

Библиографический список

1. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Hirtz, P. Koordinative Fähigkeiten / P. Hirtz // Trainingswissenschaft. – Berlin : Sportverlag, 1994. – P. 137–145.
3. Устройство для диагностики моторных реакций в условиях спортивной и профессиональной двигательной деятельности / А. И. Каранкевич [и др.] // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / Могилев. ин-т МВД ; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (отв. ред.) [и др.]. – Могилев, 2014. – С. 67–74.

УДК 796.4:796.05

Д. А. Ревин

*преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
учреждения образования «Могилевский институт
Министерства внутренних дел Республики Беларусь»*

ВЛИЯНИЕ УЧЕТА НАГРУЗКИ НА КАЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Аннотация. В статье рассматривается вопрос влияния учета нагрузки на качество тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики, а также вопросы планирования и выбора средств.

Многие поколения тренеров и спортсменов испытали на себе формальное отношение к планированию и особенно к учету нагрузки тренировочного процесса. Одни — в погоне за так называемыми объемами, другие — из-за непродуманного отношения к выбору средств не сумели добиться высоких результатов. Почему это происходит, какова в этом роль учета нагрузки, планирования и выбора средств, мы и попытаемся разобраться.

Претензии на особый вид учета нагрузки в скоростно-силовых видах легкой атлетики вызваны тем, что используемые средства тренировки очень разнообразны. Суммарное объединение количественных показателей не только не логично, но и приносит ущерб тренировочному процессу. Оно не только не дает полного представления о проделанной работе, но и создает ошибочное мнение о ее эффектив-

ности, которая в настоящее время в большей степени зависит не от объема нагрузки, а от качества выполняемой работы. Обобщенные показатели, в которых суммируются нагрузки, набранные при выполнении упражнений, выполненных в разном темпе, под разными углами, на тренажерах, лежа или стоя на одной ноге или двух ногах и т. д., несут особо низкую информацию, так как не отражают качества тренировочного процесса — решающего фактора роста спортивных результатов на современном этапе развития легкой атлетики. Так, например, метателям копья на этапе спортивного совершенствования рекомендуется выполнять 5 000 прыжков и многоскоков, переместить 250 т отягощений. Прыгунам в длину рекомендуется выполнить за год 15 000 отталкиваний и переместить 400 т отягощений. Попытка расшифровать такие рекомендации сопровождается целым рядом вопросов. О чем, например, свидетельствует цифра «1 500 отталкиваний»? Их можно выполнить, прыгая на одной или двух ногах через барьеры, со скакалкой, напрыгивая на возвышения, с отягощениями и без них и т. д. А 400 т отягощений можно набрать, приседая и с малыми и большими весами штанги, на двух или одной ноге. И, естественно, конечные спортивные результаты будут далеко не однозначными у разных спортсменов, выполнивших одинаковые объемы нагрузки, при прочих равных условиях [1]. Что мы видим и на практике. Но наиболее уязвимым местом при учете проделанной работы является неоправданное пренебрежение упражнениями, выполняемыми на одной ноге. Мало кто из теоретиков уделяет внимание тому, что упражнения, выполняемые на каждой ноге поочередно и на двух ногах, имеют столь значительные различия и что объединение их при учете нагрузки в единый цифровой показатель не только методически ошибочно, но и создаст предпосылки к возникновению травм у спортсменов. Особую значимость это приобретает в тех видах легкой атлетики, где требуются максимальные мышечные сокращения.

Многолетний опыт практической работы многих тренеров по скоростно-силовой и силовой подготовке спортсменов высоких рядов позволяет утверждать, что упражнения, выполненные на двух ногах с большими по массе отягощениями, не являются столь эффективными, как это представляется на первый взгляд. Дело в том, что в абсолютном большинстве соревновательных действий легкоатлетов отталкивания выполняются не двумя ногами, а одной, и перегрузки на опорную ногу достигают величин, превышающих собственную массу

спортсмена от двух до пяти раз. Очевидно, что создать такие условия на тренировке достаточно сложно. Поэтому спортсмены вынуждены выполнять упражнения с большими весами, опираясь на две ноги. В этом случае учитывается только масса отягощения, которая лежит на плечах, а не реальная, которая падает на одну ногу и существенно влияет на спортивный результат. То есть в данном случае не учитывается масса собственного тела. При подсчете суммарной массы отягощений, падающей на каждую ногу, с учетом массы тела, оказывается, что она не эквивалентна тем перегрузкам, которые возникают во время соревновательных действий.

Иллюстрацией к сказанному может послужить пример (таблица 1), когда спортсмен с массой тела 70 кг, выполняя упражнение на двух ногах с отягощением, равным 60 кг, получает тренировочную нагрузку на 5 кг меньше, чем без отягощения, но на одной ноге, используя лишь собственный вес.

Таблица 1 — Эквивалентные массы отягощений (кг) при тренировке на одной и двух ногах при массе тела 70 кг

1 нога	2 ноги
0	70
5	80
10	90
15	100
20	110
25	120
30	130
35	140
40	150

Иными словами, развивать силу мышц ног можно, избегая огромных весов отягощений, при этом оберегая позвоночник и приближая выполнение упражнения к соревновательному режиму.

Нерациональность работы с отягощениями показывают данные, приведенные в таблице 2, в которой рассматривается пример выполнения одного упражнения — «полуприсед в четырех подходах», с одним повторением и постепенным увеличением веса отягощения. В результате работы на двух ногах, занимающийся набрал 340 кг, а выполняющий то же упражнение, но на одной ноге поочередно, набрал 60 кг (по 30 кг на каждой). В итоговом подсчете разница составила 280 кг. Однако важно то, что, несмотря на разный вес отягощений,

суммарный объем нагрузки при тренировке на двух и одной ноге оказывается равным — по 620 кг.

Это объясняется тем, что при выполнении упражнений на двух ногах масса тела — 70 кг — распределяется на две ноги по 35 кг на каждую, а при выполнении упражнений на одной ноге, на каждую ногу приходится по 70 кг веса тела, что и компенсирует разницу в весе используемых отягощений в 280 кг.

Однако масса тела, как правило, не принимается во внимание при учете объема нагрузки. А если учесть, что за одну тренировку выполняется значительно большее количество упражнений с 5–6 подходами и многократными повторениями, то суммарная разница достигает значительных величин, не учитываемых в суммарном показателе.

Таблица 2 — Выполнение упражнения «полуприсед в четырех подходах» с постепенным увеличением веса отягощения

№ упражнения	На двух ногах			На одной ноге				Сумма весов
	Вес отягощения	Вес тела	Сумма весов	левая		правая		
				Вес отягощения	Вес тела	Вес отягощения	Вес тела	
1	70	70	140	0	70	0	70	140
2	80	70	150	5	70	5	70	150
3	90	70	160	10	70	10	70	160
4	100	70	170	15	70	15	70	170
Суммарный объем	340	280	620	30	280	30	280	620

Аналогичное происходит и при учете объемов нагрузки скоростно-силовых упражнений, где в один ряд попадают прыжки через барьеры на одной ноге и двух ногах, прыжки в глубину с отскоком, многоскоки и другие упражнения.

Весь этот спектр прыжковых упражнений, не похожих друг на друга ни по форме, ни по содержанию, объединяют под одним термином — «прыжковая подготовка» [2].

Из сказанного следует, что традиционный учет проделанной работы не только не отражает направленность тренировочного процесса,

но и не может служить объективным критерием для планирования объема и интенсивности нагрузки на последующее время.

Мы пришли к выводу, что стержневой основой оптимизации тренировочного процесса является дифференцированный учет выполненной работы. При этом выяснилось, что с помощью такой формы учета можно:

- контролировать эффективность применяемых средств;
- проследить динамику изменений как количества, так и качества выполнения каждого упражнения;
- варьировать такие показатели, как вес отягощения, времени выполнения, количество подходов и повторений.

Многолетний опыт работы ведущих тренеров со спортсменами высших разрядов показал, что наиболее удобной формой учета может быть индивидуальная карта учета нагрузки (таблица 3).

Таблица 3 — Индивидуальная карта учета нагрузки

Перечень упражнений	Порядковый номер занятий и дата				
	1	2	3	4	5
Силовая подготовка	Содержание занятий				
1. Приседания на одной ноге	$\frac{6 \times 2}{25 \text{ кг}}$			$\frac{6 \times 4}{25 \text{ кг}}$	
2. Полуприседы на одной ноге	$\frac{4 \times 6}{60 \text{ кг}}$				$\frac{6 \times 6}{60 \text{ кг}}$
3. Жим ногами на тренажере		$\frac{7 \times 5}{180 \text{ кг}}$	$\frac{7 \times 8}{180 \text{ кг}}$		$\frac{7 \times 5}{200 \text{ кг}}$
Прыжковая подготовка	Содержание занятий				
1. Прыжки через барьеры на одной ноге	$\frac{8 \times 6}{80 \text{ см}}$			$\frac{8 \times 6}{85 \text{ см}}$	
2. Прыжки в глубину с отскоком на одной ноге	$\frac{20}{75 \text{ см}}$				$\frac{20}{80 \text{ см}}$
3. Скачки с продвижением на одной ноге		$\frac{6 \times 30}{5 \text{ кг}}$		$\frac{6 \times 40}{\text{через } 150 \text{ см}}$	

Примечание: в графе «Содержание занятий» отмечается: в числителе — количество подходов и повторений; в знаменателе — вес отягощений, высота препятствий.

Карта представлена как образец без конкретизации отдельных занятий. В индивидуальную карту спортсмена заносятся все основные средства тренировки и режим их выполнения, которые концентрируются по разделам развиваемых физических качеств.

В результате такой формы учета отпадает необходимость подсчета суммарных показателей использованных отягощений, прыжков, ускорений и других средств, составляющих содержание тренировки. С помощью такого учета можно контролировать не только арсенал упражнений, который был использован на предыдущих тренировках, но и качественное содержание их выполнения. При освоении планируемого материала, когда спортсмен перестает испытывать затруднение при выполнении упражнения, легко произвести замену одного из показателей, изменив вес, количество подходов или повторений, темп или другие показатели. Таким образом, можно оперативно корректировать планирование в микро- и макроциклах [3].

Принцип увеличения нагрузки осуществляется по следующей схеме. Первоначально при минимальном количестве повторений увеличивается число подходов до 7–8 раз, что является оптимальной величиной увеличения нагрузки. Дальнейший рост осуществляется за счет увеличения количества повторений при сохранении схемы увеличения подходов. В последующем повышается темп выполнения упражнений с использованием для этого метрона, частота которого заносится в карту учета. И только после того, как все перечисленные показатели будут доведены до максимальных значений, переходят к работе с отягощениями.

Такая гибкая, постоянно изменяющаяся структура содержания тренировок создает предпосылки для систематического повышения двигательных качеств. С помощью карты одновременно решается несколько задач:

- а) постоянно контролируется физическое состояние спортсмена;
- б) отслеживается адаптационный процесс к запланированному материалу;
- в) моделируются объем и интенсивность на конкретной тренировке;
- г) прослеживается фактическое состояние спортсмена под воздействием повседневной тренировочной работы;
- д) карта позволяет наглядно видеть, какие упражнения упущены и давно не включались в тренировки.

Таким образом, карта является своеобразной компьютерной дискетой, концентрирующей в себе всю информацию о проделанной работе, не требуя при этом приведения к единому показателю

суммарного объема совершенно несовместимых сторон учебно-тренировочной нагрузки.

Библиографический список

1. Кобринский, М. Е. Легкая атлетика : учебник / М. Е. Кобринский, Т. П. Юшкевич, А. Н. Конников. – Минск : Тесей, 2005. – 567 с.
2. Креер, В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 126 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1977. – 280 с.

УДК 340.141.78

В. Л. Рожковский

*доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин
учреждения образования «Могилевский институт
Министерства внутренних дел Республики Беларусь»,
кандидат философских наук*

ИДЕЯ ПРАВА И СОВРЕМЕННОСТЬ

Аннотация. Современное общество находится в состоянии радикальной трансформации, затронувшей все социальные институты, в том числе правовые. Постмодерн и будущее идеи права связаны не с защитой институтов модерна, а со становлением межличностного коммуникативного дискурса как социального института. Возможность идеи права как дискурса связана с экзистенциальной свободой человека, его волей к справедливости и духовной свободе.

Современное общество находится на культурно-историческом изломе между модерном и постмодерном, индустриальной и постиндустриальной, информационной цивилизацией. Как в прошлом, так и сегодня со сменой способа присутствия человека в мире («под Богом», в центре мироздания, вовлеченность в дискурс) радикальным образом меняется тип правопонимания. Для доиндустриальной цивилизации характерен космо-, тео- и онтоцентризм правопонимания. Для модерна — антропоцентризм. Идея права информационной цивилизации — открытый вопрос. Наметилось два сценария. Первый — консервативный, связанный со стремлением сохранить статус-кво американско-европейского политико-правового дискурса. Право западной цивилизации — идеал, образец для подражания. Второй сцена-