

В. Н. Галкин, В. А. Овчинников, В. С. Якимович

**СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА
ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ «ДЗЮДО»
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Предметом исследования являются теоретико-методологические основы структуризации годового цикла подготовки высококвалифицированных спортсменов в рамках системы профессионально-прикладной физической подготовки. Используя теоретические методы: изучение, анализ, обобщение материалов научно-методической литературы, контент-анализ системы руководящих документов, регламентирующих боевую, физическую и психологическую подготовку сотрудников органов внутренних дел России, в статье представлено теоретическое исследование проблем профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел России, связанных с совершенствованием спортивного мастерства в группах спортивного совершенствования по служебно-прикладным видам спорта.

В результате работы выявлены теоретические предпосылки актуальности исследуемой проблемы, проанализировано современное состояние методических подходов, предложены три варианта структуры годового цикла тренировочного процесса групп спортивного совершенствования «Дзюдо» в образовательных организациях МВД России. Результаты исследования могут быть положены в основу диссертационного исследования, создания учебных, учебно-методических пособий и разработок для подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Ключевые слова: группы спортивного совершенствования, служебно-прикладные виды спорта, годичный тренировочный цикл, образовательные организации МВД России.

V. N. Galkin, V. A. Ovchinnikov, V. S. Yakimovich

**THE STRUCTURE OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE
OF THE SPORT MASTERING «JUDO» GROUPS IN THE EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS
OF THE INTERNAL AFFAIRS MINISTRY SYSTEM OF THE RUSSIAN FEDERATION**

The subject of the research is the theory-methodological basis of the annual training cycle structure of the highly qualified sportsmen in the frames of the professional applied physical training. Using the theoretical methods: analysis, the scientific-methodical material generalization, content-analysis of the documents regulating military, physical and psychological trainings of the police workers of the Russian Internal Affairs Ministry the authors represent the theoretical research of the problems connected with the professional activity of the police workers of the Russian Internal Affairs Ministry while mastering sport activity in the groups of service applied sports activities. The theoretical premises of the urgency of the studied problem are shown the up to date state of the methodological approaches are analyzed the three variants of the annual training cycle of the sport mastering «judo» groups in the educational establishments of the Internal Affairs Ministry system are offered. The results of the study can be a base for the further scientific research, developing the educational-methodological appliances for the police workers of the Russian Internal Affairs Ministry.

Keywords: sport mastering groups, service applied sports activities, annual training cycle, educational establishments of the Internal Affairs Ministry system of the Russian Federation.

В настоящее время в теории спортивной тренировки принято три основные модели построения макроцикла (годового цикла): Л. П. Матвеева, Ю. В. Верхошанского и А. П. Бондарчука.

Наиболее характерные черты модели построения годового цикла Л. П. Матвеева (1964 г., 1977 г.):

1. Волнообразное, плавное и противофазное изменение основных параметров тренировочных

нагрузок (объема и интенсивности), а также их направленности (общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП)).

2. Постепенное повышение объема при относительно небольшой интенсивности осуществляется в первой половине подготовительного периода. Во второй половине этого периода происходит постепенное повышение интенсивности выполнения упражнений, максимум которой приходится на начало соревновательного периода. Объем тренировочной нагрузки при этом снижается.

3. Объем средств ОФП достигает максимальных величин в первой половине подготовительного периода и постепенно снижается к соревновательному сезону.

4. Малый объем средств СФП — в первой половине подготовительного периода и максимум их — к его окончанию.

5. В целом относительно равномерное распределение основных тренировочных средств физической и технико-тактической подготовки в течение года.

6. Комплексное и параллельное решение основных тренировочных задач повышения моторного потенциала и совершенствования умения его реализовывать в соревнованиях.

7. Повторная тренировочная нагрузка на фоне неполного восстановления организма нежелательна, хотя в отдельных случаях допускается. В ходе тренировки уровень специальной работоспособности должен неуклонно повышаться.

8. В ходе тренировки необходимо сохранять такое состояние спортсмена, которое обеспечивает возможность успешного выполнения основного соревновательного упражнения.

9. Участие в соревнованиях возможно на протяжении всего периода становления спортивной формы [1].

Ю. В. Верхошанский (1985 г., 1988 г., 1991 г.) в основу своей модели построения годового тренировочного цикла положил закономерности компенсаторной адаптации организма спортсменов к разнообразным тренировочным нагрузкам. Он установил, что адаптация бывает двух видов [2; 3; 4].

Так, при выполнении умеренных объемов

непрерывной тренировочной нагрузки функциональные показатели спортсменов постепенно повышаются. Это происходит за счет того, что периодические кратковременные нарушения показателей гомеостаза организма и текущий расход энергетических ресурсов по ходу тренировочного процесса постоянно не просто компенсируются, а переходят в фазу суперкомпенсации, когда наблюдается их незначительное увеличение. Ю. В. Верхошанский отмечает, что такая форма адаптации оправдана в подготовке спортсменов средней квалификации или же тех видов спорта, где техническая подготовка является основной. Для первой формы адаптации, по мнению Ю. В. Верхошанского (1985 г.), вполне приемлема модель построения годового цикла Л. П. Матвеева. Если же в тренировочном процессе выполнять большой объем средств специальной подготовки, сконцентрированных в первой половине тренировочного этапа, то нарушение гомеостаза будет глубоким и длительным, что приведет к выраженному снижению функциональных показателей. Но после уменьшения объема тренировочной работы произойдет ускоренный их прирост, превышающий уровень, достигаемый при первой форме компенсаторной адаптации [2].

Такой подход к тренировке наиболее эффективен для спортсменов высокой квалификации. Ю. В. Верхошанский (1985 г.) убежден, что и схема построения годового тренировочного цикла у них должна быть несколько другая, чем при первой форме компенсаторной адаптации. Так:

1. Более выраженное противофазное изменение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, чем в модели Л. П. Матвеева.

2. В рамках годового цикла выделяются этапы продолжительностью 3—5 месяцев, где концентрируется до 40 % объема тренировочных средств.

3. В начале большого тренировочного цикла преобладают средства СФП над ОФП, объем которых к его окончанию возрастает.

4. По мере повышения уровня работоспособности спортсменов повышаются сила и специфичность тренирующих воздействий в форме сопряжено-последовательной организации нагрузок различной направленности.

5. Гетерохронное выполнение объемных

нагрузок различной преимущественной направленности, особенно это касается средств СФП и технической подготовки. Средства СФП предшествуют углубленной работе над совершенствованием техники двигательных действий или повышением скорости их выполнения.

6. Основная часть тренировочных занятий при концентрации объема нагрузки проводится на фоне неполного восстановления организма.

7. Постоянно в течение всего макроцикла на тренировочных занятиях воспроизводятся режимы работы, присущие соревновательным условиям.

8. В первой половине большого тренировочного этапа участие в соревнованиях недопустимо [2].

Концепция построения годичного тренировочного цикла А. П. Бондарчука (1988 г., 2005 г., 2013 г.) применительно к легкой атлетике в теоретическом плане продолжает концепцию Л. П. Матвеева (1977—2010 гг.). Однако в ней есть ряд положений, которые существенно ее отличают от идей Л. П. Матвеева [5, с. 22—32; 6; 7; 8].

Так, построение макроцикла представляется как управление процессом совершенствования спортивного мастерства. Объектом управления в этом случае выступают развитие спортивной формы, периоды ее сохранения и утраты. Дело в том, что, по убеждению автора, развитие спортивной формы зависит от индивидуальных адаптационных возможностей спортсменов и может продолжаться от 2 до 8 месяцев. Причем индивидуальная продолжительность вхождения в спортивную форму с возрастом атлета практически остается неизменной.

В состоянии спортивной формы спортсмен входит в каждом отдельном упражнении в зависимости от начала его использования в тренировочном процессе. Здесь А. П. Бондарчук особенно подчеркивает, что во время развития спортивной формы не следует менять комплексы тренирующих воздействий. Тренировка должна быть временно стандартизирована по составу средств подготовки, их объему и интенсивности. Если же в этот период произойдут отклонения от стандарта, то вхождение в спортивную форму удлинится.

Подбирать же средства для развития спортивной формы следует по так называемому принципу «дополнительности». То есть применять воздействия только на те системы или стороны

подготовленности атлетов, которые в данный момент лимитируют рост спортивных результатов.

По мнению А. П. Бондарчука, длительность предварительной тренировки без основного соревновательного упражнения у подготовленного атлета не влияет на время вхождения его в состояние спортивной формы. Следовательно, основное соревновательное упражнение может использоваться в тренировке постоянно, в т. ч. — и в собственно соревновательном режиме.

У большинства спортсменов период сохранения спортивной формы не превышает двух месяцев, но его можно продлить практически на сколь угодно долгое время, если периодически (каждые 3—4 недели) менять комплекс применяемых средств тренировки, причем нагрузки по силе воздействия могут при этом быть менее эффективными, чем в период развития спортивной формы.

Утрата же спортивной формы наступает в том случае, если после вхождения в нее спортсмен продолжает использовать прежний комплекс тренирующих воздействий или на месяц и более исключает из комплекса средств некоторые из них, не добавляя взамен новые.

И еще один очень важный момент. А. П. Бондарчук считает, что даже для спортсменов высшей квалификации в годичном тренировочном процессе необходимо комплексное, параллельное и неизменное по соотношению использование всех средств подготовки (общей физической, специальной физической и технической).

А. П. Бондарчук свою модель тренировочного макроцикла рекомендует, прежде всего, для высококвалифицированных атлетов.

Выбор той или иной модели структуры годичного цикла тренировки на любом этапе подготовки спортсменов основывается на ключевых факторах: возраст спортсменов и их квалификация; специфические особенности вида спорта и закономерности становления спортивного мастерства в нем; необходимость подготовки и участия в соревнованиях с достижением определенного результата; индивидуальные адаптационные возможности и структура подготовленности спортсменов; содержание предшествующей тренировки (Л. П. Матвеев, 1977 г., 2010 г.; Ю. В. Верхошанский, 1985 г., 1988 г.; В. Н. Платонов, 1988 г., 1997 г., 2009 г.; А. П. Бондарчук, 2005 г., 2007 г.) [6; 9; 2; 3; 8].

В образовательных организациях МВД России,

в группах спортивного совершенствования по дзюдо, как правило, возраст спортсменов составляет от 18 до 22 лет. Квалификация этих спортсменов высокая — кандидат в мастера спорта России и мастера спорта России. Стаж занятий дзюдо составляет от 10 до 15 лет.

В соответствии с указанным возрастом эти спортсмены относятся к этапу спортивного совершенствования или максимальной реализации индивидуальных возможностей. Как известно, основными задачами на этом этапе подготовки являются:

- достижение максимального уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технического мастерства;
- совершенствование тактического мастерства;
- достижение максимальных результатов в избранной спортивной дисциплине.

По мнению В. Н. Платонова (1997 г.), принципиально важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов (естественное развитие организма) совпадает с постепенным выходом (мно-голетняя тренировка) на самые интенсивные и сложные в координационном плане тренировочные нагрузки. Только при таком совпадении спортсмену удастся добиться максимально возможных результатов, в противном случае они оказываются значительно ниже.

Важно подчеркнуть, что специалисты указывают и на необходимые объемы тренировочной нагрузки на этапе спортивного совершенствования. Это 900—1 400 часов в год, что составляет 15—20 тренировочных занятий в неделю, или 2—3 тренировки ежедневно.

Однако условия обучения в образовательных организациях МВД России не позволяют организовать тренировочный процесс на данном этапе на должном уровне. Причин здесь несколько.

Во-первых, в вузах МВД России профессиональная подготовка курсантов является неоспоримым приоритетом над их спортивной подготовкой, то есть подготовка профессиональных сотрудников полиции гораздо важнее, чем высококвалифицированных спортсменов.

Во-вторых, основной целью групп спортивного совершенствования в вузах МВД России является подготовка спортсменов к участию во внутриведомственных соревнованиях: первенство ЦС ДСО «Динамо», Спартакиада образовательных организаций МВД России. Именно на этих соревнованиях необходимо показывать максимально возможный спортивный результат, а не на первенстве города, региона или чемпионате России, то есть от курсантов вузов МВД России не требуется высоких спортивных достижений, выходящих на уровень сборной страны и международных соревнований.

В-третьих, все курсанты вузов МВД России являются сотрудниками полиции и начиная с первых годов обучения привлекаются к решению различных оперативно-служебных и служебно-боевых задач. В связи с этим индивидуального графика обучения, как у студентов гражданских вузов, который позволил бы организовать двухразовые тренировочные занятия в день, выезды на долгосрочные сборы, а также участие в различных соревнованиях, у курсантов данных вузов нет.

Следующим и заключительным этапом в многолетней подготовке спортсменов принято считать этап сохранения достижений (Л. П. Матвеев, 1991 г.; В. Н. Платонов, 1997 г.; В. Д. Фискалов, 2010 г.) [10; 11; 12].

На данном этапе, как правило, решают такие задачи, как:

- совершенствование технического мастерства;
- поддержание ранее достигнутого уровня физических и функциональных возможностей;
- устранение частных недостатков физической и технической подготовленности;
- повышение психической готовности (В. Н. Платонов, 1997 г.).

Как видим, задачи этапа сохранения достижений в большей мере соответствуют условиям обучения и задачам подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России.

Таким образом, структура тренировочного процесса курсантов групп спортивного совершенствования любой направленности в вузах МВД России, в т. ч. и «Дзюдо», в большей мере должна соответствовать этапу сохранения достижений в многолетней подготовке спортсменов, чем этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Однако при этом нельзя полностью исключить стремление самих курсантов повысить свое спортивное мастерство. В таких условиях все три модели построения годового тренировочного цикла (Л. П. Матвеева, Ю. В. Верхошанского, А. П. Бондарчука) могут использоваться в подготовке дзюдоистов групп спортивного совершенствования в образовательных организациях МВД России.

Так, в структуре годового цикла тренировочного процесса групп спортивного совершенствования «Дзюдо», основанной на идеях Л. П. Матвеева, будет один макроцикл, включающий один подготовительный период, один соревновательный период и один переходный период.

Подготовительный период начинается с сентября, когда курсанты приступают к учебе.

Общая продолжительность подготовительного периода составляет 7 месяцев, из которых 4 месяца направлены на общефизическую и функциональную подготовку (общеподготовительный этап), и 3 месяца посвящены специальной технико-тактической, физической и психологической подготовке (специально-подготовительный этап).

Соревновательный этап в дзюдо начинается в апреле и продолжается по июль включительно. То есть длится он 4 месяца. В августе — переходный период, который совпадает с каникулами курсантов. Схематично структура годового цикла группы спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов образовательных организаций МВД России по модели Л. П. Матвеева представлена на рис. 1.

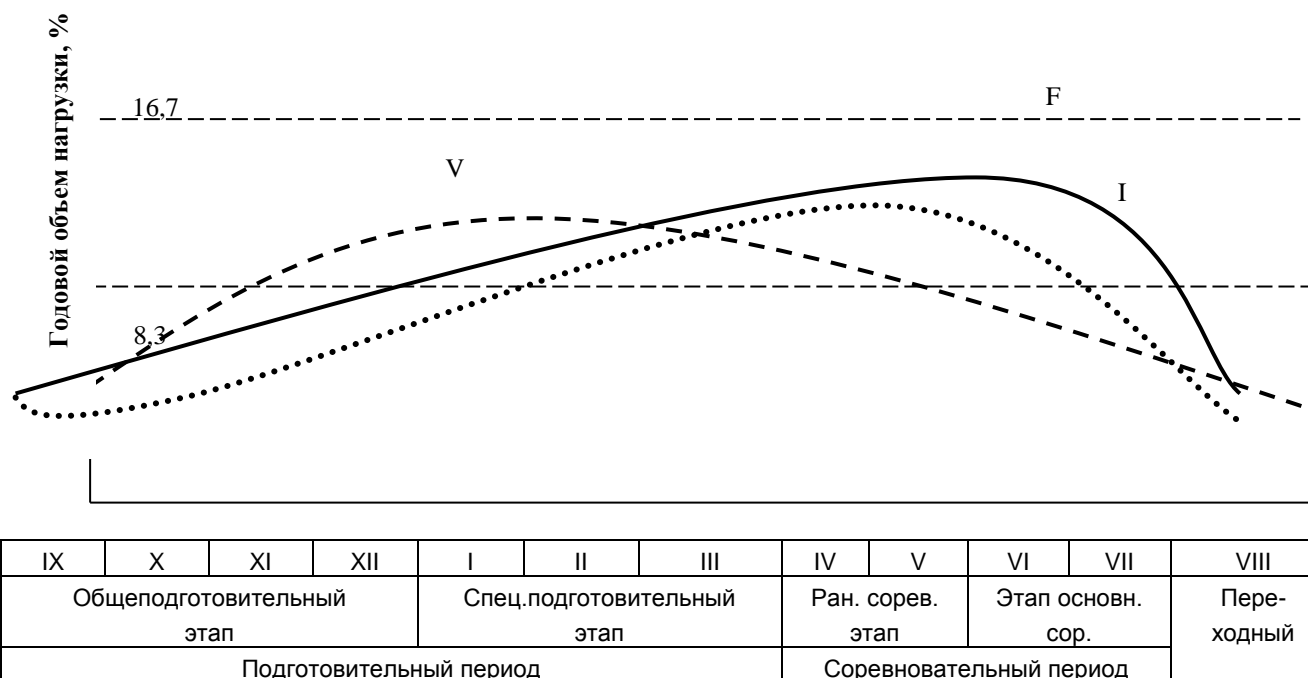


Рис. 1. Структура годового тренировочного цикла группы спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов образовательных организаций МВД России (модель Л. П. Матвеева)

Условные обозначения:

- F — функциональное состояние, спортивный результат
- - - V — объем тренировочной нагрузки
- I — интенсивность тренировочной нагрузки

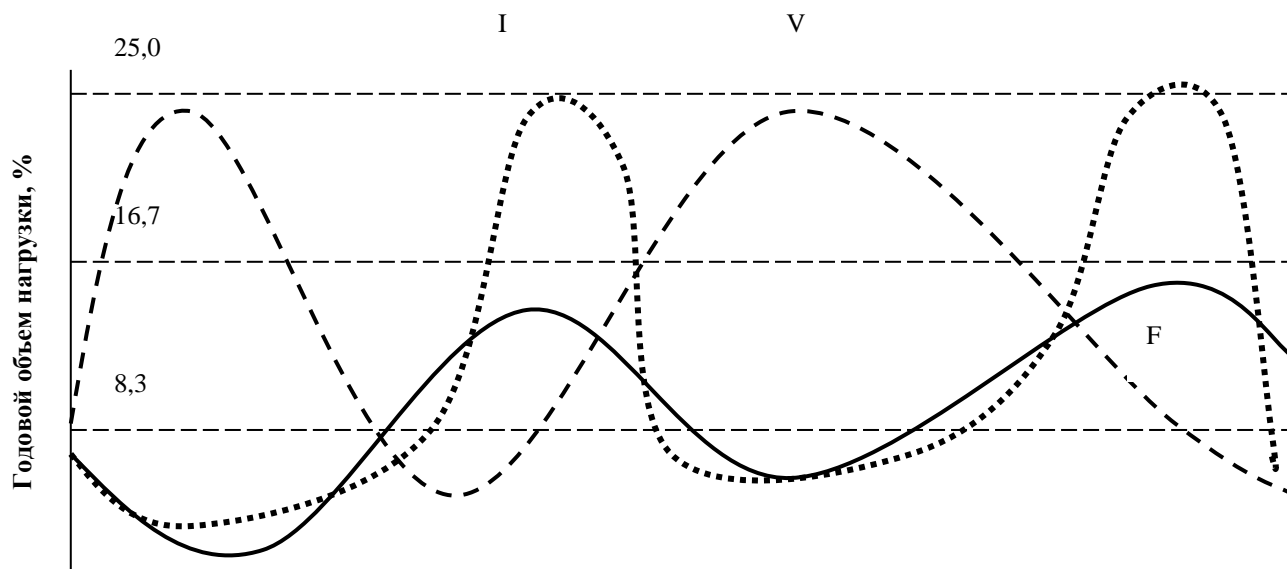
На рис. 1 хорошо видны динамика объема тренировочной нагрузки в течение всего годового

цикла и ее соотношение к среднемесячной, которая составляет 8,3 % (100 % нагрузки: на 12 месяцев). В самые напряженные периоды тренировки она составляет не более 12 %, а минимальные величины приходятся на переходный период — около 4 %.

В структуре годичного цикла тренировочного процесса групп спортивного совершенствования «Дзюдо», основанной на идеях Ю. В. Верхошанского, будут два больших тренировочных этапа. То есть в таком варианте предполагается двухпиковое планирование с участием в соревнованиях дважды. Зимой в первенстве ДСО «Динамо» Волгоградской области и Чемпионат Волгоградской области, а

летом — Первенство образовательных организаций МВД России и Чемпионат ЦС ДСО «Динамо».

Так же, как и в модели годичного цикла Л. П. Матвеева, здесь предусмотрено 46 недель занятий. Первый и второй большой макроциклы включают по 23 недели. Соответственно в каждом из них подготовительный этап составляет 17 недель, а соревновательный — 6 недель. Схематично структура годичного цикла дзюдоистов групп спортивного совершенствования в образовательных организациях МВД России по модели Ю. В. Верхошанского представлена на рис. 2.



IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Первый подготовительный этап				Первый сор. сезон		Второй подготовительный этап				Второй сор. сезон		
Первый большой тренировочный этап (БАЦ)					Второй большой тренировочный этап (БАЦ)							Переходный

Рис. 2. Структура годичного тренировочного цикла группы спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов образовательных организаций МВД России (модель Ю. В. Верхошанского)

Условные обозначения:

- F — функциональное состояние, спортивный результат
- - - V — объем тренировочной нагрузки
- I — интенсивность тренировочной нагрузки

Однако в динамике тренировочной нагрузки есть существенные различия по сравнению с

моделью Л. П. Матвеева. Так, в подготовительных этапах объем месячной нагрузки достигает 25,0 % от ее годового объема, что более чем в 2 раза превышает эти величины в модели Л. П. Матвеева.

Структура годичного цикла тренировочного процесса групп спортивного совершенствования «Дзюдо» в образовательных организациях МВД России, в основе которой лежит идея А. П. Бондарчука, имеет одноцикловое планирование, как в модели Л. П. Матвеева. Данная структура рассчитана на спортсменов, срок вхождения которых в спортивную форму составляет 2 месяца.

Так, тренировочный цикл начинается с августа,

который включает 4 недели отдыха. Далее тренировочный процесс строится по следующей схеме: 2 месяца — период набора спортивной формы + 1 месяц отдыха. Это повторяется дважды. Затем: 2 месяца — период набора спортивной формы + 2 месяца сохранения спортивной формы, которые приходятся на соревновательный этап. Всего, как и в предыдущих двух случаях, длительность макроцикла составляет 46 недель. Схематично данная структура макроцикла тренировочного процесса групп спортивного совершенствования «Дзюдо» в образовательных организациях МВД России, в основе которой положена идея А. П. Бондарчука, представлена на рис. 3.

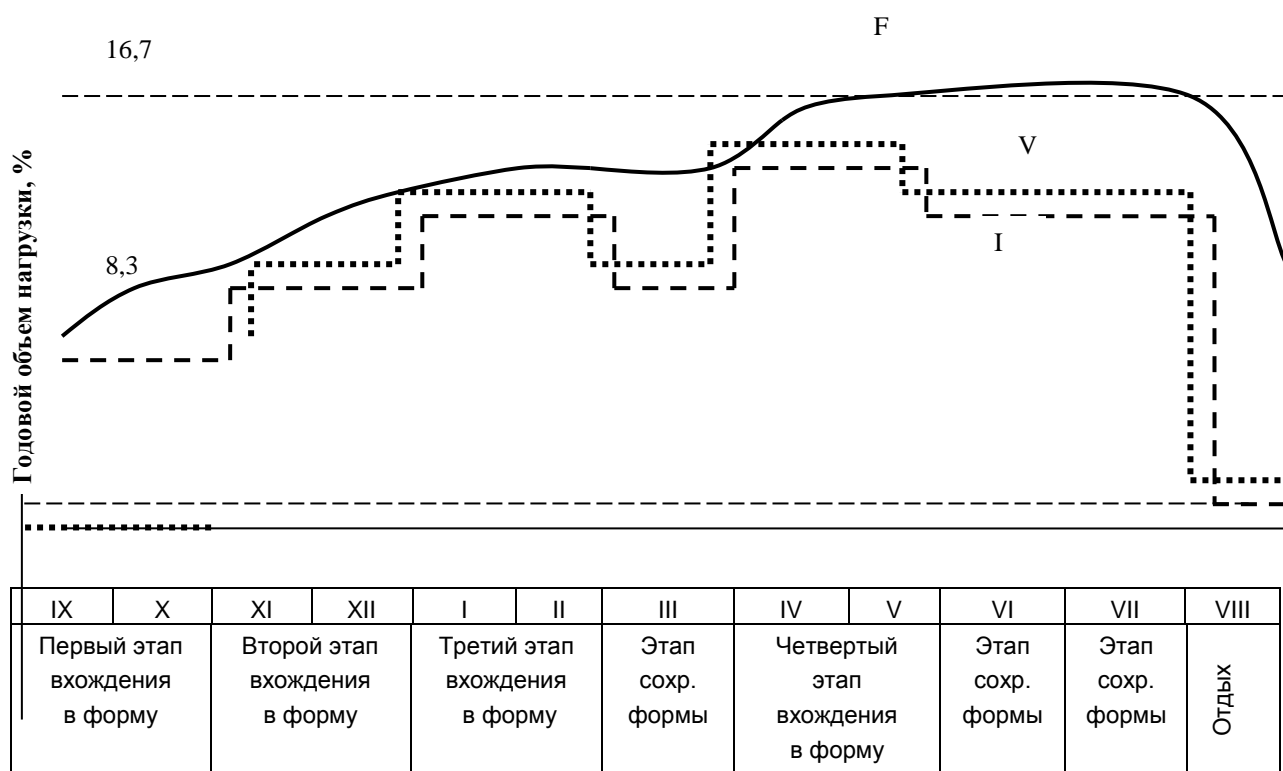


Рис. 3. Структура годичного тренировочного цикла группы спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов образовательных организаций МВД России (модель А. П. Бондарчука)

Условные обозначения:

- F — функциональное состояние, спортивный результат
- - - V — объем тренировочной нагрузки
- I — интенсивность тренировочной нагрузки

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что наиболее приемлемой моделью построения макроцикла (годового цикла) спортивной тренировки в образовательных организациях МВД России можно считать модель Ю. В. Верхошанского.

Список библиографических ссылок

1. Матвеев Л. П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. М., 1964.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., 1985.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988.
4. Верхошанский Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. 1991. № 2. С. 24—31.
5. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях // Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на различных этапах годичной подготовки: сб. науч. тр. М., 1988.
6. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев, 2005.
7. Бондарчук А. П. Общебиологические основы спортивной тренировки и периодизация спортивной тренировки в свете современных знаний о достижении состояния спортивной формы // Олимпийский бюллетень / авт.-сост.: Н. Ю. Мельникова [и др.]; Центр. олимп. акад., Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). М., 2013. № 14. С. 116—131.
8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. М., 2010.

9. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М., 2007.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М., 1991.
11. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. М., 2010. 392 с.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

© Галкин В. Н., Овчинников В. А., Якимович В. С., 2015