

2. Приказ Минобрнауки РФ " Об утверждении порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность" от 07.04.2014 №276 // "Российская газета", N 124, 04.06.2014. URL:

<http://www.kspu.ru/upload/documents/2014/06/20/d7522e54e73506c71006cecd445e71da/prikaz-minobrnauki-rf--ob-utverzhdanii-poryadka-provedeniya-attestatsii-pedagogi.pdf>

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) // «Российская газета» на Интернет-портале 26.06.2012. URL: <http://www.rg.ru/2012/06/26/minsporta-site-dok.html>

4. Методические рекомендации по выявлению базовых профессиональных компетентностей педагогических работников и оценке показателей уровня их квалификации. URL: <http://edu.tomsk.ru/page/218>

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ МИФ О ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Быконя С.Г.

Томский Политехнический Университет, г. Томск, Россия

Существующие технологии в подготовке спортсменов не претерпели существенных изменений за последние пятьдесят лет [1,2,3,4]. Взгляды ученых в области биохимии с середины 80-х годов, также подошли к своему тупику. Вся методология тренировки сводится к оптимизации объемов нагрузки плюс допинг [5]. Генетические факторы сейчас не учитываются вообще, как это было в ГДР [5]. Отбор в спортивные направления начинался с родителей, так как в настоящее время тренер набирает группу лишь бы набрать. И более перспективные показывая результаты в юношеском возрасте, в юниорском медленно затухают, а до взрослого спорта доживают единицы.

Технологии тренировочного процесса сводятся к одной цели – состоянию пика спортивной формы к главному старту сезона [1,2,3,4]. Взять, например биатлон, теннис, футбол или легкую атлетику, где соревновательный сезон длится довольно продолжительное время, как выстраивать тренировочный процесс от 3 до 6 месяцев? Например, российские биатлонисты в начале сезона побеждают на первых 3-4 этапах, а на чемпионате мира выступают неудачно. Или футболисты показывают в 6-8 матчах победную игру, после проваливают главную серию игр.

Тренируя и приводя организм в состояние пика спортивной формы, специалисты упускают из вида главный критерий – тренировать адаптационную способность организма удерживать мастерство на протяжении долгого времени. Пик спортивной формы прошел, действие допинга закончилось и на покой!

Высокая квалификация спортсмена это уже визитная карточка способности, но и она требует своего совершенствования. Например, в природе

животных, если у гепарда пройдет пик спортивной формы, он не добудет пропитания, какой бы гений бега он ни был бы. Гепард всегда способен и его способность заключается в биологической устойчивости к проявлению физических качеств. Биологическая природа человека и животных в планетарном масштабе одинакова, за счет биохимических процессов, иначе не проводились бы опыты на животных применительно к человеку.

Исследования учеными динамики работоспособности животных позволило экспериментально установить на лабораторных животных и затем подтвердить на людях наличие неизвестной ранее биологической закономерности перехода организма на новый уровень специфической адаптации к мышечной работе. Данная закономерность проявляется в последовательном развитии в послерабочем периоде индуцированных однократной физической нагрузкой до утомления состояний или так называемых "фаз адаптации": фазы остаточного утомления, фазы повышенной работоспособности, фазы пониженной работоспособности, фазы стабилизации работоспособности и, наконец, нового уровня работоспособности. В течение этих фаз в органах на основе ускорения физиологической регенерации субклеточных структур происходит их перестройка, сопровождающаяся биоэнергетическими сдвигами, характерными для каждой из вышеперечисленных фаз адаптации. Запуск весьма сложных адаптационных механизмов, к которым относятся усиление процессов синтеза, ускорение физиологического обновления субклеточных структур (сопровождающееся качественным изменением их функции), новообразование митохондрий, миофибрилл и мышечных волокон, перестройка капилляров, массовое образование миосателлитов, перестройка ферментативных систем и др., осуществляется под влиянием изменений, возникающих в периоде утомления. Физическая нагрузка выступает в качестве альтернативного фактора, вызывающего последующие реконструктивные процессы, переводящие организм на качественно новый уровень адаптации, или, иными словами, на новый уровень функциональных возможностей.

Фаза повышенной работоспособности отнюдь не является завершением адаптационных сдвигов, а представляет собой только преходящее состояние общего адаптационного процесса, начинающегося в период утомления и заканчивающегося новым уровнем адаптации. Достигнутый уровень адаптации держится 3-4 дня, и если его не поддержать адекватными воздействиями внешней среды (например, соответствующими физическими нагрузками), то он утрачивается. То есть происходит дезадаптация.

Полученные учеными экспериментальные данные также показывают, что применение повторных утомляющих (развивающих) физических нагрузок в условиях незавершённого адаптационного процесса (например, в фазе суперкомпенсации) действительно приводит к повышению работоспособности, но заканчивается возникновением состояния хронического физического перенапряжения, сопровождающегося, в конечном счете, срывом работоспособности. С биологических позиций это наименее эффективный путь адаптации.

В соответствии с раскрытой закономерностью доктором медицинских наук профессором Ю.П. Сергеевым была разработана принципиальная схема биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ). Суть её, заключается в том, что после того как работа до утомления проведена и организм вышел на новый уровень адаптации, этот уровень поддерживается небольшими по объёму нагрузками, осуществляемыми через 1-2 дня, и полностью соответствующими по своему характеру первоначальной утомляющей работе. Организм должен быть поставлен в условия, отражающие достигнутый уровень адаптации.

Если рассмотреть данный аспект на примере футболистов, то проводя игры очередного тура через 6-7 дней, недельный цикл наполнен малоэффективной тренировочной деятельностью, оправдывается это так называемым «игровым голодом», что приводит к дезадаптации организма и как следствием невозможностью игроков поддерживать темп игры все 90 минут.

Осуществляется это на практике следующим образом. Определяются основные индивидуальные характеристики физического развития спортсмена и его биоэнергетики, ставится задача развития необходимого физического качества (например, максимальной мощности или силовой выносливости) и в целях решения этой задачи делается выбор соответствующего режима воздействия (характера тренирующей нагрузки). Затем в рамках выбранного режима спортсмену даётся физическая работа до утомления (переводная нагрузка), поскольку она переносит организм на новый уровень адаптации. Кроме того, прослеживаются фазы адаптации, которые по времени занимают в целом от 1 до 7 суток, в зависимости от состояния тренированности спортсмена и характера переводной нагрузки, и по достижении нового уровня адаптации даются удерживающие нагрузки. Смысл последних заключается в том, чтобы каждый раз вывести спортсмена на уровень стационарной работы в режиме переводной нагрузки. Длительность адаптационной тренировочной ступени, как показал опыт, составляет 7-18 календарных дней, из которых тренировочными являются 4-7 дней. Общий объём развивающей работы (переводная и удерживающие нагрузки) находится в пределах 3-7 часов — и этого уже вполне достаточно, чтобы получить близкий к максимальному тренировочный эффект. В процессе прохождения фаз адаптации тренировочная работа не производится.

Учитывая особенности, например футболистов, где компоненты техники играют наиважнейшую роль, при подготовке команды работа над техникой проводится в основном те в дни, когда достигнут новый уровень адаптации. Работа эта "подпороговая", то есть не приводящая к утомлению, хотя и может выполняться в режимах различной интенсивности. Вся подготовка спортсменов состоит из следующих друг за другом адаптационных тренировочных ступеней.

Те же параметры тренировочной работы применимы для любого другого вида спорта, тем самым доказывая, что приевшиеся догмы и аксиомы технологий тренировок от которых не могут отказаться уже долгие годы тренеры и специалисты в области спорта сводятся к технологическому

классическому мифу в подготовке спортсменов высокой квалификации – достижению пика спортивной формы.

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. К дискуссии о теории спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №7.- С. 55-61.
2. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 280 с.
3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 479 с.
4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 284 с.
5. Платонов В.Н. Спорт без границ. – М.: «Советский спорт», 2010. - 310 с.

ПОДГОТОВКА КРАЙНИХ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛЕ

Зелинский Д.В., Коновалов А.В.

Муниципальное образовательное учреждение «Тавровская СОШ», г. Белгород

Современный гандбол – эта игра профессионалов, где личное мастерство каждого игрока очень часто решает результат матчей различного уровня. Особенно это проявляется в условиях, когда на фоне максимального проявления всех физических качеств у спортсменов требуется психоэмоциональная выносливость и безошибочное выполнение необходимых в игре технико-тактических действий.

Специалисты в области гандбола отмечают повышение конкуренции на соревнованиях различного уровня. Учитывая, что игры проходят в условиях повышенной эмоциональной и физической напряженности, то гандболистам приходится играть значительное время в условиях равной и очень жесткой борьбы, когда каждый бросок по воротам может решить конечный исход встречи. Как правило, в играх в таких условиях, совершается огромное количество бросков по воротам, из которых большая часть (45-55%) совершается с углов площадки, то есть крайними игроками.

Реализация броска с угла площадки – это специфическая деятельность игрока, которая проходит в достаточно экстремальных условиях, чаще всего в неравных составах, при удалении игрока соперника на 2 минуты. От этой реализации во многом зависит не только итог отдельно взятой игры, но и всего Чемпионата в целом.

Практически каждый игрок команды может совершить бросок с угла площадки, но, как правило, специально отобранные для этой цели игроки совершают взятие ворот на порядок лучше своих коллег по команде. Надежных крайних игроков в команде должно быть не менее четырех человек (двое играют, двое находятся на замене). Из них два игрока «левши», а двое «правши». Первые играют на правом краю, а вторые – на левом. Большую часть игрового времени крайние игроки играют на предельных скоростях, что не может не сказываться на качестве исполнения бросков по воротам. При отборе крайних игроков в команды учитываются их ростовые показатели (175-185 см.), скоростные качества (бег 30 метров менее чем за 4 сек.).