

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

В.В. Команов

**Резервы
тренерского
мастерства**

СПОРТ/ЧЕЛОВЕК



Библиотечка тренера

Валентин Команов

**Резервы тренерского
мастерства**

«Спорт»

2017

УДК 796/799
ББК 75.1

Команов В. В.

Резервы тренерского мастерства / В. В. Команов —
«Спорт», 2017 — (Библиотечка тренера)

ISBN 978-5-9500178-5-8

Эта книга – необычный и увлекательный эксперимент. Впервые предпринята попытка применить древнюю практику – биолокацию – для создания оригинальной методики в тренерской деятельности. Предлагается с ее помощью более эффективно решать многие задачи тренировочного процесса: это и проблемы отбора, и задачи планирования, и осуществление комплексного контроля, и ряд других важных функций в работе тренера. Представленная методика весьма универсальна – она одинаково удобна для любого вида спорта и для любого уровня квалификации тренеров и спортсменов. Она легко осваивается и занимает немного времени. Автор ни в коем случае не призывает заменить традиционные теорию и методику спорта на нечто иное. Наоборот, он убежден, что спортивную науку надо максимально совершенствовать и развивать. Но если при этом возможна поддержка со стороны других методик и средств, то нет смысла от этого отказываться.

УДК 796/799
ББК 75.1

ISBN 978-5-9500178-5-8

© Команов В. В., 2017

© Спорт, 2017

Содержание

Предисловие	7
От автора	9
Глава 1. Факторы, определяющие результат в спорте	11
1.1. Качества, необходимые для совершенствования мастерства в конкретном виде спорта	15
1.1.1. Физическая (кондиционная) подготовка	15
1.1.2. Блок координационных способностей (КС)	16
1.1.3. Психологическая подготовка в спорте	18
1.1.4. Практический пример	19
Глава 2. Биолокация и ее возможности	21
2.1. Предисловие	21
2.2. О биолокации	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

В. В. Команов

Резервы тренерского мастерства

© Команов В. В., 2017

© Издательство «Спорт», 2017

* * *

Предисловие

Автор этой книги – В. В. Команов один из разносторонних людей с широким кругозором и интересным образом мыслей. Он не только хороший организатор и специалист в области спорта, но и заслуженный тренер России по настольному теннису, подготовивший плеяду талантливых мастеров спорта. За многолетнюю тренерскую деятельность Комановым В. В. накоплен огромный опыт подготовки спортсменов, которым он поделился в этой книге. Однако написанная им книга гораздо шире тех проблем, которые рассматриваются в книгах посвященных спорту или подготовке спортсменов. Здесь не предлагаются рецепты подготовки спортсменов, специальные средства развития физических качеств и методики отбора талантливых детей. Автор предлагает простой, доступный, а самое главное проверенный и точный метод поиска и получения правильных ответов на самые разные вопросы. Предлагаемый автором метод позволяет читателю посмотреть на некоторые привычные вещи с другой стороны, раскрыть в себе скрытые способности.

Да существует много людей, которые обладают несомненными талантами, например, у них хорошо развито чувство времени, они умеют точно определять временные интервалы и даже могут назвать точное время. Есть таланты обладающие чувством пространства, способные точно определить дистанцию, расстояние на котором находится тот или иной предмет.

В нашей стране есть много талантливых тренеров, которые занимаются подготовкой высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта и всех их объединяет одно очень важное для данной профессии качество – ИНТУИЦИЯ. Именно она позволяет находить среди массы новичков талантливых и одаренных детей, определять их игровое амплуа, правильно планировать нагрузку и отдых, правильно подбирать слова в трудные минуты поединка.

Предлагаемая читателю книга предлагает шагнуть за грани личных возможностей и с помощью простого предмета – маятника находить ответы на многие волнующие вопросы. Известна поговорка – «ищи ответ в себе». Вот и эта книга предлагает овладеть методикой, позволяющей находить ответы на сложные вопросы.

Область применения метода маятника широка от бытовых вопросов, здоровья, образования и других сфер жизнедеятельности до любой профессиональной деятельности, но автор предлагает применять этот метод в спорте и раскрывает возможности и приемы применения этого метода в различных видах спорта.

В своей книге автор пытается ответить на два вопроса – какие природные задатки должны быть у его начинающих подопечных, чтобы при эффективной работе рассчитывать на достижение высоких результатов? И второй вопрос – какой должна быть оптимальная программа многолетнего тренировочного процесса, которая позволила бы с наименьшими временными затратами и с оптимальными нагрузками наиболее полно раскрыть природный потенциал воспитанника.

Круг рассматриваемых вопросов в этой книге широк. Это оценка физических, координационных, психологических, ментальных способностей к конкретному виду спорта, способностей к обучению, оценка уровня подготовленности на данный момент, потенциала и перспектив и диагностика состояния здоровья, возможности организма к восприятию различных нагрузок и к восстановлению, оценка степени утомления; измерение текущих параметров организма (веса, пульса, артериального давления и т. п.) и тестирование ряда необходимых параметров и характеристик подопечных на разных этапах подготовки, уровень технико-тактической подготовленности (в целом и детально), оценка уровня готовности к соревнованиям; степени совместимости с тренером, с партнерами по группе (по команде).

Для современного тренера важно ежедневно находить правильные ответы в таких направлениях деятельности как поиск и отбор новичков в группы начальной подготовки, тестирование развития различных качеств и уровня готовности по всем разделам работы на разных этапах подготовки, планирование тренировочного процесса на разных этапах подготовки, составление планов подготовки на разные по длительности периоды, корректировка этих планов по мере их осуществления.

Автор поднимает острые проблемы современного спорта – это система поиска и отбора талантливых спортсменов для различных видов спорта и методика планирования и подбора эффективных тренировочных средств и средств восстановления.

Раскрытая в книге тема имеет не только научно-познавательную значимость, но и практическую, прикладную ценность, т. к. дает тренеру инструмент, позволяющий не только находить ответы на трудные вопросы, но и раскрыть способности самого тренера. Она помогает выявлять резервы в подготовке высококвалифицированных спортсменов и грамотно решать проблемы питания и восстановления, оценивать эффективность применения восстановительных процедур (выбор оптимальных средств и дозировок), медицинские рекомендации, оптимизация питания и вопросы сохранения здоровья. Своевременное применение мер профилактики и предупреждения возможных недомоганий и травм своих воспитанников, подбор оптимального спортивного инвентаря для конкретного спортсмена в видах спорта, где это актуально. А так же другие проблемы социального и бытового характера, требующие решения.

Книга предлагается широкому кругу читателей, не только для специалистов в области физической культуры, но и тренеров разных видов спорта, потому что проблемы, возникающие в процессе подготовки спортсменов одинаковы, и автором предложен универсальный метод поиска ответов с помощью метода биолокации – маятника, который позволяет найти ответ на любой правильно поставленный вопрос.

Автор книги ни в коей мере не призывает делать ставку только на биолокацию, а предлагает грамотно использовать и развивать традиционные методы в тренерской работе, учитывать разработки и достижения современной спортивной науки, опираться на богатый практический опыт предыдущих поколений отечественных и зарубежных тренеров. И если предложенная в книге биолокационная практика может внести лепту в решение ряда методических проблем тренерской деятельности, которые без ее применения решать сложно, то почему бы этой практикой не воспользоваться.

Предлагаемая книга, безусловно, представляет интерес для профессионалов-практиков и любителей спорта, а так же широкого круга читателей, которые готовы попробовать нетрадиционные методы поиска ответов на различные вопросы различных сфер деятельности и в первую очередь проблем спорта высших достижений.

Г. В. Барчукова,

*д. п. н., профессор кафедры теории и методики ИИИВС
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»*

От автора

Эта книга родилась в процессе размышлений о проблемах российского спорта. Их трудно не заметить. Все больше усилий необходимо, чтобы удержаться в мировой элите. Ряд видов спорта постепенно сдает позиции. Притчей во языцех стала ситуация с футболом, академической греблей, прыжками в воду, женскими лыжами, биатлоном и коньками, лихорадит баскетбол, водное поло, мужской гандбол. Раздирают допинговые скандалы легкую и тяжелую атлетику.

В большинстве видов спорта остро стоит проблема подготовки резерва в сборные команды страны, все труднее укомплектовать сборные полноценным составом. А ведь государство уделяет гораздо больше внимания и финансовых вложений в развитие спорта, чем прежде. Да и талантами страна не оскудела. Но приток талантливой молодежи в сборные заметно ослаб.

Приходится искать объяснение падения результатов в недостаточно эффективной организационной работе, слабым уровнем научно-методической поддержки, а также в снижении качества работы детских тренеров.

Размышления автора начались с пары простых вопросов.

Вот первый: *«Каков смысл работы профессионального тренера?»*

Ответ на поверхности: «Он должен подготовить спортсмена высокого класса». Прописная истина, верно?

Второй вопрос – развитие первого: *«Что надо сделать, чтобы осуществить эту тренерскую миссию?»*

Этот вопрос не сложнее первого, хотя и требует для ответа больше времени. Если сократить ответ до минимума, не упустив ничего принципиально важного, то опять получится прописная истина: «Исходя из сегодняшних воззрений спортивной науки, надо осуществить две вещи. Во-первых, найти детей, обладающих определенными природными данными для конкретного вида спорта. И, во-вторых, составить для них грамотную программу многолетнего тренировочного процесса, в результате осуществления которой спортсмен попадет на пьедестал, в сборную страны, побьет рекорд...». Мы ничего не упустили, верно? Казалось бы, проще пареной репы...

Строить книжку на изложении прописных истин – попытка с негодными средствами. Бессмысленная трата времени и бумаги.

Однако копнув глубже и обратившись к статистике¹, мы обнаружим, что не все так однозначно и гладко.

Заметим, что успехи советского спорта были грандиозны и до сих пор вызывают чувство гордости за страну. Россия стремится поддерживать эти успешные традиции в ряде видов спорта. Но нельзя не замечать, что в ряде других специализаций имеет место пробуксовка, появился ряд серьезных проблем, с которыми нельзя не считаться.

Сегодня российский спорт представляет собой гигантскую индустрию, в которой используется великое множество спортивных сооружений, трудится большое количество специалистов, тратятся очень серьезные деньги. Если говорить о спортивной работе, то можно сказать, что в огромном количестве детских спортивных школ (более 25 тысяч отделений по разным видам спорта) неисчислимое количество тренеров (порядка 98 000 человек) работает с громадным количеством юных спортсменов (больше 3,3 миллиона). На фоне этих впечатляющих цифр количество выдающихся, или хотя бы высокого уровня спортсме-

¹ Сайт <http://www.minsport.gov.ru>, раздел спорт/подготовка резерва/ статистическая информация/ сводный отчет 5 FK pf 2015 г.

нов выглядит более скромно. Понятно, что потери и весьма значительные на творческом пути неизбежны. Но количество потерь вызывает тревогу.

Что скажет читатель, узнав, что от 3 миллионов 300 тысяч новичков, начавших заниматься в 6–7 лет в детских спортивных школах к 16 годам остается меньше 14 %. То есть каждые шестеро из семи к этому времени заканчивают заниматься спортом. И далеко не всегда оставшиеся юниоры соответствуют по мастерству задачам отечественного спорта. А если проследить ситуацию дальше, то убедимся, что к 21 году продолжает соревноваться меньше одного процента! И оставшиеся опять же далеко не в полной мере решают задачи страны.

Как вам нравится гигантский монстр, не достигающий в своей деятельности КПД в 1 %?! Вдобавок, становится не по себе, если представить, сколько тратится впустую времени и средств.

Налицо немыслимый перекося в сторону детского спорта. Но при этом и качество работы с детьми не выдерживает никакой критики. Ясно, что в группы начальной подготовки тренеры набирают, кого попало, иначе просто не могло бы быть такого отсева, таких немыслимых потерь. А ведь за каждым ушедшим – личная драма, психологическая травма!

Как вообще допустимо, что из ста поступивших в ДЮСШ детей к взрослому возрасту остается один спортсмен? Ведь достигать полноценных результатов спортсмен только и способен, что именно во взрослом возрасте, когда полностью сформированы его психика, интеллект, мотивация, когда пришла пора зрелости. Но к этому моменту получается, что почти весь людской ресурс уже отработан!

Ситуация абсолютно ненормальная, нездоровая и противоестественная.

Получается, что наши спортивные успехи достигаются не благодаря, а вопреки нашей спортивной индустрии. Видимо ряду одаренных россиян удается пробиться через все препоны сложившейся системы!

Понятие «спортсмен» неразрывно связано с понятием «победа». А тренер – тот, кто помогает спортсмену ее добиться. Это банальное утверждение в наше время все чаще расходится с делом. Все больше мы видим спортсменов, никогда не нюхавших побед, и тренеров, не познавших творческих успехов.

Оказывается, что прописные истины не настолько прописаны, как хотелось бы.

И хочется разобраться, почему же все так не просто в российском спортивном королевстве, а разобравшись, попробовать ситуацию улучшить. Попытаться, к примеру, сделать российский спорт чуть более эффективным, успешным и рентабельным.

С этим посылом автор и приступает к работе.

Глава 1. Факторы, определяющие результат в спорте

Чтобы показать выдающийся результат, необходимы две составляющие: природный талант и умение работать.

Зигфрид Мазе

Для успешной работы тренеру необходимо иметь четкое представление о двух важнейших вещах. Во-первых, надо понимать, какие природные задатки должны быть у его начинающих подопечных, чтобы при эффективной работе рассчитывать на достижение высоких результатов. В реальной жизни у детей способности в двигательной и психической сфере проявляются совершенно по-разному. Поэтому и успешность может быть реализована у каждого ребенка в разных видах деятельности и в разной степени. То есть вопросы поиска и отбора детей именно в конкретный вид деятельности (в нашем случае – вид спорта) приобретает решающее значение, и ошибки могут обойтись очень дорого. Когда возможности начинающего спортсмена оценены ошибочно, он не только напрасно теряет время, занимаясь неудачно выбранным видом спорта, он еще и теряет возможность проявить себя в том виде деятельности, где ему мог бы сопутствовать успех.

Второй важный аспект – это умение создать оптимальную программу многолетнего тренировочного процесса, которая позволила бы с наименьшими временными затратами и с оптимальными нагрузками наиболее полно раскрыть природный потенциал воспитанника. Другими словами, привести спортсмена к победе оптимальным путем. Не злоупотребляя форсированием подготовки, но и не топчась на месте.

Успешная реализации этих двух задач открывает перед тренером заманчивые возможности – то, о чем редко кто из тренеров не мечтает, но мало кому удастся осуществить – подготовить элитного спортсмена. В этой книге предлагается методика, с помощью которой круг успешных тренеров может существенно расшириться.

Для решения обеих проблем необходимо разобраться в том, от каких качеств и в какой степени зависят возможности ребенка в том или ином виде спорта.

Результаты, которых способны достигнуть спортсмены в различных видах спорта, определяются тремя основными факторами: генетической одаренностью спортсмена (то есть природной предрасположенностью к определенному виду спорта), эффективностью тренировочного процесса и влиянием среды обитания (образ жизни, условия быта и занятий спортом, материальная база и т. п.).

Есть еще важные факторы, от которых зависит успех в спорте, – это здоровье и хорошее функциональное состояние организма спортсмена. Для упрощения наших проблем мы будем считать, что этим требованиям наши спортсмены удовлетворяют (что в реальной жизни обычно устанавливает спортивная медицина).

Научные исследования с использованием молекулярной биологии убедительно доказывают, что наследственность – важнейший фактор в формировании каждого человека. Получается, что в значительной степени каждый индивид от рождения является «готовым продуктом». Его особенности, включая функциональные и двигательные возможности, ровно, как и характер и психологические характеристики, зависят от его генотипа. Большинство исследователей оценивают зависимость спортивных достижений от генетических предпосылок на 40–80 %. В зависимости от требований вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена, разумеется. Это не гарантирует достижение высоких результатов, но либо увеличивает их вероятность при дополнительных факторах (тренировочном и средовом), либо лимитирует предел возможностей индивида.

Следующим по влиянию на успешность спортивной деятельности является тренировочный процесс. Он влияет на реализацию генетических предпосылок спортсменов и на конечные соревновательные достижения примерно на 40–50 %.

И, наконец, влияние третьего фактора – фактора среды – оценивается примерно 10–15 %.

Из этого короткого исследования следует очень важный и однозначный вывод. Добиться заметных достижений в спорте могут только те, у кого имеются убедительные природные предпосылки к конкретному виду спорта. К сожалению, детские тренеры при комплектовании групп начальной подготовки частенько пренебрегают этой весьма важной истиной и относятся довольно формально (если не сказать небрежно) к приему детей в ту или иную секцию.

Проведем аналогию с отбором в творческие училища и школы. Невозможно представить, что в музыкальную школу принимают детей без слуха, в вокальную – без голоса, а в училище живописи – без способностей к рисованию и т. п. Но зачисление в спортивную школу ребенка без способностей к конкретному виду спорта – явление распространенное и повсеместное.

Последствием этого является слишком большой брак и отсев в деятельности детских спортивных школ на протяжении многих лет. А это и немалые бюджетные убытки, и временные затраты и, что самое прискорбное, серьезные моральные потери, связанные с несостоявшимися детскими судьбами. Как невероятно много детей теряют драгоценное время, занимаясь бесперспективным для себя занятием, хотя могли бы найти увлечение по душе и, самое главное, по способностям!

Отсюда важная мысль, адресованная конкретно детским тренерам: относитесь к набору в свои группы предельно ответственно. Ведь ошибки на этом этапе одинаково дорого обходятся и для самого тренера, и для детей, будущее которых тренеру разглядеть не удалось.

Чем же необходимо руководствоваться тренеру при отборе в начальные группы?

Попробуем осмыслить предлагаемые цифры. Итак, повторимся, влияние генетического потенциала на возможный спортивный результат – 40–80 % (изначально высокие требования), тренировочной работы – 40–50 % (тоже немало) и условия среды – 10–15 %. Последнюю долю в условиях российской действительности будем считать приблизительно равновеликой для большинства детей. Тем более, это скорее социальная проблема, и управлять ею трудно. Для простоты примем ее равной 10 %. И на первые два фактора оставим 90 %.

Очевидно, насколько важно найти детей с максимальной генетической составляющей! Ведь в таком случае мы получаем полуфабрикат с большой долей готовности, когда тренировочная работа все еще необходима, но не является определяющей, и, что очень важно, ложится на благодатную почву. Мы в действительности сталкиваемся с такими самородками, когда одаренность проявляется на высочайшем уровне, но они очень редки, для каждого вида спорта буквально единичны. Большинство таких случаев у всех знатоков спорта на слуху и составляет золотую историю спорта – Пеле, У. Гретцки, У. Болт, М. Джордан, М. Фелпс, Р. Федерер, М. Фуркад, С. Крамер. Добавим к этому списку и наших чемпионов: Юрий Власов, Александр Овечкин, Ирина Роднина, Александр Карелин, Елена Исинбаева, Лариса Латынина, Сергей Устюгов, Евгения Медведева и другие. Всех перечисленных отличают выдающиеся спортивные достижения, раннее начало карьеры и удивительное спортивное долголетие. Это неоспоримо доказывает, что они именно с такой миссией появились на свет.

Если мы имеем дело с детьми, у которых генетическая составляющая не превышает 50 %, то для достижения ими максимально возможного результата требуется максимальное

приложение тренировочных усилий – до 50 %, а это очень сложно, не только из-за объема, но и из-за требований к качеству этой работы, когда необходимо действовать почти безошибочно. Не так много в стране тренеров, способных реализовать эту задачу. К сожалению, ни знаний, ни особого рвения для этого у большинства не хватает. Тем более, если уповать на грамотную тренировочную работу, то и у твоих конкурентов имеется такое же право и возможности. То есть в любом случае при отборе необходимо стремиться отыскать наиболее талантливых учеников. С другой стороны, найти ребенка с потенциалом выше, например, 60 % – сам по себе случай нечастый, когда без божественного промысла не обходится. Именно из таких спортсменов впоследствии формируются кандидаты в сборные команды своих стран в разных видах спорта, победители различных состязаний и рекордсмены в разных спортивных дисциплинах.

Наши детские спортивные школы заполнены детьми, показатели которых по генетическому признаку в большинстве случаев сильно не дотягивают до 40 %.

К основным свойствам, от которых зависит результат, специалисты причисляют: природный талант и задатки, состояние здоровья, общую двигательную подготовленность, психические свойства (включая интеллект), технические и тактические умения, опыт спортсмена, общее развитие и теоретическую подготовку.

Недостаточный уровень развития одних качеств может компенсироваться более высокой степенью развития других. Но при этом, ни один из необходимых факторов не может находиться ниже определенного минимума, иначе компенсация становится затруднительной и даже невозможной.

Рассмотрим перечень необходимых качеств подробнее. Имея при этом в виду, что набор таких качеств для каждого вида спорта, само собой разумеется, строго индивидуален, а потому регламентирован.

Есть виды спорта, в которых определить необходимые качества несложно: в спринте приоритетной является быстрота, на стайерских дистанциях доминирует выносливость, в тяжелой атлетике на первом месте силовые способности. Но даже в этих очевидных случаях не все так однозначно. В том же спринте необходима силовая подготовка, а в работе со штангой не обойтись без быстроты. А ведь есть виды спорта, в которых требуется сочетание довольно большого числа качеств – это в первую очередь спортивные игры, единоборства, сложнокоординированные виды спорта.

Предлагаем рассмотреть весь спектр качеств, которые участвуют в спортивной деятельности. Причем надо из этих качеств найти доминирующие для каждого из интересующих нас видов спорта. А видов спорта в России культивируется значительное количество. Прежде всего отметим 56 олимпийских видов спорта – 41 летний и 15 зимних. В программе летних Олимпийских игр разыгрываются медали по 304 дисциплинам, а в программе зимних – по 93 дисциплинам. Кроме того, в России культивируется еще 89 видов спорта, не входящих в программу Олимпийских игр.

Можно добавить, что многие виды спорта подразделяются на несколько дисциплин, отличающихся разными дистанциями (бег, плавание, гребля, лыжи, коньки, шорт-трек), видом оружия (фехтование, стрельба) снарядами (гимнастика, метания, художественная гимнастика), весовыми категориями (виды борьбы, тяжелая атлетика), видами судов в гребле и парусном спорте и т. п.

Надо понимать, что в каждой из разновидностей имеются свои особенности и требования к спортсмену, которые следует учитывать и при отборе, и в тренировочном процессе. Это многообразие обязывает найти принципиальное системное решение для каждого вида спортивной специализации.

Здесь уместно подчеркнуть одно из удивительных достоинств нашей методики, о которой речь пойдет ниже. Большое количество культивируемых спортивных дисциплин для

нашей методики никаких сложностей не представляет. Она способна решать все вопросы, которые перед ней ставятся независимо от числа вариантов, то есть она решает одинаково надежно задачи не только для любого вида спорта, но и для любого уровня подготовленности спортсмена и квалификации тренера. Важно только грамотно владеть основами своего вида спорта, чтобы квалифицированно и недвусмысленно формулировать вопросы.

1.1. Качества, необходимые для совершенствования мастерства в конкретном виде спорта

Для начала определим те блоки качеств, от которых изначально зависят перспективы начинающего спортсмена на генетическом уровне и которые подлежат развитию на всем пути совершенствования мастерства во всех видах спорта.

Двигательная подготовленность определяется двумя крупными блоками – физической подготовкой (иногда ее называют кондиционной) и координационными способностями (КС). Каждый из этих блоков содержит несколько конкретных качеств, на роли которых мы остановимся ниже.

Кроме того, профессиональному спортсмену необходим ряд определенных психологических способностей, которые также подразделяются на несколько составляющих свойств.

Технико-тактическая подготовка – это квинтэссенция каждого вида спорта и именно параметрами этого вида подготовки виды спорта отличаются друг от друга. Они определяются и регламентируются правилами соревнований. Технико-тактическое мастерство в каждом виде спорта глубоко специализировано, но в значительной степени является производным и зависит от уровня развития качеств, имеющих отношение к предыдущим блокам – техника, например, от тех же физической и координационной составляющих, а тактика – от интеллектуальной и психологической.

Рассмотрим качества, составляющие каждый из перечисленных блоков.

1.1.1. Физическая (кондиционная) подготовка

Физическую подготовку составляют такие качества, как сила, быстрота, выносливость и гибкость. Каждое из качеств может иметь оттенки, например взрывная сила, игровая выносливость, пластичность. Иногда вспоминают о ловкости, но правильнее это качество рассматривать в координационном блоке. Эти качества весьма хорошо изучены. По их особенностям и развитию создана обширная литература. Мы к ним в дальнейшем еще вернемся. При внимательном рассмотрении выясняется, что они совершенно по разному востребованы в разных видах спорта: в художественной гимнастике гибкость едва ли не решающее (наряду с другими) качество, а в академической гребле или в стрельбе из пистолета этим качеством можно пренебречь. Поэтому мы должны точно определить, какие из перечисленных качеств для выбранного вида спорта важны и в какой степени.

Общеизвестно, что физическую подготовку при планировании тренировочного процесса подразделяют на общую (ОФП) и специальную (СФП). Общая физическая подготовка – это в основном базовая подготовка, то есть тот оптимальный уровень развития необходимых качеств организма для успешного осуществления тренировочной работы. Для эффективного роста мастерства спортсмен должен обладать определенным запасом необходимых качеств – быть достаточно быстрым (сильным, выносливым, гибким) в зависимости от требований вида спорта. Эти качества носят общий характер, то есть относятся к организму спортсмена в целом.

Но кроме этого, необходимо отдельные качества развивать в системе тех специальных двигательных задач, которые определяются особенностями техники того или иного вида спорта – они составляют специальную физическую подготовку, основой для которой выступает ОФП. Последняя является опережающей в тренировочном процессе, с нее начинается закладка фундамента для построения всего «здания» спортивного мастерства. На ее базе развиваются более узкие, более специальные качества, предназначенные для повышения технического мастерства, для совершенствования отдельных навыков и компонентов техники

вида спорта. Развивают специальные качества, как правило, с помощью упражнений, которые по двигательной структуре близки к технике вида спорта.

Как правило, по мере увеличения спортивного стажа объем ОФП постепенно снижается, а объем СФП возрастает. Если рассматривать годичный тренировочный цикл, то на подготовительном этапе преобладает ОФП, а по мере приближения соревновательного периода объемы перераспределяются в пользу СФП.

1.1.2. Блок координационных способностей (КС)

Долгое время качества, составляющие этот блок, объединяли с физическими качествами, но развитие спортивной науки выявило их самостоятельную значимость и важность. Специалисты с точки зрения достижения высоких результатов все большее значение во многих видах спорта придают развитию координационных способностей (КС) спортсменов. В последних разработках ученых КС все чаще признаются определяющими как в совершенствовании технических навыков, так и в реализации физических возможностей.

Процессы двигательной координации определяются нейрофизиологическими механизмами в системе управления движениями. Элементы этой системы – центральная нервная система (ЦНС), органы восприятия (рецепторы), мышцы (эффекторы) являются задатками для становления КС.

Здесь обнаруживается различие между координационными и кондиционными способностями. Последние определяются, в основном, физиологическими и биохимическими процессами в мышцах и других органах и тканях.

Координационные способности – это психомоторные свойства индивида, которые определяют готовность к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий.

В литературе упоминается от нескольких основных (от 2 до 8) до 20 и более специфических КС, в зависимости от спортивной дисциплины и даже от использования различных частей тела. Например, точность попадания мячом в баскетбольное кольцо не обеспечивает такой же точности при ударах ногой по мячу в ворота. То есть здесь проявляются разные КС. Специфический характер проявления КС следует учитывать при подборе упражнений для их развития и совершенствования, а также при разработке тестов для оценки КС.

К ведущим, наиболее значимым координационным способностям специалисты причисляют следующие восемь:

1) *координация движений* – способность к упорядоченным согласованным движениям тела и его частей в виде целостных двигательных комбинаций (основа для развития технических навыков) и способность к перестроению и приспособлению двигательных действий. Например, в спортивных играх – в зависимости от игровых тактических задач. Чем большим двигательным опытом располагает спортсмен, тем эффективней он осуществляет свои действия;

2) *кинестетическое дифференцирование движений* – способность к дифференцированию (тонкому различию) силовых, пространственных и временных параметров, которая позволяет создать высокую точность и экономичность выполнения движений.

Эти КС основываются на информации о взаимосвязях работающих частей тела (пространственные параметры), степени напряжения «работающих» мышц и расслабления пассивных (силовые параметры) и скорости движения (временные параметры).

При правильной оценке и использовании этих параметров спортсмен может осуществить движение наиболее эффективно;

3) *быстрота двигательной реакции* – способность отвечать с оптимальной быстротой целесообразными движениями тела или его частей на внешние сигналы (зрительные,

слуховые, тактильные, кинестезические). Например, реакция на движущийся объект или на обманное действие соперника.

Об уровне способности к реагированию свидетельствует время от поступления сигнала до окончания ответного двигательного действия. Быстрота реакции определяется как сумма времени реагирования (сенсорный компонент) и времени выполнения ответных действий необходимых групп мышц (моторный компонент).

Координационные способности к быстрому реагированию отличаются несколькими особенностями. Так, реагирование на один заранее обусловленный сигнал относится к типу простой реакции. Если спортсмен должен выбрать один сигнал из многих – это пример сложной реакции выбора. Еще более сложный тип реагирования – дифференциальная реакция, когда в условиях большого числа поступивших сигналов спортсмену приходится при ответе учитывать каждый из них.

Между простыми и сложными реакциями взаимосвязи незначительны. В спортивных играх чаще приходится иметь дело со сложными реакциями;

4) *точность мелкой моторики* – способность воспроизводить тонкие движения кистями и пальцами рук в соответствии с поставленной задачей. Эти качества играют важную роль в видах спорта, где спортсмен вооружен ракеткой, фехтовальным оружием или клюшкой.

Здесь же следует отметить, что в ряде видов спорта эта координационная способность практически не востребована (футбол, фигурное катание и др.);

5) *чувство ритма движения* позволяет усваивать и поддерживать необходимый ритм движения, оно тесно связано со слухом и музыкой. Чувство ритма есть у каждого, только в разной степени развито. Взрослому человеку развивать его сложнее, чем ребенку. Это качество играет важную роль в фигурном катании, синхронном плавании в художественной и спортивной гимнастике;

6) *ориентация в пространстве* – способность к точному определению своего положения в пространстве (акробатика, батут, прыжки в воду);

7) *статическое и динамическое равновесие* – способность сохранения удобного положения тела во время разнообразных двигательных перемещений и после их окончания. Динамическое равновесие, как правило, играет более важную роль;

8) *искусство расслабления* – способность к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц. Это не только повышает техническое мастерство, но и решает задачи снижения последствий стрессов.

В разных видах спорта перечисленные КС совершенно по-разному оказывают влияние на спортивные достижения от весьма значительного (доминантного) до пренебрежимо малого.

На этапе первичного отбора детей от 7 лет для занятий сложнокоординированными видами спорта в качестве критерия отбора может быть рекомендован уровень развития тех координационных способностей, которые являются для данного вида спорта основополагающими.

Координационная подготовка, так же как и физическая, подразделяется на общую и специальную.

Общая координационная подготовка – сложные в координационном отношении упражнения, ставящие перед спортсменом повышенные требования к его координационным способностям. Они, как правило, не содержат элементов специальной техники конкретного вида спорта. С помощью общей координационной подготовки спортсмен улучшает уровень своих координационных возможностей в общем, расширяет и укрепляет двигательную базу, обогащает свой двигательный опыт, накапливает и расширяет двигательные ощущения и умения.

Специальная координационная подготовка – это применение сложных в координационном отношении упражнений по своей структуре близких к специальной техники конкретного вида спорта.

Освоение усложненных элементов, нестандартных ситуаций помогают развить спортсмену тонкие двигательные ощущения, накапливать мастерство, увеличить реакцию и владение телом.

Специалисты подчеркивают, что процесс совершенствования техники на этапе высших достижений необходимо осуществлять в тесной связи с углубленным развитием важных и обязательных для вида спорта КС, а для этого необходима в значительном объеме специальная координационная подготовка.

1.1.3. Психологическая подготовка в спорте

Психологические процессы в спортивной деятельности и психические свойства личности – наименее изученная область в тренерской работе и представляет определенную сложность как для оценки, так и в применении для совершенствования мастерства. А их роль для достижения высоких результатов с каждым годом значит все больше. Ведь все большее число спортсменов оказывается примерно на одном уровне в технической и физической подготовке, и остается уповать на характер, волю, настрой, концентрацию внимания и подобные им свойства.

В современном спорте психологическая составляющая незримо присутствует в каждом шаге спортсмена по его спортивной судьбе, и ее доля в профессиональных достижениях по мере роста мастерства только возрастает.

В деятельности спортсмена участвует и требует постоянного внимания и развития целый спектр свойств его психики. Специалисты-психологи при изучении личности спортсмена условно делят ее на шесть основных структурных компонентов. Каждый компонент может иметь модельные характеристики, представляющие несколько конкретных психологических качеств.

1. Поведенческие свойства личности характеризуют внешние условия психической деятельности. Включают тип нервной деятельности, темперамент и характер.

2. Мотивационные свойства, побуждающие к спортивным достижениям, состоят из интереса к выбранному виду спорта, уровня притязаний и ценностных ориентаций.

3. Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, способствует овладению его техникой и тактикой. Содержит следующие модельные характеристики: психомоторику, оперативную память, внимание, мышление и специализированные восприятия.

4. Эмоционально-волевой компонент обеспечивает саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности. Включает модельные характеристики: эмоциональную устойчивость, психическую саморегуляцию, волевые качества.

5. Коммуникативные свойства личности, отвечающие за взаимоотношения с тренером, партнерами по команде, с соперниками, с окружением (зрители, болельщики, журналисты, судьи и т. п.)

6. Гендерный компонент показывает, как спортсмен выражает свою индивидуальность. Включает следующие качества: маскулинность, фемининность, андрогинию. Этим свойством человеческой психики в нашем случае можно пренебречь.

Модели личности спортсмена могут быть обобщенными – для спортсменов всех видов, групповые – для спортсменов одного вида спорта и индивидуальные – для одного спортсмена. Представленная нами модель обобщенная. С ее помощью можно изучать спортсменов

разных видов спорта, анализировать и сравнивать их между собой, выявлять типичное и своеобразное в качествах личностей разных спортсменов.

Уже этот перечень подчеркивает сложность и многогранность темы.

1.1.4. Практический пример

В предыдущих разделах мы рассмотрели физические качества, координационные способности и психологические свойства, которые в той или иной степени задействованы в различных видах спорта.

Для наглядности в качестве конкретного примера предложим читателю один из многочисленных культивируемых в России видов спорта – близкий автору настольный теннис. После ознакомления со второй главой читатель сможет получить подобные рекомендации для любого вида спорта по подобию настольного тенниса.

*В настольном теннисе из всех **физических качеств** определяющей является быстрота. Если все физические качества принять за 100 %, то в настольном теннисе для достижения высокого результата потребность в скорости оценивается в 49 %, а остальные качества распределяются приблизительно поровну: сила – 18 %, выносливость – 17 % и гибкость – 16 %.*

(При изучении второй главы станет ясно, откуда появились приведенные проценты. А пока автор просит поверить ему на слово).

Быстрота в настольном теннисе – качество доминирующее. Она востребована и при отборе, и ее развитие и поддержание требуется на протяжении всей карьеры. Так как быстрота, в отличие от других физических качеств, находится в жесткой зависимости от наследственности (порядка 70 %), то развивать ее в процессе тренировок трудно и в относительно незначительной степени. Поэтому детей со скоростными способностями следует искать с самого начала.

В переводе на язык спортивной востребованности это означает, что если качество быстроты не является у начинающего спортсмена от природы ярко выраженным, то есть намного ниже заявленных 49 %, то и перспективы его в настольном теннисе невысоки. И еще – чем выше результаты мы планируем получить, тем выше это качество должно быть проявлено изначально, и тем в большей степени необходимо развивать быстроту во всех ее проявлениях на протяжении всей спортивной карьеры (передвижения, реакция, осуществление техники различных ударов и т. д.).

Остальные физические качества не являются решающими для прогресса в настольном теннисе, и их достаточно развивать и поддерживать на среднем уровне, соответствующем уровню востребованности в этом виде спорта.

Из восьми координационных способностей в настольном теннисе три оказывают пренебрежимо малое влияние на результаты. Это чувство ритма, ориентация в пространстве и способность к сохранению равновесия. Если все координационные способности оценить в 100 %, то для достижения высоких результатов в настольном теннисе остальные пять КС весьма важны и от каждой из них существенно зависит окончательный результат спортсмена. Это в первую очередь, быстрота двигательной реакции (24 %) и точность мелкой моторики (22 %), а также общая координация движений (20 %), искусство расслабления мышц (18 %), способность к дифференцированию параметров движений (16 %). (Как договорились ранее, эти показатели пока принимаем на веру).

Особенно следует обращать внимание на реакцию на движущийся объект (мяч) и точность мелких движений (так называемое «чувство мяча»), поскольку момент взаимодействия ракетки с мячом является одним из самых критичных, если не решающих (с учетом сложных вращений и высокой скорости полета мяча). Опыт показывает, что уровень

указанных КС является одним из важнейших факторов, определяющих эффективность игрока в настольный теннис.

Приведенные данные подсказывают, какие именно КС, во-первых, следует искать у новичка, и, во-вторых, развивать в тренировочном процессе и в какой степени. Однако следует иметь в виду, что на начальных этапах подготовки полезно обращать внимание на развитие всех названных КС. Во-первых, это полезно для общего развития начинающих спортсменов, а кроме того, исследованиями установлена возможность компенсации недостаточного уровня развития одних КС за счет более высокого уровня других.

*И, наконец, если все **психические свойства личности** условно принять за 100 %, то среди них явным лидером, способствующим достижению высоких результатов в настольном теннисе, окажется эмоционально-волевой компонент – 40 %. Далее следуют интеллектуальные способности – 24 %. За ними поведенческие свойства – 16 % и мотивационный компонент – 16 %. Слабо участвуют в процессе спортивного образования коммуникативные свойства – 4 %.*

Если подытожить приведенный выше анализ, то вырисовывается довольно аргументированный перечень требований к качествам, которыми должен обладать ребенок, способный сделать успешную профессиональную карьеру в настольном теннисе.

У него должна быть высокая природная двигательная быстрота, незаурядные волевые качества и интеллект и группа координационных способностей, в первую очередь высокое «чувство мяча» (точность мелких движений) и высокая реакция на движущийся объект. И кроме того, двигательная координация, способности к дифференциации параметров движений и способности к мышечной релаксации. Если осуществлять поиск новичка по этим качествам, то успех будет ближе, чем в любом другом случае.

Обратим внимание, в частности, на то, что все перечисленные качества обусловлены генетически. Это еще раз подчеркивает повышенные требования к отбору в этот внешне несложный вид спорта.

Но сейчас это не главное. Речь о другом. Наверняка у читателя возник вопрос: «На основании чего автор приводит оценки тех или иных качеств, необходимых начинающему спортсмену, чтобы его перспективы в конкретном виде спорта были значительны?»

Для того чтобы на него ответить, в следующей главе изучим весьма интересную и полезную практику, название которой биолокация.

Глава 2. Биолокация и ее возможности

Есть многое на свете, друг Горацио, Что и не снилось нашим мудрецам.
В. Шекспир

2.1. Предисловие

Пять лет назад была издана моя книжка с длинным названием «Биолокация, биоэнергетика, биоритмология в спорте и в повседневной жизни»².

Речь в книге шла о возможности применения в тренерской работе сравнительно редко применяемых и мало известных методик.

Реакция друзей и знакомых меня несколько удивила и даже задела. Если главы о биоритмах и биоэнергетике были приняты благожелательно, то раздел о работе с маятником ожидаемого мной большого интереса не вызвал. В дальнейшем стало ясно, что тема биолокации для понимания требует предварительной подготовки. Вспоминаю, как выразился один из умнейших моих друзей: «А не пахнет ли это шарлатанством?!»

Я и сам шел к восприятию этой темы долго и постепенно. И именно эта постепенность помогла безболезненно убедиться в реальности методики и проникнуться ее удивительной пользой и простотой.

Для меня очень важно, чтобы читатель по достоинству оценил предлагаемую методику. Поэтому считаю необходимым коротко рассказать о пройденном мной пути по освоению на практике методов биолокации. Видимо, мне повезло, что в 80-е годы прошлого века муж моей сестры увлекся эзотерикой. Именно у него в руках я увидел впервые рамку (Г-образную проволоку), с помощью которой он проводил довольно много интересных манипуляций и измерений. Определялся уровень энергетики организма, проводилась оценка здоровья различных органов, оценивалась степень совместимости людей и многое другое. Это было интересно, привлекательно, но не очень понятно. От него же я узнал о лозоходцах, способных с помощью такой рамки обнаружить воду под землей и залежи полезных ископаемых.

Немного позднее в доме друзей я увидел, как хозяйка использовала маятник для определения полезности для нее той или иной еды. Она подвешивала маятник над тарелкой с едой и задавала вопрос: «Полезна ли для меня эта еда?» или «Полезно ли мне такое количество еды?» Если маятник раскачивался вперед-назад, то это означало «да», если «вправо-влево» – «нет». Это было наглядно и практично.

Потом мне попала книжка А. Штрангла «Тайны маятника: от болезни к здоровью». Выяснилось, что с помощью этого незамысловатого прибора можно оперативно провести диагностику организма как своего собственного, так и окружающих, получить рекомендации по лечению и лекарствам и многое другое. Я, например, научился измерять давление у тещи (даже отношения с ней на этой почве стали лучше) и у других желающих. Измерять температуру у сына, если возникала необходимость. Без весов измерять свой вес. И многое другое. Это было просто, быстро и удобно.

Приведу только один, но впечатляющий пример. Моему брату, который весьма иронично относился к моему увлечению маятником, после операции на сердце, надо было ежемесячно посещать больницу для сдачи анализа крови на «протромбин» (это показатель свертываемости крови). Больница располагалась рядом с моим домом, и он, как правило, заезжал

² Команов В. В. Биолокация, биоэнергетика, биоритмология в спорте и в повседневной жизни. – М.: Амрита-Русь, 2012.

ко мне в эти дни. Как-то раз он заехал перед сдачей анализов. На вопрос, в каких единицах измеряется показатель протромбина, брат ответил, что в процентах. Я беру маятник и стопроцентную шкалу и задаю вопрос: какой «протромбин» у моего брата на данный момент? Маятник раскачивается на показателе 42 %. Я записываю эти цифры на бумажке, сворачиваю и отдаю брату. «Когда получишь результат анализа, – говорю, – сравни» (заметьте процедура заняла не больше минуты, а смысл термина «протромбин» мне до сих пор не очень ясен). Доехал брат до больницы, сдал анализ крови, подождал около часа результата, смотрит – и правда 42 %. С тех пор иронии у него значительно прибавилось.

Я понемногу расширял области применения маятника и со временем стал пользоваться им в спортивной сфере. Жаль, что активной тренерской работой в последнее время занимаюсь мало. Но предложить эту методику коллегам по тренерскому цеху считаю своим долгом.

В тренерской работе встречается немало вопросов, получение точного ответа на которые представляет значительную сложность. Например, определение вида спорта, который для начинающего спортсмена был бы наиболее успешным. Или оценка потенциала детей, начинающих заниматься спортом. А насколько важна тема достижения оптимальной спортивной формы к конкретному моменту? А сколько усилий требует такая важная задача, как планирование спортивной подготовки, как на длительный период, так и в краткосрочном диапазоне? Эти задачи решаются сегодня во многом на интуитивном уровне, методом проб и ошибок, и эффективность их решения часто зависит исключительно от опыта и «чутья» специалиста. Поскольку наука до сих пор не нашла надежных методик для этих целей.

Поэтому любая помощь в этом направлении могла бы существенно облегчить работу тренера. Здесь будет рассказано о больших возможностях, которые может предложить тренеру удивительная практика – биолокация, которая служит человечеству много тысяч лет и начало свое ведет от лозоходства, когда с помощью лозы находили источники воды.

2.2. О биолокации

В последнее время возродился интерес к древним знаниям и к забытым способностям человека. Все больше людей пытается освоить их в практических целях. Это телепатия, ясновидение, телекинез, психометрия, экстрасенсорика, нетрадиционное целительство и ряд других явлений, объединенных понятием «парапсихология».

Наши знания о природе ограничиваются уровнем чувствительности наших органов чувств, с помощью которых мы воспринимаем окружающий мир. А органы чувств весьма ограничены в своих возможностях. Поэтому на протяжении всей истории человечество пыталось найти способы исследования явлений, скрытых за порогом восприятия органов чувств.

Один из таких способов – биолокация. Это возможность с помощью нехитрого индикатора, в качестве которого чаще всего используется простейший маятник, получать необходимую информацию по интересующей тематике.

У тех, кто не сталкивался прежде с возможностями маятника, знакомство с этим явлением поначалу вызывает удивление и недоверие. Правда, лишь до тех пор, пока личный опыт не убедит в удивительной точности и глубине показаний этого прибора. Безусловная реальность этого феномена не вызывает сомнений, хотя и остается непостижимой для нашего разума.

Феномен маятника заключается в том, что если человек удерживает пальцами руки на подвесе небольшой груз, и при этом концентрирует свое внимание на получении какой-либо информации относительно конкретного объекта, процесса или явления живой и неживой природы, то маятник становится активным и возникают его самопроизвольные колебания. Замечательно, что они имеют строго определенные пространственные параметры, представляющие своеобразный информационно-энергетический код, передающий характеристики исследуемого объекта. При этом маятник одновременно является и приемной «антенной» и «самописцем», дающим возможность оператору визуализировать и регистрировать воспринимаемый сигнал. В итоге становится ясным ответ на поставленную изначально задачу.

Современная наука неспособна объяснить процессы, лежащие в основе лозоходства и применения маятника, несмотря на то, что практика их использования восходит еще к временам древних египтян. Поэтому речь здесь пойдет лишь о гипотезе этого явления. Существует несколько объяснений, из которых наиболее популярным является представление о существовании Единого энергоинформационного поля Вселенной, которое содержит информацию обо всем имевшем место в прошлом, настоящем и даже вероятные варианты будущего. У каждого человека разум состоит из двух частей – сознания, отвечающего за логические поступки, и подсознания, работающего на творческом, интуитивном уровне. Подсознание каждого индивида подключено к Единому энергоинформационному полю, а следовательно, способно получать из этого поля любую информацию. Поскольку у сознания отсутствует связь с упомянутым информационным полем, и оно не может получить информацию напрямую, то для получения информации из подсознания необходимы преобразовательные инструменты, одним из ярких примеров которых и является маятник, который переводит сложные и неуловимые вибрации, содержащие информацию и уловленные человеческим подсознанием, в простейшие колебания, доступные нашему восприятию. Итак, маятник играет роль проводника между миром сознания и логики, с одной стороны, и миром подсознания и интуиции, с другой стороны.

А теперь сформулируем рассматриваемое явление: *«Биолокация – это возможность получения информации из энергоинформационного поля Вселенной обо всех объектах и явлениях окружающей среды с помощью индикаторов (рамка, маятник, сенсор, лоза)».*

Можно как угодно относиться к изложенной здесь версии, возможно на самом деле задействованы иные процессы, но важнейшим во всем этом является то, что на практике схема работает безупречно. Когда Эдисона спросили: «Что такое электричество?», он ответил: «Я не знаю, что это такое, но оно существует и давайте им пользоваться».

Ответы маятника действительно настолько оперативны и удивительно точны (разумеется, когда оператор освоил все необходимые требования), что невольно закрадывается мысль, а не исходят ли они от высших духовных сил, находящихся по другую сторону бытия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.