

ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

**А.Л. Шидловский, кандидат технических наук, доцент;
С.А. Столяров. Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России**

Рассмотрены основные стороны управления спортивной тренировкой, проведено педагогическое обследование – одна из сторон управления спортивной тренировкой. Предлагается система предварительного отбора, комплекс возможных изменений и контрольных упражнений.

Ключевые слова: спортивная подготовка, исследование, измерения, движения, определение результата, упражнения, перспектива, анализ

PREPARATION OF BEGINNING SPORTSMEN OF FIRE-APPLIED SPORTS. PEDAGOGICAL INSPECTION

A.L. Shidlovsky; S.A. Stoliarov. Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

The basic sides of management of sports training. Pedagogical inspection – one of the sides of management of sports training. System of preliminary selection. A complex of possible changes and control exercises.

Key words: sports preparation, research, measurements, movements, definition of result, exercise, prospect, the analysis

Спортсмены часто не достигают высоких результатов в состязаниях по причине недочётов, неправильностей в подготовке и, прежде всего, вследствие неудовлетворительного управления ею.

Управление – многогранный процесс, который включает в себя следующие основные требования:

1. Обеспечение условий для проведения эффективной подготовки спортсмена.
2. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена.
3. Установление цели и длительности пути её достижения.
4. Установление конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей.
5. Выбор средств, методов, величин нагрузок, циклов, периодизации, всего того, из чего составляется программа подготовки.
6. Составление общих и индивидуальных планов подготовки.
7. Практическое выполнение программы подготовки и её коррекция на основе сопоставления намеченного и выполненного.
8. Учёт и оценка состояния, динамики работоспособности спортсмена, умение принимать решения на будущее.

Для более полного изложения рассмотрим одно из направлений управлений. В начале спортивной работы с учениками отводится очень важная роль педагогическому обследованию.

Начать нужно с того, что каждому новому ученику дать попробовать свои силы в избранном виде спорта, понаблюдать за его действиями, чтобы и сразу получить достаточно правильное представление о нём. Для того чтобы раскрыть сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена, надо увидеть уровни различных её компонентов, это

возможно с помощью контрольных упражнений и тестов. Для этого проводится прикидка по ряду контрольных упражнений, результаты которых дадут характеристику общей и специальной физической подготовленности, в том числе, определяют мышечную силу, быстроту движений, выносливость, гибкость и др. Необходимое условие оценки – это возможность измерения результатов упражнений.

Важно иметь в виду, что эти измерения надо производить всегда в одни и те же часы, поскольку уровень работоспособности на протяжении дня заметно изменяется.

В пожарно-прикладном спорте (ППС) важную роль играют показатели силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Для этого проводятся прикидки по ряду простейших упражнений, не требующих предварительного обучения. В этом виде спорта необходимо выполнить движения очень быстро. Такая «взрывная» способность нервно-мышечного аппарата в отличие от других двигательных качеств улучшается тренировкой лишь в небольшой мере. Необходимо определить природную быстроту.

Хорошим средством выявления очень важной способности – быстроты – является определение прыгучести по Абалакову В.М.. Для этого измеряется высота прыжка с места толчком двух ног. К поясу испытуемого сзади прикрепляется измерительная лента (шнурок), которая во время взлёта вытягивается из кольца, прикреплённого к полу или земле.

Важно перед прыжком сначала занять исходное положение – встать прямо, поднявшись на носки, и натянуть ленту (шнурок), которая у кольца отмечается, обозначая ноль. Длина вытянутой во время взлёта вверх ленты – от зажима до кольца – и будет показателем прыгучести.

Прыгать надо вертикально вверх, вытягиваясь в струнку; всякие прогибы туловища в воздухе, прыжки в сторону или вперёд, или, особенно, группировка в коленях резко увеличивает длину вытянутой ленты, но такой показатель считать нельзя, он неверный.

Можно сделать значительно более точный измерительный прибор, альпинограф Сарджента-Эдварса. В момент прыжка вверх карандаш прочерчивает вертикальную линию на бумаге, прикреплённой к стене. Прежде чем прыгать, надо сделать горизонтальную отметку на вертикальной линии, находясь в исходном положении. Прыгать следует вертикально вверх, так как даже небольшое отклонение в сторону уменьшает показатель прыгучести. После прыжка (его делают с помощью рук и без них) измеряется расстояние от сделанной горизонтальной отметки до нижнего конца прочерченной вертикальной линии. Поскольку качающаяся часть прибора имеет соотношение 1:2, полученную длину начерченной линии надо умножить на 2 и получить показатель прыгучести. Желательно делать три прыжка и брать худший результат.

Прыжок с взмахом рук на 70–80 см говорит о значительных возможностях в избранном виде спорта. Прыгучесть – это показатель общей способности спортсмена, а не только его ног. У кого высокая прыгучесть, у того во всех движениях и действиях есть большая быстрота.

Для будущих спортсменов можно измерять высоту взлёта в прыжке с 3–4 шагов разбега при отталкивании одной ногой. В этом случае нужно вытянутой рукой (концы пальцев натёрты мелом) коснуться прикреплённой наклонной доски. После прыжка нужно взять измерительную линейку (кончик среднего пальца на нулевом делении), вытянуть руку вверх и подняться на носки. Расстояние до верхней точки отметки мелом и будет высотой взлёта. Показатель 60 см – «удовлетворительно», 70 см – «хорошо», 80 см – «отлично» говорят о значительных способностях. Существуют электронные устройства, в которых по силе и скорости отталкивания от опоры определяются высота прыжка и другие его показатели.

Важно также установить возможности улучшения прыгучести. Для этого высоту (в см) прыжка с места толчком двух ног с махом рук разделите на вес тела (в кг). Результат 0,6–0,8 говорит о том, что ученик ещё слабо научился проявлять свои возможности. Показатель равный единице и выше говорит о высокой способности мгновенно «взрывать» мышечную силу.

Следует определить у учеников способность быстро бегать, что так необходимо в ППС, где требуется быстрое передвижение.

Возможности в спринте определяют на дистанциях 30 м (с ходу), 60 и 100 м (со стартом). На дистанции 30 м результат оценивают следующим образом. 3,6 сек – «удовлетворительно», 3,3 сек – «хорошо», 3,1 сек – «отлично». Если ученик сразу же пробежит эти дистанции за указанное время, то можно считать его одаренным. На 60 м – 7,4 – 7,3 – 7,2 сек, на 100 м 11,8 – 11,5 – 11,3 сек. Выявлению спринтерских способностей помогает и определение максимальной частоты шагов в беге. Частота 4,6 – 5 шагов в сек в беге на 20 м (с ходу) говорит о больших способностях.

Ловкость можно проверить выполнением специфических для данного вида спорта упражнений с мячом: ведение, бросков по цели, передачи и т.д. Кроме того, показательны «зеркальные» упражнения – выполнение привычных движений в обратную сторону: бег назад; прыжки с места назад в длину; бросок камня слабой рукой; прыжок в высоту перешагиванием, отталкиваясь слабой ногой; бег по сильно пересечённой местности и с препятствиями; преодоление полосы препятствий.

Комплекс возможных измерений и контрольных упражнений, которые можно применять для спортсменов

Для измерения максимальной силы в статическом режиме:

1. Становая сила измеряется динамометром.
2. Сила кисти измеряется динамометром.
3. Максимальная сила, проявляемая в том или ином движении применительно к требованиям вида, измеряется универсальным динамометром.

Для измерения максимальной силы в динамическом режиме:

1. Упражнение со штангой: жим, толчок и рывок двумя руками. Определяется максимальный результат спортсмена.
2. Со штангой на плечах поднятие из приседа. Определяется максимальный поднятый вес.
3. Максимальная сила, проявляемая в том или ином движении, применительно к требованиям вида. Измеряется инерционным динамометром или динамографом.

Для измерения максимальной силы в связи с быстротой:

1. Прыжок вверх с места толчком двух ног. Высота измеряется, как указано ранее.
2. Прыжок вверх с толчком одной ноги (с места, с разбега) измеряется как указано ранее.
3. Прыжок в длину с места. «Тройной» с места.
4. Бросок гири или тяжелого набивного мяча двумя руками вперёд, а также через голову назад, измеряется дальность броска.

Для измерения силы в динамическом режиме в связи с выносливостью:

1. Подтягивания в висе на перекладине до уровня подбородка. Определяется количество подтягиваний.
2. Приседания на одной ноге («пистолет»), держась руками за спинку стула. Определяется количество приседаний.
3. Поднимание прямых ног до вертикали, находясь в положении лежа. Определяется темп и число повторений.
4. Поднимание туловища до вертикали, находясь в положении лежа (ступни закреплены). Руки согнуты за головой или держат набивной мяч. Определяется темп и число повторений.

Для измерения силы в статическом режиме в связи с выносливостью:

1. В висе на перекладине, удержание прямых ног под углом 90°. Определяется продолжительность удержания позы.
2. В положении полуприседа. Угол сгибания ног 90°. Опора спины. Определяется продолжительностью.

3. Измерение статической силовой выносливости. Комплекс статических упражнений. Определяется продолжительностью с грузом и без него.

Для измерения максимальной частоты движений:

1. Бросок небольшого камня, хоккейного мяча и т.п. возможно дальше. Определяется длина броска.

2. Бег на 20–30 м (с хода) и низкого старта. Определяется время пробегания.

3. Теппинг – тест. Возможно, часто простукивание карандашом за 5 сек. Определяется число точек.

4. Возможно, частый бег на месте в течение 10 сек. Учитывается количество подъемов бедра до горизонтали.

Для измерения выносливости в быстрых движениях и действиях:

1. Возможно частый бег на месте с подъемом бедра до горизонтали. Определяется продолжительность выполнения упражнения до момента нарушения его правильности в результате утомления.

2. Бег на 100–200 м с фиксацией кривой падения скорости вследствие нарастающего утомления. Определяется временем на отдельных отрезках, с помощью спидографа, электронных устройств, посредством подсчета кино и видеокадров.

3. Передвижение с максимальной скоростью до момента ее снижения. Определяется длина дистанции.

4. Повторное выполнение максимально-быстрого действия применительно к избранному виду спорта с малыми интервалами отдыха. Например, бег 10x20 м с интервалом отдыха в 5–10 сек. Определяется время выполнения каждого повторения.

Для измерения выносливости в статических упражнениях:

Удержание тела в том или ином положении с грузом и без него. Определяется продолжительностью.

Для выполнения способности координировать движения:

1. Выполнение твердо закрепленного навыка, но в другую сторону, как бы в зеркальном отображении. Оценивается визуально по пятибалльной шкале.

2. Выполнение нового по координации упражнения по заданию тренера. Оценивается визуально по пятибалльной шкале.

Для определения способности расслаблять мышцы:

1. Стоя ноги на ширине плеч. Мышцы рук, поднятых вверх, мгновенно расслабляются с тем, чтобы они сами под влиянием тяжести «упали» вниз. Оценивается визуально по пятибалльной шкале.

2. Стоя ноги на ширине плеч. Руки «висят» с расслабленными мышцами. Резкими поворотами туловища направо и налево – руки бросают в этом же направлении. Оценивается визуально по пятибалльной шкале.

3. Упражнение того же типа, что указано выше, но применительно к ППС. Например, имитация движения рук при выбросе штурмовой лестницы, или имитация соединения разветвления. Оценивается визуально по пятибалльной шкале.

Для определения подвижности в суставах (гибкости):

1. Стоя на скамейке на выпрямленных ногах, нагибание вперед, стараясь дотянуться кончиками пальцев возможно ниже. Измеряется расстояние между кончиком среднего пальца и уровнем скамейки (принимается за ноль), на которой прикреплена вертикальная линейка. Показатель ниже уровня скамейки записывается цифрой со знаком плюс. Выше уровня – со знаком минус.

2. Выполнение упражнения «мост». Измеряется в сантиметрах расстояние от кисти рук до ступней.

Для определения уровня общей физической подготовленности могут быть использованы другие виды спорта: бег продолжительный, бег на лыжах, плавание и др.

Из этих многообразных контрольных упражнений и тестов надо взять те, что в наибольшей мере могут охарактеризовать интересующие функциональные возможности

ученика, в том числе применительно к требованиям ППС.

Наиболее специфичными, присущими ППС, являются контрольные упражнения в спортивной технике, что особенно выражено в специальных упражнениях. Здесь отрицательные детали техники, ее узловые элементы, правильность выполнения в значительной мере характеризует правильность целостного действия. Например, преодоление забора – касание земли берется временной показатель, или начало движения выброса – завеска на подоконник и др. Оценивается также техника в целом. Оценивать технику спортсмена можно по десятибалльной шкале.

Для нового ученика обследование нужно проводить по более широкой программе, чтобы подробнее ознакомиться с ним, выяснить слабые и сильные стороны в его физических и психических качествах, хотя бы в небольшой мере выяснить основные черты характера спортсмена. При проверке двигательных способностей учеников необходимо наблюдать за их психическими качествами: стремлением выполнить задание, проявленным трудолюбием, смелостью в преодолении препятствий, бойцовскими качествами в проведенных соревнованиях.

После 3–4 недель занятий и проверочных испытаний складывается довольно четкое представление о каждом из учеников. Попутно станет ясна их дисциплинированность и способность дружить, коллективно решать задачи, которые ставятся перед командой.

Для учеников, с которыми проводятся занятия не первый раз, программа педагогического обследования значительно уже. Обычно она из года в год одинакова и включает в себя один и тот же избранный ряд тестов и контрольных упражнений, показатели которых, вместе с результатами, служат основанием для установления цели и задач годовой тренировки, а в дальнейшем для контроля подготовки и для последующего анализа.

После оценки пригодности и перспективности учеников отбирается группа, с которой будут проводиться занятия по индивидуальному плану обучения в учебном году.

О тех, что оказались неперспективными, надо позаботиться отдельно. Имея теперь возможность охарактеризовать каждого из них и понимая в чем их спортивное призвание, обязанность тренера помочь им перейти в другие группы, где спортивные занятия соответствовали бы их возможностям.

Для высоких достижений команды необходим постоянный поиск талантливых учеников. Порой этот поиск превращается в массовую проверку спортивной одаренности. Не нужно жалеть сил и времени на это. В работе с большой целью и на уровне высшего мастерства совершенствуются и спортсмен и тренер.

Литература

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Изд-во «Астрель», 2002.