

более сознательным, управляемым, эффективным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Замараев, В.А. Инновационная система совершенствования непрерывного образовательного процесса по курсу анатомии в вузах физической культуры // Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры и спорта: сб. науч. статей / под ред. И.В. Брызгалова. – Екатеринбург, 2006. – № 10 (81). – Вып. 6. – Т. 1. – С. 35-37
2. Замараев, В.А. Технология обучения анатомии в вузах физической культуры : учебное пособие / В.А. Замараев. – Хабаровск : Изд-во Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры, 2007. – 622 с. : ил.
3. Квалификационная характеристика (социокультурные и профессиональные требования к выпускнику вуза физической культуры) // Вестник учебных заведений физической культуры. – 2004. – № 1 (2). – С. 2-13.
4. Педагогика : учебное пособие / под ред. П.И. Пидкасистого. – М : Высшее образование, 2007. – 430 с. – (Основы наук).
5. Подласый, И.П. Педагогика : новый курс : в 2 кн. Кн. 1 : Общие основы. Процесс обучения / И.П. Подласый. – М. : Гуманит. изд. Центр Владос, 2002. — 576 с. : ил.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

*Геннадий Иванович Королёв, кандидат педагогических наук,
Президент Международной академии ходьбы и бега человека
г. Москва*

Аннотация

В настоящей статье на основе анализа многолетних данных о подготовке сильнейших скороходов СССР, России, мира раскрываются пути совершенствования современной системы подготовки в спортивной ходьбе. Сформулирована современная концепция многолетней подготовки в спортивной ходьбе.

Характеризуется и оценивается уровень результатов и достижений в целом, уровень развития и особенности методики подготовки на основных – олимпийских дистанциях спортивной ходьбы.

На основе этого сформулированы конкретные методические направления для реализации резервов на каждой из основных дистанций спортивной ходьбы.

Приводятся конкретные практические рекомендации по совершенствованию системы и структуры многолетней подготовки скороходов с учётом индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: концепция, система, структура, совершенствование, многолетняя подготовка.

WAYS OF PERFECTION OF MODERN SYSTEM OF PREPARATION IN SPORTS WALKING

*Gennady Ivanovich Korolyov, the candidate of pedagogical sciences,
The president of the International academy of walking and run of the person
Moscow*

Abstract

In the present article there are revealed the ways of perfection of the modern system of preparation in sports walking on the basis of the analysis of long-term data about preparation of the strongest fast walkers of the USSR, Russia and the world. There is formulated the modern concept of long-term preparation in sports walking.

There is characterized and estimated the level of results and achievements as a whole, the level of development and features of the preparation technique at the main – olympic distances of sports

walking.

On the basis of this there have been formulated specific methodical directions to realize reserves at each of the main distances of sports walking.

There are given specific practical recommendations on perfection of the system and structure of long-term preparation of fast walkers in view of their specific features.

Keywords: concept, system, structure, perfection, long-term preparation.

1. СОВРЕМЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ

Анализ всего процесса эволюции методики подготовки в спортивной ходьбе позволяет сформулировать следующие основные методические направления, которые определяют и будут определять повышение уровня специальной направленности подготовки и рост результатов в спортивной ходьбе (Королев Г.И., 1985, 1988, 2003, 2005, 2006, 2008):

1) использование с целью интенсификации тренировочного процесса и повышения уровня функциональной подготовленности до самых высоких величин дополнительных нагрузочных факторов тренировочного процесса:

- а) среднегорья на высотах до 2500 м;
- б) высокогорья (свыше 2500 м);
- в) тренажёрных систем;
- г) условий жаркого климата и др.

Особая роль дополнительных факторов в тренировке скороходов заключается в том, что только с их помощью можно интенсифицировать ходьбу в длительных темповых тренировках (являющихся основой в подготовке скороходов) до величин (180-190 уд/мин и выше), которые необходимы для достижения соответствующего уровня функциональной подготовленности и специальной выносливости, и интенсифицировать на основе наиболее специальной для скорохода структуры движений, не заменяя ходьбу никакими средствами ОФП, что позволяет поднять специальную направленность тренировочного процесса до требуемого современного уровня;

2) увеличение количества стартов как на основной, так и на смежных дистанциях с целью использования соревновательной подготовки в качестве наиболее эффективного и специфического нагрузочного метода;

3) увеличение количества и совершенствование качества (повышение уровня интенсивности, увеличение степени соответствия соревновательным тактическим вариантам и рельефу соревновательной дистанции) специфических тренировок, т.е. тренировок на дистанциях и в режимах, приближенных к соревновательным;

4) акцентированное повышение уровня эффективности технической подготовки за счёт:

- а) использования и совершенствования существующих специальных упражнений;
- б) разработки и применения специальных упражнений на базе тренажёрных систем;
- в) использования и совершенствования инструментальных средств и методов контроля технической подготовки;

5) использование моделирующей тренировки на основе тренажёрных систем, позволяющих комплексно или избирательно, в необходимых вариантах, строго дозированно, с высоким уровнем точности и оперативности контроля моделировать соревновательные условия: физические (а, возможно, и психологические) нагрузки, технику, тактику, а также рельеф дистанции и климатические условия;

6) совершенствование системы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ НА ОСНОВНЫХ ДИСТАНЦИЯХ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ РЕЗЕРВОВ

2.1. Дистанция 20 км – мужчины

Уровень достижений наиболее высокий и околопредельный. В связи с этим процесс подготовки должен носить наиболее специфический характер.

В настоящее время уровень специальной направленности подготовки наиболее высокий, по сравнению с другими дистанциями, что находит свое выражение:

- в наибольшей доле специфических нагрузок в общем объеме средств;
- в наиболее высоких требованиях к технической подготовке, так как соревновательные скорости наиболее высокие и околопредельные, с учетом того, что техника в наибольшей степени лимитирует спортивный результат из-за наибольшей вероятности перехода с ходьбы на бег.

Основные методические направления с целью реализации резервов подготовки:

- особенно акцентированное использование дополнительных факторов тренировочного процесса с целью совершенствования уровня функциональной подготовленности и специальной выносливости,
- акцентированное повышение уровня технической подготовленности за счет использования тренажерных систем, моделирующей тренировки на основе тренажерных систем.

2.2. Дистанция 50 км – мужчины

Уровень достижений не соответствует уровню спорта высших достижений и может быть значительно улучшен, до уровня 3:30.00 и быстрее.

Такой вывод позволяет сделать анализ нагрузок скороходов, специализирующихся на этой дистанции – в общем объеме средств даже у сильнейших скороходов большая доля принадлежит неспецифическим средствам, используемым с целью совершенствования уровня функциональной подготовленности (например, бег или лыжи), что свидетельствует о том, что уровень специальной направленности тренировочного процесса значительно отстает от требований, предъявляемых к спортсменам высшей квалификации, спорту высших достижений. Техника ходьбы не является лимитирующим фактором в той степени, как на дистанции 20 км, имеется значительный запас скорости.

Основные методические направления с целью реализации резервов:

- акцентированная интенсификация тренировочного процесса на основе специфических тренировок;
- использование с целью достижения необходимого уровня функциональной подготовленности вместо неспецифических средств наиболее специфического для скороходов средства, которым является ходьба. Это возможно сделать только за счет существенной активизации применения дополнительных факторов тренировочного процесса, прежде всего, среднегорья и высокогорья.

2.3. Дистанция 20 км – женщины

Уровень достижений – наиболее низкий, по сравнению с двумя предыдущими дистанциями, и в наибольшей степени не соответствует уровню результатов в спорте высших достижений.

Данная соревновательная дистанция является молодой, бурно развивающейся в настоящее время дисциплиной. В ближайшее время возможен значительный скачок как в общем уровне результатов, так и в результатах лидеров. Уровень специальной направленности тренировочного процесса – наиболее низкий – доля неспецифических средств наибольшая, по сравнению с другими (мужскими) дистанциями.

Основные методические направления с целью реализации резервов:

- увеличение доли специфических нагрузок в общем объеме средств,
- общая интенсификация тренировочного процесса, а затем использование тех

же методических направлений, что и для дистанции 20 км у мужчин.

3. ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Исходя из вышеизложенного и научно-практических основ подготовки в ходьбе, можно сформулировать следующие организационно-методические положения многолетней подготовки скороходов:

1. Главным системообразующим фактором, исходя и по отношению к которому строится весь процесс подготовки скорохода, является соревнование (прежде всего, основная дистанция и планируемый на этой дистанции результат, а также планируемое место, соревновательная тактика и т.д.).

2. В тех случаях, если:

1) скороход достигает наиболее высоких результатов на другой, не основной для него дистанции, это свидетельствует о том, что:

а) планирование подготовки осуществлено недостаточно точно и является, по сути дела, планированием по отношению к другой дистанции (например, 50 км);

б) по своим исходным данным (морфологическим, психологическим, функциональным и др.) он более подходит для специализации на другой дистанции и эти факторы также не были достаточно точно учтены в процессе планирования подготовки;

2) скороход «одновременно» достигает очень высоких результатов на двух (например, 20 и 50 км) или нескольких дистанциях – это свидетельствует о том, что уровень достижений на какой-либо одной (например, 50 км) или на двух дистанциях, или в спортивной ходьбе в целом пока еще далек от предельного и не соответствует уровню спорта высших достижений.

3. На протяжении всего многолетнего процесса подготовки – от новичка до уровня олимпийского чемпиона – изменяется соотношение различных средств и методов подготовки как в четырехлетнем и годичном циклах, так и на этапах годичного цикла, в мезоциклах и микроциклах, в течение каждого тренировочного дня и занятия.

4. Однако определяющим средством на протяжении всего многолетнего процесса подготовки является средство, соответствующее структуре соревновательного упражнения (биомеханический, физиологический, психологический и т.д.). Таким средством для скорохода является ходьба на дистанциях и в режимах, приближенных или соответствующих соревновательным.

5. При этом, чем больше стаж занятий, выше уровень квалификации скорохода, тем в большей степени его спортивные результаты зависят от возрастания доли соревновательного упражнения (ходьбы) в общем объеме тренировочных нагрузок, от степени специфичности объемов ходьбы.

6. Кроме того, по отношению к дистанциям (например, 50 км – мужчины, 20 км – женщины), где уровень достижений пока еще недостаточно высок и околопределен, возможен положительный перенос неспецифических или недостаточно специфических средств на основное соревновательное упражнение и, соответственно, рост результатов.

7. Даже в том случае, если уровень тренировочных нагрузок по своей специфичности очень высок и однажды уже привел к успеху, копирование прошлой структуры нагрузок (хотя и очень успешной) не только в плане соотношения суммарных объемов средств, но и их распределения в каждой структурной единице (от четырехлетнего или годичного цикла до отдельного тренировочного занятия) может привести к застою и снижению спортивных результатов.

8. Таким образом, постоянное повышение уровня специальной направленности подготовки возможно лишь при условии сочетания:

1) увеличения суммарных объемов специфических средств в каждой структурной единице и

2) совершенствования расположения специфических средств по отношению ко всем другим средствам в каждой структурной единице, т.е. структуры подготовки в

целом.

Такой подход является тем неистощимым резервом, использование которого позволяет постоянно повышать уровень специальной подготовленности, улучшать спортивные результаты, ведет к успеху.

В номере 5 за 2008 год «Учёных записок университета имени П.Ф. Лесгафта» (№5 (39) 2008 г.) приведен прогноз уровня мировых рекордов и результатов в главных соревнованиях 2008 г. и перспективный прогноз на 2012 г. В таблице 1 приведена информация об итогах, победителях и призёрах XXIX Олимпийских игр в Пекине.

Таблица 1

Результаты и росто-весовые характеристики победителей и призёров XXIX Олимпийских игр 2008 года в Пекине в сравнении с морфологическими модельными характеристиками

№ № п/п	Дистанция	Место	Ф.И.О., страна, результат, температурные условия	Год рождения	Рост (см)	Вес (кг)	Росто- весовая разность (усл.ед.)	Весоро- стовый индекс (г/см)
1.	С/х 20 км – мужчины	1.	Борчин Валерий (Россия) 1:19.01,0 (29°C)	1986	178	63	15	353,9
		2.	Перес Джефферсон (Эквадор) 1:19.15,0 (29°C)	1974	167	60	7	359,3
		3.	Таллент Джаред (Австралия) 1:19.42,0 (29°C)	1984	178	58	20	325,8
		Морфологические модельные характеристики			178 – 182	64 – 68	14	360 – 374
2.	С/х 50 км – мужчины	1.	Швацер Алекс (Италия) 3:37.09,0 (19°C)	1984	185	73	12	394,6
		2.	Таллент Джаред (Австралия) 3:39.27,0 (19°C)	1984	178	58	20	325,8
		3.	Нижегородов Денис (Россия) 3:40.14,0 (19°C)	1980	174	63	11	362,1
		Морфологические модельные характеристики			174 – 178	58 – 62	16	333 – 348
3.	С/х 20 км – женщины	1.	Канискина Ольга (Россия) 1:26.31,0 (21°C)	1985	160	43	17	268,8
		2.	Платцер Кьерсти Тисс (Норвегия) 1:27.07,0 (21°C)	1972	173	55	18	317,9
		3.	Ригаудо Элиза (Италия) 1:27.12,0 (21°C)	1980	169	55	14	325,4
		Морфологические модельные характеристики			162 – 166	52 – 56	10	321 – 337

ЛИТЕРАТУРА

1. Механизмы и принципы целенаправленного поведения / под ред. П.К. Анохина. – М. : Спорт, 1972. – 242 с.
2. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 9-10.

3. Королёв, Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте / Г.И. Королёв // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 4. – С. 21–23.
4. Королёв, Г.И. Структура олимпийского цикла подготовки скороходов высшей квалификации / Г.И. Королёв // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – Вып. 5 (39). – С. 60-64.
5. Коновалов, В.Н. Оптимизация управления спортивной тренировкой в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Коновалов В.Н. ; Сибирская гос. акад. физ. культуры. – Омск, 1999. – 48 с.
6. Матвеев, Л.П. К теории построения спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 12. – С. 11-20.
7. Мозжухин, А.С. Характеристика функциональных резервов человека / А.С. Мозжухин // Проблемы резервных возможностей человека. – М., 1982. – С. 43-50.
8. Петровский, В.В. Организация спортивной тренировки / В.В. Петровский. – Киев : Здоров'я, 1978. – 96 с.
9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Ратов, И.П. Нетрадиционные педагогические подходы к процессу подготовки спортсменов / И.П. Ратов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 8. – С. 54-60.
11. Ратов, И.П. Методология концепции «Искусственная управляемая среда» и перспективы ее практической реализации в процессе подготовки спортсменов / И.П. Ратов // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов : сб. науч. тр. – М., 1984. – С. 127-145.

**ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ И СТРУКТУРА
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЕКТИРОВОЧНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ФУНКЦИИ**

*Александр Семенович Кузнецов, доктор педагогических наук, профессор,
Азат Масгутович Имашев, кандидат педагогических наук, доцент,
Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
(КамГАФКСиТ),
г. Набережные Челны*

Аннотация

В статье показана прогрессивность динамики изменения состояния и системность структуры функциональной компетентности будущих учителей физической культуры в проектной педагогической функции.

Ключевые слова: динамика, структура, профессиональная компетентность, проектная педагогическая функция.

**FUNCTIONAL COMPETENCE CONDITION CHANGES DYNAMIC AND
STRUCTURE IN DESIGNING OF PEDAGOGICAL FUNCTION OF FUTURE
PHYSICAL EDUCATION TEACHERS**

*Alexander Semenovitch Kyznetsov, the doctor of pedagogical sciences, the professor,
Azat Masgutovich Imashev, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,
Kama state academy of physical training, sports and tourism,
Naberezhnye Chelny*

Abstract

In article is proved progressive dynamic of changes of condition and the structure system (by the correlation analysis) of forming the functional competence in designing of pedagogical function of future physical education teachers.