

6. Cousteau, J.P. (1999), *Medicine du tennis*, Masson Ed, Paris.

7. Goetghebuer, G. (1995), "Traumatismes", *Sport & Vie*, hors-serie, No. 28, pp. 73-82.

Контактная информация: sawa_fresh-art@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.10.2012.

УДК 796.015.622.2

ОБОСНОВАНИЕ СООТНОШЕНИЯ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

Константин Григорьевич Зеленский, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР, заслуженный мастер спорта, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь

Аннотация

Известно, что стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке предполагает определенное соотношение средств общей и специальной физической, технико-тактической и других видов подготовки. Поэтому целью исследования являлось обоснование соотношения средств различной тренировочной направленности в процессе многолетней тренировки. Был проведен ретроспективный анализ динамики применения тренировочных средств различных видов подготовки спортсменами высокого класса, которые на чемпионатах и первенствах мира и Европы завоевали призовые места за период с 1981 по 2011 год. Результаты исследования показали, что характерной особенностью спортивной радиопеленгации является применение в большом объеме тренировочных средств технико-тактической направленности на протяжении всего многолетнего совершенствования. На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки технико-тактическая подготовка занимает в среднем более 50% времени, на этапе высшего спортивного мастерства ей отводится не менее 30-35%. Было установлено, что время, отводимое на специальную физическую подготовку, непрерывно растет, и на этапе высшего спортивного мастерства ей отводится 60-65%, в то время как общей физической подготовке не более 5%.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, соотношение тренировочных средств, вид подготовки, многолетняя подготовка.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.11.93.p28-32

JUSTIFICATION OF RATIO OF THE DIFFERENT FOCUS TRAINING MEANS IN THE PROCESS OF LONG-TERM TRAINING IN SPORTS RADIO DIRECTION FINDING

Konstantin Grigorjevich Zelenskiy, the candidate of pedagogical sciences, honored trainer of the Russian Federation, honored master of sports, North Caucasian Federal University, Stavropol

Annotation

It is known that the strategy of training loads within long-term preparation involves a certain ratio of general and special physical, technical, tactical and other training means. Therefore, the aim of the study was to justify the ratio of different focus training means within the long-term training. We carried out retrospective analysis of the dynamics of application of the training means of different types by the high-class athletes, who won prizes at the World and European Championships for the period beginning from 1981 to 2011. The results of our research showed that the characteristic feature of sports radio direction finding is the usage in a big volume of technical and tactical training means throughout the long-term sport perfection period. At the initial stages of sports specialization and in-depth training, the technical and tactical training takes an average of more than 50% of the time, during the highest sportsmanship stage it represents no less than 30-35%. It was found that the time devoted to a special physical training is incessantly increasing and at the stage of the highest sportsmanship, it takes 60-65%, while the physical fitness takes no more than 5%.

Keywords: sports radio direction finding, ratio of training means, type of training, long-term training.

ВВЕДЕНИЕ

Рациональное построение многолетней подготовки во многом обусловлено целесообразным соотношением ее видов, работы различной преимущественной направленности, динамикой нагрузок [2]. Максимальный прогресс спортсмена в специализации требует в качестве необходимого условия общего роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения навыков и умений, повышения общей и двигательной культуры.

В спортивной радиопеленгации (СРП) во время выполнения соревновательного или тренировочного упражнения спортсмен на высокой скорости передвижения выполняет технические действия, навыки и приемы, связанные с оперативной радиопеленгацией, радиопоиском и ориентированием на местности, а также решает задачи тактического характера. Исходя из этого, можно констатировать, что при отработке вышеперечисленных навыков, действий и приемов, которые входят в структуру технико-тактической подготовки (ТП) спортивной радиопеленгации, одновременно повышается и уровень физической подготовленности, в том числе и специальной. Именно поэтому технико-тактическая подготовка в спортивной радиопеленгации занимает центральное место в структуре тренировки спортсмена [1].

В тоже время при планировании объемов тренировочных нагрузок необходимо учитывать, то, чтобы развитие одного качества не шло в ущерб другим. Важной становится установка на соразмерное развитие различных сторон подготовленности спортсмена. Поэтому определение оптимального соотношения тренировочных средств различной направленности на этапах многолетней подготовки является актуальной задачей.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью определения оптимального соотношения тренировочных средств различной направленности на этапах многолетней подготовки в СРП был проведен ретроспективный анализ динамики применения тренировочных средств различных видов подготовки спортсменов за период с 1981 по 2011 годы. После обработки данных были выделены результаты 21 юноши, которым в дальнейшем, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства были присвоены звания ЗМС, МСМК, МС и которые на чемпионатах и первенствах мира и Европы заняли призовые места. Также были выделены результаты 15 девушек имеющих звания ЗМС, МСМК, МС, КМС и показавших высокие результаты на чемпионатах, первенствах мира и Европы, а также на всероссийских соревнованиях. Анализ результатов спортсменов проводился с момента начала занятий радиоспортом (9-12 лет) до конца юниорского периода (19 лет).

В процессе исследования фиксировались следующие количественные показатели: 1) количество занятий с различной преимущественной тренировочной направленностью, 2) количество времени, отводимого на совершенствование различных сторон спортивной подготовленности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты обработки данных позволили выявить возрастную динамику соотношения средств различной тренировочной направленности (рис.1, 2).

Как видно из рисунка 1, на протяжении всей многолетней подготовки с 9 до 19 лет происходит непрерывное увеличение общего количества тренировочных занятий с изменением процентного соотношения технико-тактической и физической подготовки (рис. 2).

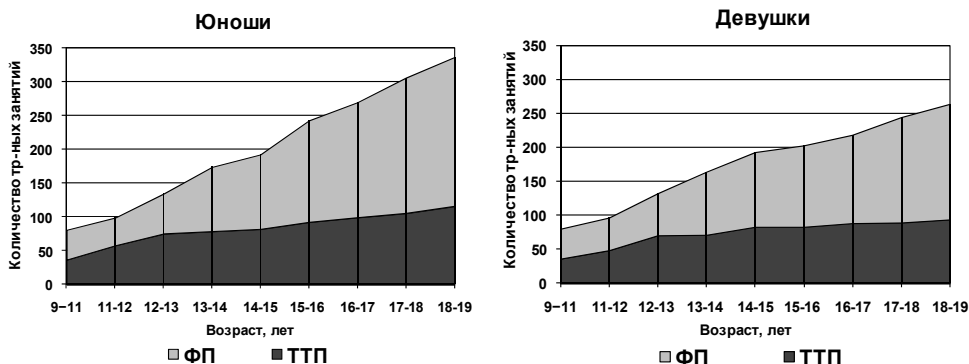


Рис. 1. Соотношение технико-тактической (ТТП) и физической (ФП) подготовки в процессе многолетнего совершенствования

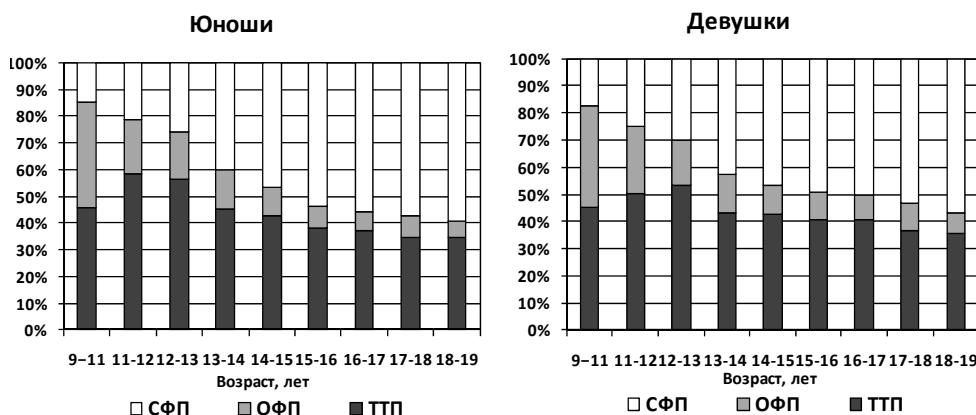


Рис. 2. Процентное соотношение тренировочных средств различной преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки:

СФП – средства специальной физической подготовки, ОФП – средства общей физической подготовки, ТТП – средства технико-тактической подготовки

У юных спортсменов 9-11 лет тренировочным занятиям с преимущественно технико-тактической направленностью отводилось 45-46% времени, физической подготовке – 53-56% (рис.1). Объем упражнений, направленных преимущественно на развитие специальных физических качеств (СФП), составлял 15-17%, на разностороннее развитие физических качеств (ОФП) составлял 38-39% от общего объема применяемых тренировочных средств (рис. 2).

В 11-13-ти летнем возрасте занятиям технико-тактической направленности (ТТП) отводится больше тренировочного времени (50-60%), чем физической подготовке (рис.1). ОФП и СФП в этом возрасте отводится практически одинаковое время, по 20-25% на каждый вид (рис.2).

К 13-15-ти годам процентное соотношение тренировочных занятий различной направленности меняется. Несколько снижается доля технико-тактической подготовки (45%) и общей физической подготовки (12-15%), но при этом больше внимания уделяется СФП (40-45%) (рис.2).

В 16-19 лет объем упражнений технико-тактической направленности составляет 35-40% от общего объема тренировочных средств. Уменьшается и объем средств ОФП, который теперь составляет 5-10%. Одновременно увеличивается доля упражнений, способствующих развитию специальной физической подготовленности, которая доходит до

50-60% общего времени.

Проведенный анализ распределения основных тренировочных нагрузок у высококвалифицированных спортсменов (МСМК, члены национальной сборной команды) в годичном цикле подготовки показал, что соотношение специальной физической (61%), общей физической (7%) и технико-тактической подготовок (32%) практически такое же, как и у юношей и девушек 18-19 лет (рис. 2.).

Основываясь на полученных данных исследования, можно рекомендовать следующие соотношения тренировочных средств общей, специальной физической и технико-тактической подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования (табл.1).

Таблица 1

Соотношение тренировочных средств различных видов подготовки в процессе многолетнего совершенствования в спортивной радиопеленгации (в %)

Средства подготовки	Этапы многолетней подготовки								
	Пред-вари-тельной	Начальной спор-тивной специа-лизации			Углубленной тренировки		Спортивного совер-шенствования		Высшего спортив-ного масте-рства
	Возраст, лет								
	9-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
Общей физиче-ское	40-35	25-20	20-15	15-10	10	10	10	10-5	5
Специальной фи-зической	10-20	20-30	30-35	40-45	45-50	45-55	50-55	50-60	60-65
Технико-тактической	50-40	60-50	55-50	50-40	45-40	45-35	40-35	40-35	35-30

ВЫВОДЫ

Анализ полученных результатов показал, что время, отводимое на специальную физическую подготовку, непрерывно растет, и на этапе высшего спортивного мастерства ей отводится 60 – 65%, в то время как общей физической подготовке не более 5%.

Важную роль в системе спортивной тренировке играет технико-тактическая подготовка, ей отводится значительное время на протяжении всего многолетнего совершенствования. На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки технико-тактическая подготовка занимает в среднем более 50% времени, на этапе высшего спортивного мастерства ей отводится не менее 30–35%.

Достоверных различий процентного соотношения технико-тактической и физической подготовки в процессе многолетнего совершенствования между юношами и девушками не обнаружено.

Ориентируясь на приведенные данные соотношения средств основных видов подготовки, тренеры и спортивные педагоги смогут наиболее рационально планировать многолетний тренировочный процесс в спортивной радиопеленгации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зеленский, К.Г. Методика технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в спортивной радиопеленгации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Зеленский Константин Григорьевич. – СПб., 2007. – 23 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

REFERENCES

1. Zelenskiy, K.G. (2007), *Methods of technical and tactical training of elite athletes*

in sports radio direction finding: dissertation, St.-Petersburg, Russian Federation.

2. Platonov, V.N. (2004), *The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications*, publishing house Olympic Literature, Kiev, Ukraine.

Контактная информация: ardf_zelenskii@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.11.2012.

УДК 378

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД К РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ

Анатолий Васильевич Зюкин, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена (РГПУ им. А.И. Герцена), Санкт-Петербург,

Ренат Алексеевич Лайшев, кандидат педагогических наук, Генеральный директор, Государственное бюджетное образовательное учреждение Центр Образования Самбо-70 (ГБОУ ЦО Самбо-70), г. Москва

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению психолого-педагогических условий, необходимых для подготовки сотрудников ОВД к работе с молодежью.

В качестве основных психолого-педагогических условий, авторы отмечают следующие: направленность обучения сотрудников ОВД на эффективное использование средств, форм и приемов педагогической деятельности; использование методических приёмов во время подготовки сотрудников ОВД, раскрывающих смысл и особенности работы с молодежью; обеспечение насыщенности процесса подготовки сотрудников ОВД современными методами работы с молодежью. Кроме того, к числу важных условий авторы относят формирование мотивов у сотрудников ОВД, связанных с ростом познавательных интересов к работе с молодежью; создание эффективной системы контроля над формированием навыков работы с молодежью у сотрудников ОВД; направленность обучения сотрудников ОВД на познание ценностных ориентиров молодежи. А также проведение мероприятий по инициированию активности сотрудников ОВД во время их подготовки к работе с молодежью

Ключевые слова: сотрудники органов внутренних дел; мотивация; педагогическая деятельность; молодежь; психолого-педагогические условия.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.11.93.p32-35

PSYCHOLOGICALLY PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR PREPARATION OF INTERNAL AFFAIRS DEPARTMENT STAFF TO WORK WITH YOUTH

Anatoly Vasilyevich Zyukin, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Herzen State Pedagogical University of Russia, St.-Petersburg

Renat Alekseevich Layshev, the candidate of pedagogical sciences, Director General, Public budgetary educational institution Center of Sambo Education -70, Moscow

Annotation

The article presents the results of authors' researches on identification of the psychologically pedagogical conditions necessary for preparation of staff of Internal Affairs Department to work with youth.

As the main psychologically pedagogical conditions, the authors note the following: orientation of Department of Internal Affairs staff training on effective usage of means, forms and skills of pedagogical