

3. Пуни, А.Ц. Волевая подготовка в спорте: Методические указания / А.Ц. Пуни. - Л.: изд. ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1971. – 25с.
4. Varioli C. Kung-fu, l'art chinois du combat. Paris,1976.- 187 p.

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕНСИВНЫХ МЕТОДОВ  
ТРЕНИРОВКИ ПРИ НЕИЗМЕННОМ ОБЪЁМЕ НАГРУЗКИ В  
ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ  
ПОГРАНИЧНЫХ ВОЙСК**

*В.А. Шеринёв*

Физическая подготовка в вузах пограничных войск ФСБ России является важным компонентом обучения курсантов. Практика деятельности офицеров-пограничников показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий нарушителей границы в решающей степени зависит от уровня их физической подготовленности.

Решение новых, нетипичных для их деятельности в обычных условиях задач (участие в локальных конфликтах в Чечне и Дагестане) обусловило необходимость переосмысления и переоценки системы физической подготовки в современных условиях. Данное обстоятельство предопределяет направленность и необходимость формирования современной концепции организации боевой и физической подготовки курсантов в вузах пограничных войск ФСБ России.

Исследования, проведенные в последние годы современными учеными, тренерами и специалистами в области спорта, свидетельствуют о высокой эффективности методики тренировки, связанной с постоянным повышением физической нагрузки при неизменном ее объёме.

В настоящее время сложилась проблемная ситуация, определяемая тем, что, с одной стороны, низкий исходный уровень физического развития и подготовленности зачисленных в вуз курсантов не позволяет достичь необходимой эффективности тренировочного процесса, с другой стороны, существует недостаток в наличии научных данных, связанных с изучением целостного процесса физической подготовки, направленного на эффективное развитие физических качеств у курсантов вузов пограничных войск ФСБ России в современных условиях.

Эффективность профессиональной деятельности офицера-пограничника во многом определяется его возможностями быстро выполнять различные движения, а также длительно поддерживать требуемый уровень работоспособности. Опрос специалистов по физической подготовке показал, что наиболее высокие требования предъявляются к уровню развития общей выносливости, силы и силовой выносливости.

В ходе исследования предполагалось уточнить педагогические условия улучшения качества процесса физической подготовки в вузах пограничных войск ФСБ России, выявить факторы, влияющие на эффективность применения интенсивных методов тренировки.

Опрос специалистов показал, что основными педагогическими условиями улучшения качества процесса физической подготовки в вузах пограничных войск ФСБ России являются: рациональное распределение тренировочной нагрузки во всех формах физической подготовки; правильное планирование

бюджета времени, выделяемого на физическую подготовку; целенаправленное использование необходимых средств для развития физических качеств; высокое методическое мастерство руководителей занятий; организация четкого контроля за процессом физической подготовки курсантов; своевременный учет показателей тренированности курсантов.

Как показали проведенные исследования, эффективность применения интенсивных методов тренировки определяется правильным подбором величины физической нагрузки.

В зависимости от уровня физической нагрузки, осуществляется избирательная адаптация функциональных систем организма курсантов.

Срочная адаптация обусловлена последствиями отдельной тренировочной нагрузки. Расход энергии компенсируется превышением исходного уровня, и функциональные возможности организма возрастают. В связи с физической нагрузкой снижение энергопотенциала структур организма является основным условием их избыточного восстановления и перевода его на новый, более высокий уровень физической работоспособности.

При многократном повторении физических воздействий и суммировании их следов развивается долгосрочная адаптация. В организме формируются функционально-структурные изменения из-за постепенного роста физических нагрузок. Срочный тренировочный эффект возникает непосредственно во время выполнения физических упражнений и наблюдается в течение 0,5-1 часа после занятий. Отставленный тренировочный эффект имеет место на поздних фазах восстановления – обычно в пределах до 48 часов после окончания тренировки. Кумулятивный тренировочный эффект составляют срочный и отставленный эффекты от нагрузок. В результате кумуляции следовых явлений в процессе систематических занятий (несколько месяцев) развивается высокая тренированность и повышается физическая работоспособность.

Средний уровень аэробных нагрузок и организация годичной тренировки с относительно равномерным их повышением создают оптимальные условия для формирования адаптивных возможностей курсантов. В ходе проведенных исследований были определены факторы, влияющие на величину физической нагрузки. К ним относятся: мощность мышечной работы; величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп; количество повторений упражнения; темп выполнения упражнений; продолжительность пауз отдыха между упражнениями; амплитуда движений; степень и характер мышечного напряжения; сложность упражнения; исходное положение.

Определив педагогические условия повышения эффективности процесса физической подготовки курсантов, мы приступили к решению следующей задачи исследования.

В процессе решения этой задачи разрабатывалась технология применения интенсивных методов тренировки и проверялась ее эффективность.

При разработке технологии применения интенсивных методов тренировки в процессе физической подготовки мы исходили из того, что физическая нагрузка на занятиях должна соответствовать уровню физической подготовленности курсантов. Поскольку количество часов на физическую подготовку расширить не представлялось возможным, то объем нагрузки оставался неизменным. Кроме того, последние достижения спортивной науки свидетельствуют об изменении традиционных взглядов на организацию тренировочного

процесса, в соответствии с которыми сначала увеличивался объём нагрузки, а затем увеличивалась интенсивность при снижении объема.

Исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о более высокой эффективности тренировочного процесса, основанного на постепенном увеличении физической нагрузки в рамках одного и того же ее объема. Исследованиями установлено, что восстановление после умеренных анаэробных нагрузок происходит через 6-8 часов, а после объемных аэробных – через 30-36 часов, так как отмечаются более глубокие изменения в организме, что требует большего времени для восстановления энергетических затрат.

Адаптационный резерв организма ограничен генетически. Доводить организм до энергетического истощения нельзя. Это может вызвать его перенапряжение, потребует более долгой реабилитации и отрицательно отразится на последующих этапах адаптационного процесса. Поэтому средний уровень аэробных нагрузок и организация годичной тренировки с относительно равномерным их повышением создают оптимальные условия для формирования адаптивных возможностей курсанта.

Используя эти теоретические положения, нами был проведен предварительный формирующий эксперимент. Целью этого эксперимента явилось выявление эффективности использования интенсивных методов тренировки (при неизменном ее объеме).

Эксперимент проводился в течение 2006 года обучения в Калининградском институте пограничных войск ФСБ России.

Для этого были созданы две экспериментальные группы (ЭГ-1 и ЭГ-2) из курсантов 2-го курса.

Экспериментальная группа (ЭГ-1) использовала упражнения для комплексного развития всех физических качеств. При этом изменялись как величина нагрузки, так и ее объем. Все учебно-тренировочные занятия проводились в виде комплексной тренировки.

Экспериментальная группа (ЭГ-2) использовала постепенное повышение тренировочной нагрузки. При этом ее объем оставался неизменным. Учебно-тренировочные занятия были направлены на развитие общей выносливости, силы и силовой выносливости.

Как свидетельствуют результаты проведенного эксперимента, применение классического подхода к организации и проведению физической подготовки в ЭГ-1, когда постепенно увеличивались объем и интенсивность нагрузки, не привело к столь очевидным положительным сдвигам в функциональном состоянии и уровне физической подготовленности, как это произошло в ЭГ-2.

Таким образом, более значительные положительные сдвиги в ЭГ-2 свидетельствуют о высокой эффективности технологии физической подготовки с использованием интенсивных методов тренировки при неизменном объеме нагрузки.

Разработанная технология применения интенсивных методов тренировки была реализована в ходе педагогического эксперимента.

Объективной оценкой преимуществ экспериментальной программы по физической подготовке явилось качественное улучшение отзывов, поступивших на выпускников Калининградского института пограничных войск ФСБ России. Количество отзывов с оценкой «удовлетворительно» снизилось с 37% в 2003 году до 9% в 2006 году и с оценкой «отлично», наоборот, увеличилось

более, чем в три раза - с 12% в 2003 году до 38% в 2006 году. Всё это свидетельствует о высокой эффективности разработанной технологии применения интенсивных методов тренировки в процессе физической подготовки.

Вывод: применение интенсивных методов тренировки при неизменном объёме нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вуза пограничных войск позволило значительно улучшить уровень их физической подготовленности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ендальцев, Б.В. Физическая подготовка военнослужащих как средство адаптации к профессиональной деятельности. / Б.В. Ендальцев. – СПб: ВИФК, 1986. – 121 с.
2. Кузнецов, И.А. Кондиционная тренировка как средство адаптации к условиям жаркого климата. / И.А. Кузнецов. – СПб.: ВИФК, 1981 – 87 с.
3. Маликов, Н.А. Физическая подготовка офицера-пограничника. / Н.А. Маликов. – М.: Академия пограничных войск, 2003. – 171 с.
4. Тындык, В.И. Блочно-модульное построение физической подготовки курсантов пограничных вузов. / В.И. Тындык. – Калининград: КПИ ФСБ РФ, 2002. – 137 с.

#### **ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ФОРМЫ РЕСОЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ**

*С.Н. Шихвердиев*

Становление и развитие рыночных социально-экономических условий в современной России во многом по-новому ставит проблему ресоциализации спортсменов высокой квалификации, завершающих свою спортивную карьеру.

Неизбежные трудности качественного преобразования всех сфер жизни наших людей не могут не затрагивать как общество в целом, так и каждого отдельного человека.

Не является здесь исключением и бывшие спортсмены-профессионалы.

Спортсмены принадлежат к такой социальной группе, представители которой, по крайней мере, в период выступлений имеют высокий социальный статус, обладают высокими волевыми качествами, хорошо физически подготовлены. Они привыкли достигать своей цели зачастую «любой» ценой: иногда, не обращая внимания на угрозу своему здоровью, иногда, используя запрещенные приемы (допинги, подставки и т.п.). Они научились и умеют работать «до седьмого пота», но и ожидают (и получают) высокий гонорар за свой нелегкий труд.

В то же время, большой спорт в настоящее время организован так, что только перспективного (по мнению тренера) или успешно выступающего (по мнению спортивной администрации) спортсмена всячески поддерживают. Ради победы в состязаниях создана и функционирует система удовлетворения как материальных, так и нематериальных интересов спортсмена.

После ухода из большого спорта у бывших профессиональных спортсменов устоявшаяся у них система интересов, связанная с утраченным социальным статусом, не может не требовать новой реализации. И если раньше успех и слава приходили порой за считанные минуты после очередной спортив-