

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

УДК 796.015

Концепция интегральной подготовки в спорте

Бабушкин Геннадий Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск
Аннотация

Цель исследования – обосновать концепцию интегральной подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки.

Методы и организация исследования. Методом теоретического исследования был проведен анализ понятий интегральной подготовки в литературных источниках.

Результаты исследования. Разработана концепция интегральной подготовки в системе многолетней спортивной тренировки. Ведущей идеей концепции является формирование, совершенствование и сохранение связей между видами спортивной подготовки: физической, технической, тактической, психологической – в системе многолетней спортивной тренировки. В работе со спортсменами выделены две части – аналитическая и интегральная, представлено их соотношение на конкретном этапе подготовки спортсменов. Сформулированы цели, задачи, обоснованы средства и методы интегральной подготовки для каждого этапа многолетнего тренировочного процесса. Обозначены критерии интегральной подготовленности спортсменов на каждом этапе, свидетельствующие о продуктивности интегральной подготовки спортсменов.

Выводы: 1) разработана концепция интегральной подготовки в спорте; 2) обосновано соотношение аналитической и интегральной части в тренировочном процессе на каждом этапе многолетней спортивной тренировки; 3) представлена обобщенная концептуальная модель интегральной подготовки в спорте, включающая: задачи, средства, методы, критерии интегральной подготовки для каждого этапа многолетней спортивной тренировки.

Ключевые слова: спортивная подготовка, интегральная подготовка, многолетняя спортивная тренировка.

The concept of integral training in sports

Babushkin Gennady Dmitrievich, doctor of pedagogical sciences, professor
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk
Abstract

The purpose of the study is to justify the concept of integral training for athletes within the system of long-term sports training.

Research methods and organization. The method of theoretical research was used to analyze the concepts of integral training in literary sources.

Research results. The concept of integral training in the system of long-term sports training has been developed. The leading idea of the concept is the formation, improvement, and preservation of connections between types of sports training: physical, technical, tactical, and psychological – within the system of long-term sports training. In working with athletes, two parts have been identified – analytical and integral, and their relationship at a specific stage of athlete preparation is presented. Goals and objectives have been formulated, and means and methods of integral training for each stage of the long-term training process have been justified. Criteria for the integral preparedness of athletes at each stage have been defined, indicating the productivity of the integral training of athletes.

Conclusions: 1) a concept of integral training in sports has been developed; 2) the relationship between the analytical and integral components in the training process at each stage of long-term sports training has been substantiated; 3) a generalized conceptual model of integral training in sports has been presented, which includes: tasks, means, methods, and criteria for integral training at each stage of long-term sports training.

Keywords: sports training, integral training, long-term sports training.

ВВЕДЕНИЕ. Вопросам подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки посвящено значительное количество исследований теоретического и экспериментального характера по различным видам подготовки (физической, психологической, тактической, технической). Не остается без внимания и

интегральная подготовка спортсменов [1-10]. Однако внедрению интегральной подготовки в систему многолетней спортивной тренировки не уделяется должного внимания ввиду отсутствия научно-методических разработок, применимых к конкретному этапу подготовки и виду спорта. Видимо, многие тренеры не имеют представления о содержании и значении интегральной подготовки в системе многолетнего тренировочного процесса. В учебнике для физкультурных вузов «Теория и методика физической культуры» под ред. Ю.Ф. Курамшина [11] интегральной подготовке посвящено полторы страницы. В другом учебнике Л.П. Матвеева (2021) «Общая теория спорта и ее прикладные аспекты» [12] отсутствует описание интегральной подготовки спортсменов.

В научных публикациях интегральная подготовка в спорте направлена на обеспечение комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена к соревнованиям: физической, технической, тактической и психологической. Так, тренер сборной Советского Союза Л.Я. Аркаев одним из первых показал значение интегральной подготовки гимнастов высокой квалификации и представил ее содержание [2]. Специалисты спортивных игр Ю.Д. Железняк с соавторами представили структуру интегральной подготовки, обозначили цели и задачи, предложили комплексы упражнений для формирования связей между видами подготовки применительно к спортивным играм [8]. Свое понимание интегральной подготовки в художественной гимнастике представила И.А. Винер-Усманова [7]. Автором были сформулированы принципы интегральной подготовки, включающие мультимодальность, индивидуализацию, комплексность, системность, долгосрочность и прогрессивность. Также представлены задачи и методы интегральной подготовки на этапе спортивной специализации и спортивного совершенствования.

Как правило, исследования интегральной подготовки проводились на конкретном виде спорта и для конкретного этапа подготовки [1, 8, 9], в которых представлено: понимание, значение, задачи и средства интегральной подготовки.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – разработать концепцию интегральной подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки.

Задачи исследования: 1) рассмотреть понимание интегральной подготовки в спорте исследователями; 2) разработать концепцию интегральной подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки; 3) разработать обобщенную концептуальную модель интегральной подготовки в спорте.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Концепция интегральной подготовки в спорте. Анализ литературы, беседы с тренерами и проведение теоретических исследований, результаты которых представлены в наших публикациях [3, 4, 5], позволили сформулировать основные положения концепции интегральной подготовки в спорте и представить концептуальную модель (рис. 1).

В модели доли представлены усредненные значения аналитической и интегративной части в процентах от общего тренировочного времени. В том или ином виде спорта эти значения будут существенно различаться в зависимости от специфики вида спорта, этапа и периода подготовки.

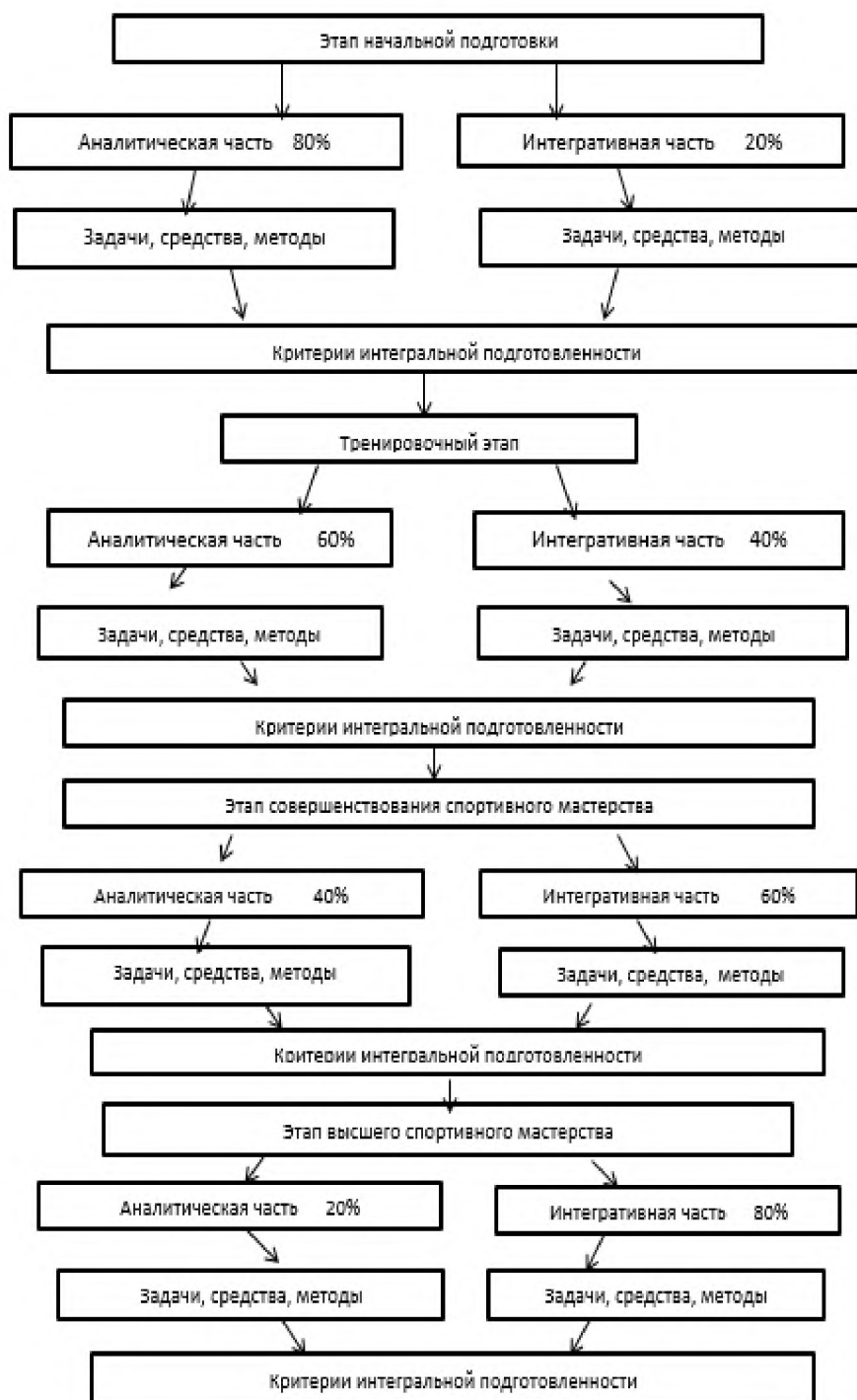


Рисунок 1 – Обобщенная концептуальная модель интегральной подготовки в спорте

Основные положения концепции интегральной подготовки в спорте:

1. В подготовке спортсменов принято выделять две части: аналитическую и интегральную. Аналитическая часть направлена на развитие необходимых физических качеств и овладение новыми двигательными действиями, входящими в соревновательные упражнения. Интегральная часть направлена на формирование связей внутри видов и между видами подготовки.

2. Интегральная подготовка объединяет все виды подготовки (физическую, техническую, тактическую, психологическую), формируя связи между ними и способствуя реализации комплексной подготовленности спортсмена в соревновательной деятельности.

3. Интегральная подготовка занимает часть времени тренировочного занятия, которое зависит от специфики вида спорта, периода и этапа подготовки. В одних видах значительное время уделяется аналитической работе (разучиванию новых упражнений, развитию физических качеств), в других (циклические виды, единоборства, игры) доля аналитической части снижается, а доля интегративной части увеличивается (рис. 1).

4. Средствами интегральной подготовки выступают общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Доля средств в тренировочном процессе определяется видом спорта, этапом и периодом подготовки.

5. Методами интегральной подготовки выступают известные в теории спортивной тренировки методы: повторный, интервальный, игровой, соревновательный и др. Особое значение имеет метод сопряженного воздействия, основное значение которого сводится к формированию внутривидовых связей [6].

6. Особое значение в интегральной подготовке спортсменов на тренировочном этапе и последующем – этапе совершенствования спортивного мастерства – имеет интеграция средств и методов психологической подготовки в техническую, физическую и тактическую подготовку, так как их проявление в соревновательной деятельности сопряжено с психологической подготовленностью спортсмена, с умением владения психологическими средствами и методами в соревновательной деятельности [5].

7. Объем интегральной подготовки спортсменов изменяется в процессе спортивного совершенствования: с ростом спортивного мастерства спортсмена происходит увеличение объема интегральной подготовки. При этом интегральная подготовка должна включаться в тренировочный процесс юных спортсменов для выработки связей внутри вида подготовки и между видами подготовки [3].

8. Основные задачи интегральной подготовки формулируются с учетом:

1) подготовленности и индивидуальных особенностей спортсмена; 2) специфики вида спорта и отдельной спортивной специализации; 3) периода, этапа подготовки и других факторов. На этой основе определяются конкретные частные задачи интегральной подготовки на тренировочное занятие, месяц, год и далее.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают:

1) соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; 2) специально-подготовительные

упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным упражнениям.

Интегральная подготовка в структуре многолетнего тренировочного процесса. На начальном этапе к интегральной подготовке приступают после решения специфических задач каждого вида подготовки. Цель интегральной подготовки на данном этапе – формирование связей (внутри видовых) между составляющими компонентами конкретного вида подготовки. Большая доля времени занятий приходится на аналитическую часть (80%), предусматривающую развитие физических качеств, овладение базовыми упражнениями вида спорта и психологическими средствами [3].

Основные средства: общеподготовительные упражнения, психотехнические игры для развития психических функций.

Критерии интегральной подготовленности: уровень развития физических качеств, обеспечивающий овладение спортивными упражнениями, сформированные внутривидовые связи в психологической подготовке.

На тренировочном этапе интегральная подготовка предусматривает совершенствование внутривидовых связей и формирование связей между видами подготовки. Повышается время на интегративную часть (40%) и снижается время аналитической части (60%).

Связь между физической и технической подготовкой достигается: 1) при развитии физических способностей для выполнения конкретного приема (например, в волейболе — силовой подачи или нападающего удара); 2) при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; 3) при развитии специальных физических способностей применительно к конкретным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью, превышающей соревновательную интенсивность [8].

Связь между технической и тактической подготовками достигается путем совершенствования технических приемов в рамках тактических действий и многократного повторения технических действий с повышенной интенсивностью, что способствует совершенствованию техники движений.

Связь между психологической и технической подготовками заключается в следующем. Освоение идеомоторной и психорегулирующей тренировки способствует овладению техническими действиями. Итогом психологической подготовки должно быть состояние мобилизационной готовности у спортсмена к выполнению упражнений, максимальному проявлению физических качеств, к достижению наивысшего результата.

Связь между психологической подготовкой и тактической подготовкой проявляется в следующем. Развитие психомоторных качеств (внимания, реакции, ориентации в пространстве и др.) способствует формированию индивидуальных тактических умений и взаимодействий с партнерами. Совершенствование технических приемов (например, в футболе, волейболе и т.п.) в рамках тактических действий и многократного повторения технических действий с повышенной интенсивностью способствует совершенствованию взаимосвязи техники и тактики.

Связь между психологической и физической подготовками заключается в проявлении волевых качеств в процессе развития физических качеств. Проявление настойчивости и упорства при беге на средние и длинные дистанции способствует развитию физического качества выносливости. Проявление решительности и смелости при работе с большими и около предельными весами способствует развитию физического качества силы. Овладение спортсменом психорегуляцией способствует формированию состояния мобилизационной готовности к выполнению сложно координированных упражнений, выполнению действий при развитии физических качеств (силы, выносливости) в зоне максимальной и субмаксимальной мощности (рис. 2). Основным методом формирования связей в физической подготовке считается метод сопряженного воздействия при развитии физических качеств [6].



Рисунок 2 – Взаимосвязь компонентов психологической подготовки

Основные средства – общеподготовительные упражнения, соревновательные упражнения, психологические средства и методы.

Критерии интегральной подготовленности – сформированные связи между видами подготовки, оптимальное предстартовое состояние, успешные выступления на соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства интегральная подготовка направлена на решение следующих задач: совершенствование связей между видами подготовки; интеграция психологических средств и методов в тренировочно-соревновательную деятельность [5].

Доля аналитической части работы снижается в среднем до 40%, доля интегральной части занятия повышается до 60%. Реализация технических приемов осуществляется через тактические действия, что отражается на результатах. Наблюдается целостный характер соревновательных упражнений: чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у спортсмена возможностей максимально использовать свой физический (двигательный) потенциал. Чем разнообразнее и совершеннее тактика, тем больше возможностей максимально реализовать в соревновательной деятельности свой физико-технический потенциал [8]. Для осуществления интегральной подготовки могут использоваться методические приемы: облегчение условий выполнения упражнений с применением моделирующих устройств; усложнение условий за счет применения отягощений, проведения занятий в неблагоприятных условиях; интенсификация соревновательной деятельности [8].

Основные средства: специально-подготовительные упражнения, приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным упражнениям; соревновательные упражнения; соревнование.

Критерии интегральной подготовленности – реализация видов подготовки в целостном проявлении, успешная демонстрация подготовленности на соревнованиях, рост спортивных результатов.

На этапе высшего спортивного мастерства интегральная подготовка занимает существенное место в тренировочном процессе — до 80% от общего времени занятий. Цель интегральной подготовки — сохранение взаимосвязей между видами подготовки в соревновательной деятельности. Это достигается путем проведения контрольных игр в спортивных играх, боевых схваток в спортивных единоборствах, выполнением соревновательных упражнений на тренировках с оценкой, на время с проявлением максимальной и субмаксимальной мощности и работой с около предельными и предельными нагрузками. На данном этапе велико значение психологической подготовки спортсмена, сформированной на предыдущих этапах. В противном случае спортсмены нередко не выполняют на соревнованиях запланированные результаты, допускают срывы, получают нулевые оценки (например, в легкой и тяжелой атлетике и др.).

Основные средства: специально-подготовительные упражнения; соревновательные упражнения; соревнования.

Критерии интегральной подготовленности — состояние боевой готовности перед стартом, стабильная демонстрация рекордных для спортсмена результатов на соревнованиях.

Результатом интегральной подготовки на каждом из этапов является интегральная подготовленность, характеризующаяся способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности. На каждом этапе должно быть оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов (Рис. 1). На этапах начальной подготовки преобладает аналитический подход в развитии качеств, овладении техническими действиями и тактическими приемами. В дальнейшем, по мере становления спортивного мастерства, преобладает синтезирующий подход, предусматривающий формирование взаимосвязей между видами подготовки и их проявление в соревновательной деятельности.

ВЫВОДЫ: 1) Разработана концепция интегральной подготовки в спорте. Ведущей идеей концепции является формирование, совершенствование и сохранение взаимосвязей внутри видов и между видами подготовки (технической, физической, тактической и психологической). 2) Обосновано соотношение аналитической и интегральной частей в тренировочном процессе на каждом этапе многолетней спортивной тренировки. 3) Представлена обобщенная концептуальная модель интегральной подготовки в спорте, включающая задачи, средства и методы интегральной подготовки для каждого этапа многолетней спортивной тренировки. 4) Представлены критерии интегральной подготовленности для каждого этапа многолетней подготовки, свидетельствующие о результатах интегральной подготовки спортсменов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Антохин А. В. Построение интегральной подготовки фехтовальщиков-рапиристов 15-16 лет : дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2006. 203 с. EDN: NNXMSF.
2. Аркаев Л. Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной страны) : дис. канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 1994. 43 с.
3. Бабушкин Г. Д. Интегральная подготовка юных гимнастов на начальном этапе. DOI 10.25683/VOLBI.2021.54.155 // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 1. С. 289–293. EDN: EZVXVJ.
4. Бабушкин Г. Д. Стратегия внедрения интегральной подготовки в тренировочный процесс спортивного резерва. DOI 10.24412/1999-6241-2023-495-455-460 // Педагогика в правоохранительных органах. 2023. № 4. С. 455–460. EDN: QVHZDN.
5. Бабушкин Г. Д. Интеграция психологических средств и методов в систему подготовки спортивного резерва. DOI 10.24412/1999-6241-2023-394-339-344 // Педагогика в правоохранительных органах. 2023. № 3. С. 339–344. EDN: TJQGCJ.
6. Мещеряков В. С., Бабушкин Г. Д. Развитие физических качеств скоростно-силовой направленности у дзюдоистов 15-16 лет методом сопряженного воздействия. DOI 10.24412/1999-6241-2024-398-349-354 // Педагогика в правоохранительных органах. 2024. № 3. С. 349–354. EDN: SXMRSM.
7. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. 47 с. EDN: TTXAXF.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. Москва : Академия, 2004. 518 с. (Высш. проф. образование). ISBN 5-7695-0572-9.
9. Иванов В. А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2004. 23 с. EDN: NJRSUH.
10. Карелин А. А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2002. 46 с. EDN: TTXAWL.
11. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва : Советский спорт, 2020. 342 с.
12. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. Москва : Советский спорт, 2010. 464 с. ISBN 978-5-9718-0431-4. EDN: QXWHTH.

REFERENCES

1. Antokhin A. V. (2006), "The construction of integral training of rapier fencers aged 15-16", diss. ... candidate of pedagogical sciences, Moscow, 203 p.
2. Arkaev L. Ya. (1994), "Integral training of gymnasts (on the example of the national team)", diss. candidate of pedagogical sciences, St. Petersburg, 43 p.
3. Babushkin G. D. (2021), "Integral training of young gymnasts at the initial stage", *Business. Education. Law*, No 1, pp. 289–293.
4. Babushkin G. D. (2023), "Strategy for the introduction of integrated training in the training process of the sports reserve", *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, No 4, pp. 455–460.
5. Babushkin G. D. (2023), "Integration of psychological tools and methods into the sports reserve training system", *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, No 3, pp. 339–344.
6. Meshcheryakov V. S., Babushkin G. D. (2024), "The development of physical qualities of speed and strength orientation in judoists aged 15-16 by the method of conjugate exposure", *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, No 3, pp. 349–354.
7. Wiener-Usmanova I. A. (2013), "Integral training in rhythmic gymnastics", abstract. diss. ... doctor of pedagogical sciences, St. Petersburg, 47 p.
8. Zheleznyak Yu. D., Portnov Yu., Savin V. P., Leksakov A. V. (2004), "Sports games: technique, tactics, teaching methods", Moscow, Academy, 518 p.
9. Ivanov V. A. (2004), "Integral training in the structure of the training process of qualified rugby players", abstract. diss. candidate of pedagogical sciences, Moscow, 23 p.
10. Karelin A. A. (2002), "The system of integrated training of highly qualified wrestlers", abstract diss. ... doctor of pedagogical sciences, St. Petersburg, 46 p.
11. Matveev L. P. (2020), "General theory of sports and its applied aspects", Moscow, Soviet sport, 342 p.
12. Kuramshin Yu. F. (Ed.) (2010), "Theory and methodology of physical culture", Moscow, Soviet sport, 464 p.

Информация об авторе:

Бабушкин Г.Д., профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Gena41@mail.ru, ORCID: 0000-0002-6748-6368, SPIN-код 6845-5766.

Поступила в редакцию 13.12.2024.

Принята к публикации 09.01.2025.