за 7–15 лет упорной работы. В связи с этим в тренировке спортсменов очень важное значение приобретает планирование, определяющее направленность процессов совершенствования на день, месяц вперед [2, 3, 5, 6, 10].

Только сочетание всех перечисленных компонентов, соединенных в комплексную систему, может обеспечить оптимальный рост спортивных достижений и общий положительный эффект спортивной подготовки. Целостный эффект спортивной подготовки обозначают термином «подготовленность».

Подготовленность – это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических способностей); технической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психологической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств). Подготовленность может относиться к каждому в отдельности из видов подготовки, т. е. физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная подготовленность.

Высшую степень подготовленности спортсмена, характеризующую его способность к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных видов подготовленности, выражают понятием «спортивная форма».

В современной литературе отсутствует единое определение понятий «физические качества» и «двигательные способности».

По мнению В.М. Зацюрского [1], необходимость введения специальной категории «физические качества» была вызвана запросами практики, в частности различиями в методике обучения и тренировок физических (двигательных) качеств. Так, при обучении движениям тренер может информировать ученика о правильном выполнении упражнения (о положении тела, направлении и амплитуде движения, его ритме и т. д.), но в отношении силы, скорости, продолжительности и других параметров движения оно может давать лишь такие указания, как «сильнее – слабее», «быстрее – медленнее» и т. д.

Автор акцентирует внимание на том, что развитие физических качеств, как и формирование двигательных навыков, во многом зависит от образования условно-рефлекторных отношений в центральной нервной системе. Для физических качеств гораздо большее значение имеют биохимические и морфологические (в особенности гистологические) перестройки в организме в целом. Для развития физических качеств характерна значительно меньшая, по сравнению с формированием навыков, осознанность тех компонентов, из которых складывается успех в достижении цели. На практике можно объяснить, как надо выполнять то или иное движение, но никакие объяснения не помогут установить наилучшие координационные отношения в деятельности сердечно-сосудистой системы, чтобы добиться большей выносливости.

В.М. Зацюрский предложил пользоваться терминами физические и двигательные качества как равнозначными, считая, что оба они не вполне идеальны (*равно как и рекомендовал не придавать данному вопросу принципиального значения и не устра-*

ивать по этому поводу дискуссии). Но в то же время различие между терминами «воспитание» и «развитие», наоборот, считал достаточно существенным и предложил обозначать термином «развитие» изменения, происходящие в организме: термином «воспитание» – действия, необходимые, чтобы эти изменения соответствовали нашим желаниям.

Воспитание – высший вид формирования личности, который опирается на обучение, упражнение и тренировку. Воспитание – специальная система педагогического взаимодействия с учащимся с целью формирования всесторонне и гармонично развитой личности. Процесс воспитания характеризуется наличием осознанной цели и задач, программы, а также специально разработанными средствами, формами и методами взаимодействия.

Предложенная В.М. Зацюрским терминология была взята за основу.

В учебнике «Теория и методика физической культуры» Л.П. Матвеев [2] приводит следующее определение: *физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.* Понятия «физические качества» и «физические способности», по мнению Л.П. Матвеева, в определенном отношении совпадают, однако они не тождественны. *Физические качества* человека составляют качественную основу его *физических способностей*, иначе говоря, характеризуют их качественное своеобразие. Последние в этом отношении правомерно рассматривать как производные от физических качеств. Указывается, что в соответствии с терминологией, принятой в учебнике, под физическими способностями подразумеваются те из свойственных человеку возможностей, реализуемых в жизни, особенно в двигательной деятельности, основу которых составляют его физические качества.

Как указывают авторитетные специалисты [2, 3, 8, 11, 22], физические способности не сводятся лишь к физическим качествам. Проявляясь в деятельности как двигательные способности, они практически неотделимы от двигательных умений и навыков, приобретаемых в жизни в результате обучения способам деятельности, формируются, совершенствуются в единстве с ними. Иначе говоря, физические способности, как двигательные способности, представляют собой своего рода комплексные образования, основу которых составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки.

Таким образом, все чаще высказывается мнение, что более корректно говорить не о *физических качествах*, а о *двигательных способностях*, т. е. способностях индивида выполнять движение. Достаточно уязвимым остается и термин «воспитание», рассматриваемый во взаимосвязи с двигательными (физическими) качествами.

Достижение высоких спортивных результатов предполагает постоянное совершенствование двигательных способностей и технико-тактических действий. Для решения этих задач перспективным направлением является совершенствование координационных способностей. Однако ряд исследователей отмечают противоречия в трактовке понятий «ловкость» и «координационные способности», что искажает представление последнего.

В период становления теории и методики физического воспитания и теории спорта понятие «ловкость» [15] заменили термином «координационные способности», понимая эти способности как синоним ловкости [2, 23]. Напомним различия в толковании данных понятий: «Если ловкость представляется только в условиях неожиданного и непредсказуемого изменения внешней среды, то координационные способности проявляются при реализации любого двигательного действия».

В создавшейся ситуации теоретики [12] вернулись к многоуровневой теории управления движениями Н.А. Бернштейна [14], утверждающей, что управление любым двигательным действием происходит на разных этажах ЦНС. Отечественными учеными сформулировано определение координационных способностей, которое понимается, как возможность человека управлять двигательными действиями [12].

Говоря в целом, двигательные (физические) способности (качества) спортсменов специалисты рассматривают как особенности человека, проявляющиеся в его двигательной (мышечной) деятельности. В их развитии выделяют общие закономерности: положительные изменения в организме, взаимосвязь физических качеств, постепенность и равномерность. Развитие физических качеств – это процесс перехода от одного качественного состояния организма в другое, более совершенное. Он протекает благодаря положительным прогрессивным функциональным, морфологическим и биохимическим изменениям организма.

**Функциональные изменения** происходят при совершенствовании деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем организма спортсмена.

**Морфологические изменения** происходят при укреплении и совершенствовании структуры костно-мышечного аппарата и систем его организма,

в положительных гистологических (тканевых) и цитологических (клеточных) усовершенствованиях.

**Биохимические изменения** происходят при совершенствовании биохимических процессов, которые позволяют быстро мобилизовывать химическую энергию и превращать ее в механическую энергию мышечной деятельности. Особое значение в положительных изменениях в организме в развитии физических качеств принадлежит формированию временных (условно-рефлекторных) связей, улучшающих координацию деятельности мышц и внутренних органов. Совершенствование физических качеств – это единый, тесно взаимосвязанный процесс. Развитие одного физического качества не означает автоматического развития и других.

Одни дети развиваются быстрее, другие медленнее. Есть дети, у которых естественное биологическое развитие отстает от паспортного, у таких показатели на сегодняшний день будут отставать от нормы. Но это не значит, что данное отставание будет сохраняться на протяжении всей жизни. Поэтому для верного прогнозирования спортивных успехов необходимо уметь определять биологический возраст ребенка.

Во избежание ошибок при прогнозировании успехов следует иметь в представлении о так называемых чувствительных периодах развития ребенка, т. е. о тех возрастных периодах, в которые наиболее интенсивно происходит формирование тех или иных способностей [23].

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом чувствительных периодов развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

Необходимо учитывать и тот факт, что целый ряд способностей человека носит наследственный характер, и «потолок» их развития обусловлен самой природой.

Представленный материал имеет практическую ценность для студентов, магистрантов, аспирантов, докторантов и особенно тех, кто в стремлении за авторской новизной пытается выдвигать всякого рода новые концепции, подходы и определения, альтернативные классическим, что наносит серьезный вред теории и практике спорта.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб : Лань, 2005. – 384 с.: ил.
6. Иванченко, Е. И. Основы системы спортивной подготовки: учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2012. – 278 с.
7. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
8. Иванченко, Е. И. Виды подготовки в спорте: физическая, техническая, тактическая, психическая, теоретическая и интегральная : учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 261 с.
9. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель, 2004. – 863 с. : ил.
10. Матвеев, Л. П. Теория спорта / Л. П. Матвеев. – М. : Воен.-издат, 1997. – 304 с.
11. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
12. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
13. Альтер, М. Д. Наука о гибкости / М. Д. Альтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
14. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 255 с.
15. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
16. Донской, Д. Д. Биомеханика с основами техники / Д. Д. Донской. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 288 с.
17. Бюген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Бюген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
18. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2014. – 328 с.
19. Родионов, А. В. Психическая подготовка спортсмена / А. В. Родионов. – М. : СААМ, 1995. – С. 194–212.
20. Уэнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэнберг, Д. Гулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 336 с.
21. Бунин, В. Я. Основы теории соревновательной деятельности : учеб.-метод. пособие // В. Я. Бунин. – Минск : БГОИФК, 1986. – 32 с.
22. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
23. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.