

УДК 614.84:796 (07)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ

Лазарев Л.А.

В статье раскрываются основные положения, на которых базируется тренировочный процесс в пожарно-спасательном спорте. Обозначаются цели, задачи, основные средства и методы. Раскрываются основные направления подготовки и периодизации тренировочного процесса.

Одним из важнейших компонентов аварийно-спасательной подготовки работников Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь является пожарно-спасательный спорт и его раздел методика тренировки, который наиболее динамичен, часто подвергается изменениям. Возросший уровень спортивных результатов, повышение конкуренции на крупнейших соревнованиях способствуют постоянному совершенствованию методики тренировки в пожарно-спасательном спорте.

1. Основы тренировки в пожарно-спасательном спорте. Спортивная тренировка – это многолетний круглогодичный, систематический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Учебно-тренировочные занятия предусматривают обучение рациональной технике, повышение функциональных возможностей, достижение физического совершенства, укрепление здоровья.

Основы тренировки – это общие положения, на которых базируется тренировочный процесс. Среди них – цель и задачи тренировки, принципы, основные средства и методы, физическая, техническая, теоретическая и психологическая подготовка, периодизация тренировочного процесса.

2. Цель и задачи. Главной целью тренировки спортсмена – пожарного является укрепление здоровья, всестороннее развитие и достижение высоких спортивных результатов. Это важно не только для спорта, но и для подготовки специалистов в профессиональной деятельности.

Тренеру и спортсмену совместно необходимо решить ряд задач, основными из которых являются:

- укрепление здоровья;
- приобретение всестороннего физического развития, это сочетание скорости спринтера, ловкости и координации движений гимнаста;
- достижение специальной физической подготовленности;

- овладение техникой выполнения упражнений пожарно-спасательного спорта;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение теоретических знаний;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Эти задачи не исчерпывают все требования, предъявляемые к спортсменам. Индивидуальные особенности занимающихся спортом, периоды и условия тренировки предполагают уточнение и дифференцирование задач, которые могут быть решены параллельным и последовательным путем.

Лучший результат достигается в одном случае при параллельном решении, например овладении техникой выполнения упражнений в сочетании с развитием физических качеств. В другом больший эффект достигается при последовательном решении задач, например, вначале повышают уровень общефизической подготовки, а затем – специальной и технической.

Однако в моей практике подготовки спортсменов высокого класса идет сочетание параллельного и последовательного решений. Учитывая возраст и тренированность спортсменов, от периодов и этапов тренировки одним задачам уделяется больше внимания, другим – меньше, применяются и пути их решения.

3. Основные средства и методы. Тренировочный процесс – это развитие физических качеств, обучение спортивной технике, тактике, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение теоретических и практических знаний. Многие мои ученики в прошлом были высококлассными спортсменами, а сейчас, не имея спортивного образования, они являются неплохими тренерами: Александр Ермейчук, Юрий Володько, Степан Комендант, Андрей Самсоник, Анатолий Гавура.

Для достижения цели тренировки и решения соответствующих задач используются различные средства и методы. Средство – это конкретное содержание действий спортсмена, а метод – способ действий.

Основными средствами тренировки прежде всего являются физические упражнения, которые можно разделить на три основные группы:

1. Общеразвивающие физические упражнения, которые в свою очередь подразделяются на две последующие группы:

а) упражнения, применяемые в других видах спорта (гимнастика, тяжелая атлетика, легкая атлетика, спортивные игры и т.д.);

б) общеразвивающие подготовительные упражнения (наклоны, повороты, вращения, махи, прыжки, броски, а также всевозможные сочетания этих действий), которые могут выполняться как с предметами (набивной мяч, ядро, скакалка и т.д.), так и без них.

2. Специальные дополнения для развития необходимых качеств, совершенствования технического и тактического мастерства применительно к виду пожарно-спасательного спорта.

3. Упражнения в виде пожарно-спасательного спорта.

Количество стенок в подъеме по штурмовой лестнице на 4-ый этаж учебной башни, количество преодолений пожарного забора, бума в преодолении 100 метровой полосы с препятствиями и т.д., т.е. действия, выполняемые с различными усилиями и скоростью.

Их подбирают таким образом, чтобы движения соответствовали координационной структуре.

Для решения поставленных задач можно применять различные средства, но с использованием определенного метода. Выбор методов спортивной тренировки определяется задачами и условиями проведения занятий (местом, временем, погодой, и т.д.).

Главным методом тренировки спортсменов-пожарных является метод упражнений, позволяющий развивать физические качества, совершенствовать технику и тактику. В зависимости от задач, решаемых в тренировке, используются следующие варианты метода упражнения.

Равномерный – выполнение упражнения в равномерном темпе, например, в штурмовой лестнице пробегание стенок, в преодолении 100 полосы с препятствиями – пробегание отрезка, подхват пожарных рукавов и соединение разветвление с одинаковой скоростью.

Применяется при развитии физических качеств, в частности, выносливости.

Повторный – стереотипное повторение упражнения без четко определенных интервалов отдыха, например, в преодолении 100-метровой полосы с препятствиями – сход с бума и соединение разветвления, в подъеме по штурмовой лестнице – выполнение элемента – выброса штурмовой лестницы «связки». Используется для развития выносливости, быстроты, силы, исправления ошибок в технике движений.

Интервальный – конкретные диапазоны усилий в повторном выполнении действий, при которых заранее планируются и строго регламентируются интервалом отдыха. Этот метод чаще всего применяется при развитии специальной выносливости, например, в штурмовой лестнице спортсмен пробегает стенку в 4 этаж учебной башни за 10,0 сек., через 1 минуту отдыха – стенку в 3 этаж учебной башни за 5,7 сек., 5-6 таких серий с интервалом отдыха 7 минут обязательно дадут нам ожидаемый результат, т.е., специальную выносливость.

Переменный – непрерывное выполнение упражнения, но с изменением характера повторяющихся действий, например, чередования бега с различной скоростью. Прежде всего, применяется для развития выносливо-

сти, быстроты, силы, тактических навыков, исправление технических ошибок. В штурмовой лестнице: высокая скорость до подвески лестницы, спокойный бег до 3 этажа и высокая скорость, набегание в 4 этаж учебной башни. В преодолении 100-метровой полосы с препятствиями за основу можно взять все упражнения и, в зависимости от слабого участка или элемента, выполняемого спортсменом, давать конкретную установку, и положительный результат нам гарантирован.

Темповой – выполнение упражнения с заданным темпом движений, например, пробегание определенного отрезка с заданной скоростью (в штурмовой лестнице – пробегание стенки – 9,2 сек, в 100 м полосе с препятствиями – отрезок подхват пожарных рукавов и соединение разветвление – 10,8 сек. и т.д.). Используется в основном для развития скоростной выносливости.

Метод «до отказа» - непрерывное, относительно медленное выполнение упражнений с усилиями на уровне 50-70% от максимального до тех пор, пока не начнет нарушаться правильность движений и наступит значительное утомление. (В подъеме по штурмовой лестнице это количество стенок на объем, в 100 м полосе с препятствиями это количество соединений разветвлений от 50 до 100 и более раз) и т.д. В основном используется спортсменами пожарно-спасательного спорта при развитии скоростно-силовых качеств и технической стабильности выполнения упражнений.

Контрольный – выполнение упражнения с соревновательной интенсивностью. Применяется с целью проверки уровня подготовки, тренированности спортсмена.

Соревновательный – выполнение упражнений пожарно-спасательного спорта, сопровождаемое стремлением достичь наилучшего результата при соблюдении правил соревнований. Применяется для повышения эмоциональности занятий, проверки уровня тренированности, подведения итогов тренировочного процесса.

Средства и методы тренировки спортсменов весьма разнообразны и органически взаимосвязаны. Для достижения высоких результатов необходимо умело и строго индивидуально применять самые разнообразные средства и методы, позволяющие количественно и качественно изменять тренировочные нагрузки, повышать функциональные возможности организма спортсмена, что приведет к достижению высоких спортивных результатов.

4. Построение, содержание и планирование тренировки спортсменов пожарно-спасательного спорта. Основной организационной формой тренировочного процесса являются групповые или индивидуальные занятия продолжительностью 2 и более часов. Тренировочные занятия могут дополняться утренней зарядкой, спортивными и подвижными играми.

Одной из форм тренировки и подготовки спортсменов к главному старту являются соревнования (удачно эта форма была применена при подготовке к зимнему чемпионату Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь 10-11 марта 2005 года). Поэтапность участия команды института в соревнованиях выглядела так: 24-25.02.2005 – участие в международных соревнованиях – Республика Польша – 2-ое общекомандное место и достаточно высокие результаты в преодолении 100-метровой полосы с препятствиями, 02-03.03.2005 – г. Минск – открытое первенство института «Новые имена», где высоких результатов команда добилась в преодолении 100-метровой полосы с препятствиями (лучший результат 15,8 сек. А.Тимошенко) и в подъеме по штурмовой лестнице на 4 этаж учебной башни (13,73 сек. С.Судаков). Заметно улучшилось в целом пожарное двоеборье спортсменов. Через неделю главный зимний старт страны и 1-ое общекомандное место с хорошими результатами спортсменов и новым рекордом Республики Беларусь в подъеме по штурмовой лестнице на 4 этаж учебной башни с результатом 13.70 сек., установленным С.Судаковым. Но и эти соревнования явились этапными. Не использованы возможности в полной мере очень сильных спортсменов: в штурмовой лестнице В. Супоненко и М. Еременко, в преодолении 100-метровой полосы с препятствиями С. Судаковым и В. Щедровым. Причины разные.

Трехнедельный перерыв позволил внести корректировку в тренировочный процесс, и 13-15 апреля сборная команда института, выступая на Международном турнире на приз МСМК В.Немилова, среди 21 команды заняла 3 общекомандное место с хорошими личными результатами всех спортсменов.

Всегда при подготовке спортсмена или команды необходимо соблюдать правило: нагрузка постепенно возрастает, достигает максимума примерно в середине, а затем снижается. Это позволит избежать такого нежелательного состояния, как перетренированность и позволит от занятия к занятию добиваться поставленных задач.

Тренировочное занятие в пожарно-спасательном спорте состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Первая часть – это разминка, которая включает комплекс специально подобранных упражнений, выполняемых с постепенным повышением нагрузки. В общей части разминки спортсмен разогревается и поднимает работоспособность организма, в специальной – готовится к выполнению предстоящей специфической тренировочной работы. Приблизительная схема разминки:

- бег в спокойном темпе от 800 до 1200 м.;
- общеразвивающие упражнения от 4 до 5 в ходьбе;

- общеразвивающие упражнения на месте от 7 до 10 (в количественном повторении до 10-14 раз, можно чередовать с беговыми упражнениями);
- беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голеней, бег на прямых ногах и т.д.) – до 400 м;
- ускорение 3-4 x 40-50 м.

В подготовительный период можно в заключительную часть разминки включать специально-физические упражнения (на пресс, спину, голеностоп с двух серийным повторением), и желательно после каждого из них практиковать небольшое ускорение с переходом на медленный бег с целью расслабления мышц и вывода накапливаемой молочной кислоты из них.

Во вторую часть разминки входят специальные упражнения, подготавливающие спортсмена к совершенствованию техники и развитию физических качеств. Например, в преодолении 100 метровой полосы с препятствиями ставится задача «Отработка ритма бега по дистанции», т.е. это преодоление пожарного забора с расстояния 10-15 м. От него, как правило, с высокого старта подхват пожарных рукавов и бег по буму, сход с него и подсоединение рукава к разветвлению. Спортсмену необходимо включить в разминку специальные упражнения: преодоление пожарного забора (желательно выполнить 1-2 раза по элементам: заход, отход от забора на не высоких скоростях), бег по буму (выполнить 2-3 равномерных ускорения), подход и соединение разветвления выполнить 3-4 раза, причем обратить внимание на правильность выноса руки с гайкой, равномерностью снижения О.Ц.Т. (посадки таза) и т.д.

В подъеме по штурмовой лестнице аналогично выполняются подготовительные, специальные упражнения. В случае игнорирования этих правил спортсмен подвержен травматизму, независимо от его спортивного класса.

Продолжительность разминки в зависимости от задачи тренировки составляет 30-40 мин. Даже в жаркую погоду ее не следует значительно сокращать, так как внешнее тепло не может заменить физические упражнения, которые обеспечивают подготовку мышечной системы к основной работе.

В основной части занятий решаются задачи повышения всесторонней и специальной подготовленности совершенствования техники и тактики, воспитание волевых качеств. Надо помнить: обучать и совершенствовать элементы техники необходимо вначале на свежий организм, после этого выполняются упражнения для развития быстроты и ловкости, скоростно-силовых качеств и выносливости. Параллельно решаются задачи тактической и психологической подготовки, не исключая и теоретическую подготовку (Приобретенные в стенах института знания позволяют спорт-

сменам в дальнейшем успешно сочетать личную подготовку и тренерскую деятельность). Предложенная последовательность построения тренировочных занятий дает положительный результат. Вместе с тем средства и методы тренировки применяются в занятиях творчески, исходя из наилучшего решения поставленных задач.

В заключительной части занятий необходимо использовать упражнения, которые постепенно снижают нагрузку и приводят организм в состояние, близкое к норме. Из этой части занятий мы должны извлечь максимально пользы для занимающихся, а именно: необходимо выполнить два упражнения на растягивание мышц: одно – на заднюю поверхность, другое – на переднюю поверхность бедра. Чем лучше эластичность мышц, тем они сильнее (например, пружину, чем больше (длиннее) мы ее растянем, тем с большей скоростью, т.е. силой, она сократится). После каждого упражнения необходимо встряхнуть мышцы, выполнив расслабленный семенящий бег 20-25 метров.

Для достижения высоких спортивных результатов в пожарно-спасательном спорте необходимо применять в занятиях большие тренировочные нагрузки.

Повышается нагрузка за счет увеличения продолжительности и плотности занятий, количества повторений упражнений их интенсивности, сокращения интервалов отдыха.

Спортсмены высокого класса тренируются 6-12 раз в неделю. При двухразовых тренировках в день первое (утреннее) занятие планируется несколько облегченным.

Планируя тренировки по дням недели, необходимо чередовать занятия с большими и малыми нагрузками, учитывать влияния предыдущей тренировки. Например, если в понедельник была работа, втягивающая с невысокой интенсивностью, то во вторник целесообразно совершенствовать технику низкого старта, развивать быстроту и т.д.

При развитии физических качеств необходимо учитывать частоту повторений занятий. Сила больших групп мышц лучше тренируется через день, а сила малых мышечных групп – ежедневно. Очень большую нагрузку для развития выносливости рекомендуется выполнять не более двух раз в неделю, причем необходимо учитывать этап подготовки спортсмена и подходить к планированию ее индивидуально.

Структура и содержание недельных микроциклов изменяется в зависимости от периодов и этапов тренировки, условий проведения занятий. От поставленных задач и направленности тренировочной работы, учитывая индивидуальные особенности спортсмена, зависит и названия микроцикла: втягивающий, стандартный, ударный, разгрузочный, соревновательный, поддерживающий, восстановительный.

Недельные микроциклы служат блоками, из которых складываются средние циклы тренировки – этапы, которым, в зависимости от направленности (общеподготовительной, специально подготовленной, соревновательной, переходной), соответствует определенное количество разных микроциклов (от 6 до 12).

Из этапа тренировки складываются периоды: подготовительный, соревновательный и переходный.

Структура годового цикла тренировки для спортсменов пожарно-спасательного спорта выглядит следующим образом. Год начинается с 1 октября и длится на два больших микроцикла: осенне-зимний продолжительностью 6 месяцев и весенне-летний – 5. За ними следует переходный период 1 месяц. Каждый макроцикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов, разделенных на этапы.

Повышение спортивного мастерства в процессе многодневной тренировки осуществляется на основе планирования: перспективного, годового, месячного, недельного, а также ежедневного, которое должно выполняться с учетом календаря соревнований, квалификации занимающихся, состояния их физической, технической и других видов подготовленности, занятостью учебной и трудовой деятельностью и, конечно же, условиями проведения тренировок.

При составлении годового плана тренировки необходимо поставить четкую цель на год, а под нее – конкретные задачи на каждый период подготовки.

В подготовительный период закладывается фундамент для достижения намеченных результатов. Он – самый продолжительный, и решает прежде всего задачи повышения уровня развития физических качеств и технической подготовленности.

В соревновательный период спортсмен должен реализовать свой накопленный потенциал и достигнуть лучшего результата. Здесь тренировочная работа направлена на повышение уровня специальной физической подготовленности, технического и тактического мастерства, подготовку к соревнованиям.

В переходный период спортсмен активно отдыхает, лечит травмы, подводит итоги годового цикла.

При всех циклах тренировки необходимо объем и интенсивность нагрузки изменять волнообразно. Это создает благоприятные условия для восстановления работоспособности.

Следует сделать вывод, что основными задачами тренировочного процесса являются

на общеподготовительном этапе:

- повышение общефизической подготовленности, укрепление здоровья;
- развитие силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- совершенствования техники старта и финиширования на специально подготовленном этапе:
- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствования технического мастерства;
- воспитание волевых качеств;
- на соревновательном этапе:
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- совершенствование технического мастерства;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- в переходном периоде:
- поддержание уровня развития физических качеств и тактических навыков;
- отдых, восстановление работоспособности;
- лечение травм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Учебник. М., «Физкультура и спорт», 1972. Н.Г.Озолин, Д.П.Марков.
2. Учебное пособие «Методика тренировки в легкой атлетике» Мн., 1994 Соколов, Т.П.Юшкевич, Э.П. Позюбанов. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». – М. 1982 г.Ф и С.

Поступила в редакцию 09 июня 2006 г.