



УДК 37.037

ББК 75.1

Клычков Кирилл Евгеньевич

соискатель

кафедра педагогики и психологии

Московский государственный университет леса

г. Мытищи

Klychkov Kirill Evgenevich

competitor

Department of Pedagogy and Psychology

Moscow State Forest University

Mytishi

klychckov@yandex.ru

Учебно-тренировочная подготовка обучающихся в специализированном спортивном центре**Teaching and training students in the preparation of specialized sports center**

В материале данной статьи рассмотрена возможность подготовки обучающихся в специализированном спортивном центре, при этом особое внимание уделено физической культуре и физическому воспитанию обучающихся, а также выделены конкретные направления и организационные формы построения учебных занятий с методическим подходом. Конкретные направления разобраны в содержательном аспекте реализации обучающимися с учетом медицинских рекомендаций по группам учебных занятий. Особо выделено в материале статьи, что достижение результатов становится возможным при сочетании необходимого в процессе тренировки уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

The submission of this article discussed the possibility of preparing students for specialized sports center, with special attention paid to physical culture and physical education students, as well as to highlight specific areas and build organizational forms of training sessions with a methodical approach. Specific areas analyzed in a meaningful aspect of implementing the training and given medical advice by group training sessions. Highlighted in the article material that it becomes possible to achieve results with a combination of the required level of training in the physical, technical, tactical and psychological preparation.

Ключевые слова: учебно-тренировочная подготовка, обучающийся, специализированный спортивный центр, уровни, физическое воспитание, физическая культура.

Key words: teaching and training preparation, student, specialized sports center, levels, physical education, physical culture.

Современная система учебно-тренировочной подготовки обучающихся является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи,

средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижение обучающимся наивысших показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки к соревнованиям обучающихся. Учебно-тренировочные занятия доставляют обучающемуся удовольствие, дают радость движения, мышечную радость, радость победы, радость общения и многое другое, но и требует от обучающегося определенного напряжения, иногда очень высокого, физических и духовных сил и даже страданий. Естественно, что в отношении этих сторон занятий должна соблюдаться мера, которую каждый обучающийся определяет себе сам. В противном случае занятия могут поворачиваться к нам и своей обратной стороной. При определенных условиях занятия в специализированном спортивном центре (чрезмерные нагрузки, использование стимуляторов, неблагоприятная моральная и психологическая обстановка и др.) могут служить не во благо обучающемуся, его физическому, психическому и нравственному здоровью.

Приходится часто сталкиваться с проблемами, порой необъяснимыми в спортивной жизни. Обучающегося могут упрекнуть в том, что он не собрался, недооценил важность занятия, расслабился или, наоборот, излишне зажался, слишком спокоен или чересчур агрессивен, впадает в депрессию и собирается покинуть занятия после неудач. А сколько внутренних сомнений, размышлений до и во время подготовки; каково обучающемуся, когда он остается наедине со своей травмой; как воспринимают занятия дети, пришедшие в спортивную секцию; как тренеру вести себя с победившей и проигравшей командой, да и вообще узнать, что творится внутри коллектива – можно долго перечислять огромную массу проблем, возникающих в образовательной практике. Физическая подготовка необходима обучающемуся любого возраста, квалификации и вида занятий. Однако каждый вид занятий предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности обучающихся, уровню развития отдельных качеств, функциональным возможностям и телосложению, поэтому имеются определённые различия в содержании и методике физической подготовки



в том или ином виде занятий, у обучающихся различного возраста и квалификации.

Постоянное стремление обучающегося удовлетворять свои потребности в движении, развивать физические качества способствовало тому, что физические упражнения постепенно трансформировались в современные виды занятий, а именно с этим связан соревновательный характер двигательных действий и регулирование их определёнными правилами.

Физическая культура — средство созидания гармонично развитой личности. Она помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, позволяет втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывает потребность в здоровом образе жизни, а также является частью общей культуры общества, одной из сфер социальной деятельности, направленной на поддержание здоровья, развитие физических способностей обучающегося и использование их в соответствии с потребностями общественной практики, поэтому физическая культура — самое широкое, собирательное понятие. Она включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим воспитанием, а также материальные (технические) ценности (спортивные сооружения, инвентарь и т.д.). Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей, а также физическое воспитание — это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма обучающегося, формирование двигательных навыков, умений связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания — нравственной, эстетической, производственной, трудовой, поэтому физическая культура объективно являет-

ся сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции [1],[2],[3],[4],[5],[6].

Научными исследованиями установлено [1],[2],[3],[4], что у обучающихся, включенных в систематические занятия физической культурой, и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе обучающихся в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических учебно-тренировочных занятий физической культурой в специализированном спортивном центре на характерологические особенности личности обучающихся. Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями, но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни обучающегося (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительного труда) [2],[5].

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных мероприятий в условиях высших



учебных заведений зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций вуза и других условий. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация—восстановление), общеподготовительное, профессионально-прикладное, лечебное направления.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода подготовки обучающихся и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия обучающихся физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт и отдых обучающихся. В совокупности с учебно-тренировочными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха обучающихся, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные и физкультурные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой, на укрепление здоровья, совершенствование физической

подготовленности обучающихся. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания. Содержание курса физического воспитания регламентируется государственной учебной программой для вузов «Физическое воспитание». Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов.

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение обучающимися знаниями по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях, а также путём самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы. В высших учебных заведениях получили распространение такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурно-спортивные клубы по интересам; группы здоровья, общей физической подготовки и ГТО, специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные занятия. В дополнение к физкультурно-спортивным клубам или в тех вузах, где нет условий для их организации, при спортивном клубе вуза создаются физкультурно-оздоровительные группы трех видов: группы здоровья, группы общей физической подготовки (ОФП) и группы специальной физической подготовки (СФП). Учебно-тренировочные занятия проводятся с широким использованием разнообразных средств физического воспитания и включают виды легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, гимнастики, входящие в комплекс ГТО, а также общеразвивающие физические упражнения, бег на коньках, подвижные и спортивные игры и др. Реализация программы занятий может осуществляться последовательно, когда занятия одним видом физических упражнений через неко-



торое время сменяются другим видом, или комплексно, когда в одном занятии присутствуют различные виды физических упражнений. Практический опыт показывает, что комплексные занятия более эффективны. С помощью целесообразно подобранных для каждого занятия упражнений и применения соревновательно-игрового метода можно повысить эмоциональность занятий, что позволяет добиться от обучающихся максимального проявления их физических способностей. Наряду с разнообразными упражнениями в процессе занятий можно большее внимание уделять совершенствованию в каком-либо одном виде занятий с учетом интересов и пожеланий занимающихся, возможностей преподавателей и условий материальной базы. Такой подход поможет привить интерес к учебно-тренировочным занятиям.

Учебно-тренировочные занятия групп ОФП и ГТО рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе (в лесопарке, на дорожках здоровья, на спортивных площадках, на стадионе). На занятиях используется разнообразный спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические стенки, скамейки, перекладины, палки, вертикальные и горизонтальные лестницы, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы, лыжи, коньки и др., а для определения эффективности учебно-тренировочных занятий применяются функциональные пробы, дающие представление об уровне работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, антропометрические индексы, показывающие изменения в физическом развитии, и выполнение контрольных нормативов (тестов), характеризующих степень развития физических качеств (силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости). Важны также показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит и др.

В группы специальной физической подготовки зачисляются лица, отнесенные по результатам медицинского освидетельствования к основной или подготовительной медицинской группе. Количественный состав группы—20—25 чел. Занятия поручается проводить квалифицированным специалистам, имеющим высшее или среднее физкультурное образование, а также общест-

венным инструкторам, имеющим специальную курсовую подготовку и являющимся квалифицированными спортсменами по данному виду спорта. Занятия проводятся 2—3 раза в неделю продолжительностью 50—90 мин и больше.

Большое место в жизни коллектива физической культуры вуза занимает учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях специализированного спортивного центра. Во многих случаях к занятиям в спортивных секциях допускаются лица, не имеющие спортивного разряда, но обладающие достаточной разносторонней физической подготовкой и желающие заниматься тем или иным видом спорта, культивируемым в вузе. Учебные группы спортивных секций организуются по тем видам занятий, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются три учебных отделения: подготовительное, спортивного совершенствования и специальное. Каждое отделение имеет особенности комплектования, специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения. Эта система объединяет традиционные методические принципы и приёмы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает чёткую регламентацию соотношения объёма и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: *основную, подготовительную или специальную*. Вторым критерием является уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленно-



сти по контрольным упражнениям и нормативам программы по физическому воспитанию.

В результате медицинского обследования и контрольных проверок физической и спортивно-технической подготовленности, на подготовительное учебное отделение зачисляются обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности к основной и подготовительной медицинским группам. Распределение по учебным группам этого отделения проводится с учётом пола и уровня физической подготовленности. Численный состав каждой учебной группы в этом отделении должен составлять 12-15 человек.

В подготовительном учебном отделении учебный процесс направлен на разностороннюю физическую подготовку обучающихся и на развитие у них интереса к учебно-тренировочным занятиям. Обучающиеся подготовительной медицинской группы занимаются отдельно от обучающихся основной медицинской группы. В методике проведения учебно-тренировочных занятий в этих группах очень важен учёт принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок. Содержание практических занятий в этом отделении состоит из программного материала, обязательного для всех учебных отделений, профессионально-прикладной физической подготовки, а также из различных средств, направленных на овладение спортивными навыками и привитие обучающимся интереса к занятиям спортом. Теоретические занятия направлены на приобретение обучающимися знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, на формирование у обучающихся сознания и убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой. В учебные группы отделения спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, выполнившие контрольные упражнения и нормативы, необходимые для зачисления в соответствующую группу отделения спортивного совершенствования.

На специальное учебное отделение зачисляются обучающиеся, отнесённые по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы этого отделения комплектуются с учётом пола, характера заболевания и функциональных возможностей организма обучающихся, а численность учебной группы составляет от 8 до 15 человек на одного преподавателя. Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном учебном отделении преимущественно направлен на: укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности, возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний, приобретение необходимых и допустимых для обучающихся профессионально-прикладных умений и навыков.

Программа курса этого отделения включает теорию, практический программный материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Учебно-тренировочная подготовка обучающегося строится в виде тренировочных циклов, цель которых - достижение высокого результата к определенному времени. Каждый тренировочный цикл состоит из периодов развития учебной формы, ее стабилизации и временной утраты. Эти периоды принято называть соответственно подготовительный, соревновательный и переходный [5].

Учебно-тренировочные занятия, как особый вид деятельности оказывают разнонаправленное влияние на организм и личность обучающегося, поэтому важно так организовать занятия, чтобы они способствовали не только укреплению здоровья, но и развитию полезных для общества и для самого обучающе-



гося качеств и свойств. Подобная организация учебно-тренировочных занятий нуждается, кроме всего прочего, в использовании знаний и опыта, накопленного психологией подготовки обучающихся, которая осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок.

В профессиональной карьере любого обучающегося бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в занятиях, переходом в другую секцию, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и другими. В учебно-тренировочных занятиях тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного обучающегося он является еще и ориентиром в становлении личности. Так уж сложилось, что у нас в стране тренеру кроме прямых профессиональных обязанностей приходится выполнять функции селекционера, менеджера, администратора и, естественно, психолога, а психика обучающегося, на ответственных этапах подготовки, обладает повышенной чувствительностью, так как обучающийся практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии. У тренера же есть свои задачи, решение которых часто требует авторитарного давления на спортсмена и строгой дисциплины, а конкурентность образовательной жизни вынуждает обучающегося проявлять злость, агрессивность и другие, социально негативные качества, поэтому эффективность подготовки обучающегося определяется его выступлением на занятиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует победы. Именно непредсказуемость результатов и делает состязания всегда интересными как зрелище, поэтому поиски новых методов учебно-тренировочной подготовки, тактики и стратегии образовательного поведения, творческие находки и неудачи - это удел всех участников тренировочного процесса.

Достижение победы становится возможным при сочетании необходимого, формирующегося в процессе тренировки уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности с состоянием готовности к

занятию. Важнейшим компонентом готовности следует считать состояние психической готовности, которое в значительной степени определяется уровнем эмоционального напряжения и своеобразием установки спортсмена на достижение поставленной цели.

Учебно-тренировочная подготовка обучающихся в специализированном спортивном центре, вне всякого сомнения, - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых обучающемуся двигательных физических качеств, при этом на этих занятиях закаляется воля, формируется характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска, а также обучающийся тренируется рядом с товарищем, соревнуется с соперниками и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Тренировка зачастую очень трудна. Она требует больших физических и духовных усилий. В этих условиях полнее и ярче, чем в обыденности, проявляется сущность обучающегося. Здесь напряженнее чувства, страсти, борьба. Это интересно, настоящая жизнь, и возможность самовыражения, самоутверждения.

Библиографический список

1. Бахтигулова Л.Б. Психолого-педагогическая мастерская, как инновационная форма обучения. [Текст] /Л.Б. Бахтигулова. – М. Изд-во МГУЛ, Научно-информационный. Журнал №5(97), 2013 - с.169.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. [Текст] / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартынов. – 2-е изд., дораб. – М.: издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.
3. Гогунев Е.Н. Условия психологической подготовки специалистов по физической культуре и спорту. [Текст]/ Е.Н. Гогунев. – М. изд-во «Физическая культура», 2004г. №3, с 37-39.
4. Дворкин Л.И. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. [Текст]/ Л.И. Дворкин. - Ростов/на/Дону: Изд-во «Феникс», 2001. – 157с.
5. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. [Текст]/ Ю.Я. Киселев. : - М. «Советский спорт» 2009 - 276 с.
6. Петров Ю.Н. Непрерывное профессиональное образование: теория, проблемы, прогнозы. [Текст]/ Ю.Н. Петров.: - М, Изд-во Владос, 2006. – 332с.

Bibliography

1. Bahtigulova L.B. Psycho-pedagogical workshop as an innovative form of education. [Text]/L.B. Bahtigulova. - M. Publ MGUL, Scientific Information. Journal № 5 (97), 2013. – 169p.



2. Gogunov E.N. Psychology of Sport and Physical Education. [Text]/E.N. Gogunov, B.I. Martianov. - 2nd ed., Dorab. - Moscow: Publishing Center "Academy ", 2004. – 224p.
3. Gogunov E.N. Terms of psychological training in physical education and sport. [Text]/E.N. Gogunov. - Moscow publishing house " Physical Culture ", 2004. Number 3, 37-39pp.
4. Dvorkin L.I. Power Martial Arts. Athletics, bodybuilding, powerlifting, weightlifting. [Text]/L.I. Dworkin. - Rostov / to / Don: Publ "Phoenix", 2001. – 157p.
5. Kiselev Y.Y. Mentally ready athlete: ways and means to achieve it. [Text]/Y.Y. Kiselev.: - M. "Soviet Sport" 2009. - 276p.
6. Petrov Y.N. Continuing professional education: theory, issues, forecasts. [Text]/ Y.N. Petrov.: - M, Publ Vlados 2006. – 332p.