

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД УНИВЕРСИТЕТА К СПАРТАКИАДЕ МЧС РОССИИ

**С.С. Аганов, кандидат юридических наук, доктор педагогических наук,
профессор.**

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России

Предложен материал по организации и подготовке студентов и курсантов Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России к участию в Спартакиаде МЧС России.

Ключевые слова: спортсмен, совершенствование технического мастерства, календарь соревнований, тренировочный процесс

METHODS OF PREPARING THE TEAM OF THE UNIVERSITY TO SPARTAKIADA OF EMERCOM OF RUSSIA

S.S. Aganov. Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

Offer material for the organization and training of students and cadets of Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia in to spartakiada of EMERCOM of Russia

Keywords: athlete, improving technical skills, calendar of competitions, training process

С 2005 г. среди образовательных учреждений МЧС России ежегодно проводятся спартакиады по следующим видам спорта: *плавание, футбол, легкая атлетика, самбо и лыжный спорт*. Кроме того, два раза в год зимой и летом проводятся Чемпионаты по специальным видам спорта: *пожарно-прикладной и спасательный*. В них участвуют:

- Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России;
- Академия ГПС МЧС России – Москва;
- Академия гражданской защиты – Москва;
- Ивановский институт ГПС МЧС России;
- Екатеринбургский институт ГПС МЧС России;
- Воронежский институт ГПС МЧС России.

Победитель определяется по наименьшей сумме мест занятых командой во всех соревнованиях спартакиады.

Сборные команды университета, участвующие в Спартакиаде, курирует кафедра физической подготовки. Легкая атлетика, лыжи и плавание являются циклическими видами спорта, подготовка спортсменов по этим видам осуществляется по специальной методике. Развитие таких ведущих физических качеств как сила, быстрота и выносливость, корректировка развития различных групп мышц, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкости. Это достигается только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки и при умелом переносе и трансформации двигательных навыков и физических качеств в соответствующий вид спорта.

Методика подготовки подразделяется на три основных периода:

- подготовительный;
- основной;
- соревновательный.

В подготовительном периоде спортсмены для улучшения таких основных физических качеств как сила и выносливость, наращивают объем пробегаемого и проплываемого километража для того, чтобы создать базу своих физических возможностей.

В основном периоде начинается работа над трансформацией объема, накопленного в подготовительном периоде, в скоростную выносливость, для того, чтобы поддерживать высокую скорость.

В соревновательном периоде идет работа над специальной подготовкой, где особое внимание уделяется поддержанию высокой скорости, которая была достигнута в основном периоде на дистанции, к которой готовился спортсмен.

Если в подготовительном и основном периодах работа ведется в группах, то в соревновательном периоде тренер подходит к каждому спортсмену индивидуально, учитывая физические и функциональные возможности каждого спортсмена.

Во всех периодах особое внимание уделяется психологической подготовке, благодаря которой спортсмены преодолевают все трудности.

В ациклических видах спорта, которыми являются самбо и футбол используется помимо психологической подготовки ещё тактическая и теоретическая, которая включает применение заранее подготовленных и наиболее рациональных, целесообразных действий направленных на решение поставленных задач в той или иной ситуации.

В начале сезона перед подготовкой тренер и спортсмен обсуждают календарь соревнований, где определяют главный старт, на котором спортсмен должен показать лучший результат. Отталкиваясь от этого, в плане подготовки распределяется процентное соотношение подготовительных периодов.

При подготовке спортсменов высокой квалификации, особенно в детском и юношеском возрасте, очень часто некоторые тренеры допускают определенные отклонения от принципов, сложившихся в отечественной школе спорта и прошедших многолетнюю проверку, которые выражаются:

- в форсировании спортивного результата в первые периоды специализированной подготовки спортсменов. Этот путь натаскивания на результат не исключает временных успехов;

- в нарушении оптимальных пропорций общей и специальной подготовки;

- в нарушении оптимальных соотношений объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

- в планировании тренировочных нагрузок, учитывая среднестатистические данные.

Усредненная норма нагрузок не позволяет спортсменам высокого класса проявить свои индивидуальные способности.

Передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки спортсменов высокого класса и научные исследования подтвердили жизненность методологического положения, сущность которого заключается в том, что с ростом спортивного мастерства возрастает специфика тренировки, обусловленная индивидуальными особенностями данного спортсмена и его резервными возможностями. Сложившиеся в практике понятия и положения о периодизации спортивной тренировки на уровне спорта высших достижений видоизменяются с учетом спортивной специализации, целей и задач, которые поставлены перед конкретным спортсменом. С одной стороны, индивидуальные планы тренировки служат инструментом руководства, а с другой – способствуют проявлению творческой инициативы тренеров и спортсменов.

Одна из важнейших задач непосредственного руководства тренировочным процессом – дать тренерам и спортсменам возможность творчески использовать общие положения современной системы подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями. Индивидуальные планы подготовки – это творческий союз спортсмена и тренера, способного реализовать все самые современные, самые передовые методы подготовки своих воспитанников.

В университете в течение года проводится Спартакиада по следующим видам спорта: футбол, волейбол, баскетбол, шахматы, гиревой спорт, перетягивание каната, легкая атлетика (100, 1000, 3000 м, эстафета 10x1000 м), гиревой спорт, перетягивание каната, где участвуют все курсы и факультеты. Дополнительно проводятся соревнования по волейболу среди девушек, посвященные дню 8 марта, и соревнования по футболу на кубок начальника университета. Также, с прошлого учебного года кафедрой проводятся занятия по лыжной подготовке, а с октября 2013–2014 учебного года по договоренности

со спорткомитетом города и его Председателем Ю.В. Авдеевым курсантам университета предоставлена возможность проводить плановые занятия по плаванию в бассейне «Газпрома». Так на занятиях по плаванию курсанты, показавшие лучшие результаты, были отобраны в сборную команду по плаванию в составе восьми человек. Учитывая, что они долгое время не тренировались, перед кафедрой стояла задача за минимально короткое время, учитывая физическое и функциональное состояние на данный момент, подготовить команду для выступления на Спартакиаде МЧС России. В ходе подготовки на тренировках четыре человека, показали результаты выше первого разряда и кандидата мастера спорта. Они представляли университет на Спартакиаде. По итогам соревнований команда Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России заняла призовое третье место. При целенаправленной подготовке к соревнованиям следующего года можно рассчитывать на более высокое призовое место.

На занятиях и на Спартакиаде университета отбираются перспективные курсанты, из которых составляются сборные команды по видам спорта, представляющие университет на Спартакиаде МЧС России. Этим курсантам создаются оптимальные условия для тренировок: это и посещение секций, где они под руководством тренера-преподавателя повышают свое спортивное мастерство, а также посещение тренировок под руководством ведущих тренеров города, сотрудничающих с кафедрой. Курсанты, показавшие в период тренировок результаты выше первого разряда, по соглашению кафедры с тренерами, продолжают тренировки в группах высокого мастерства. Особое внимание уделяется тем видам спорта, которые включены в Спартакиаду МЧС России – лыжный спорт, плавание, футбол, легкая атлетика и самбо. Такая практика сотрудничества с ведущими тренерами города полностью оправдывает себя. Если в прошлые годы костяк сборных команд университета составляли студенты, то в 2013 г. большинство членов сборных команд по плаванию, по футболу и самбо – курсанты. К сожалению, с ними не имелось возможности заниматься целенаправленной круглогодичной тренировкой, и тем не менее, используя все методические рекомендации, наши сборные добились хороших результатов, заняв в лыжах 2-е место, в легкой атлетике 2-е место, в плавании 3-е место. В самбо и футболе – 4-е место. Сборные команды по пожарно-прикладному и спасательному спорту, выступая на зимних и летних соревнованиях, заняли призовые места. С учётом занятых мест сборными командами по различным видам спорта в общем зачёте СПб университет ГПС МЧС России завоевал 2-е место.

Проанализировав на кафедре итоги выступления сборных команд университета в Спартакиаде МЧС России 2013 г., с учётом допущенных ошибок, было рекомендовано тренерскому составу готовить команды к соревнованиям в 2014 г. Больше внимания уделить отбору кандидатов в сборные и созданию условий для их тренировок.