**ЛЕКЦИЯ 4. СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ И ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

**Специально-подготовительные упражнения**

включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Примером специально-подготовительных упражнений могут служить упражнения, приближенно воссоздающие те или иные особенности структуры соревновательных действий. Например, бег на роликовых коньках у конькобежцев, на лыжероллерах у лыжников, [биатлонистов](http://opace.ru/d/tags/tag/biatlon), упражнения на батуте у прыгунов в воду, у гимнастов и т.д.

К числу специально подготовительных упражнений относится преодоление отрезков избранных дистанций в циклических [видах спорта](http://opace.ru/a/klassifikatsiya_vidov_sporta). В сложно координационных видах спорта - выполнение элементов и связок соревновательных комбинаций. В спортивных играх – выполнение игровых действий и комбинаций.

Другим примером специально-подготовительных упражнений в определённых случаях являются и упражнения из смежных, родственных видов спорта, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы. Например, велоезда на треке для велосипедистов-шоссейников.

остав специально-подготовленных упражнений определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчётом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических возможностей и формирование навыков, необходимых в соревновательной дисциплине.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на: 1) подводящие и имитационные упражнения преимущественно направленные на освоение спортивной техники в избранном виде спорта; 2) развивающие упражнения преимущественно направленные на воспитание специальных физических качеств: специальной силы, специальной [выносливости](http://opace.ru/a/vynoslivost), специальной [быстроты](http://opace.ru/a/bystrota) и т.д.

Среди множества специально подготовленных упражнений тренер должен не только уметь подбирать их для решения конкретно поставленных задач, но и создавать новые из частей, элементов и связок движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям собственно соревновательного упражнения.

**Средства спортивной тренировки**

Современная система спортивной подготовки характеризуется исключительно широким и постоянно расширяющимся кругом средств, способствующих достижению спортсменами высоких результатов. К ним относят систему подготовительных упражнений, естественно-средовые, медико-биологические, психологические, материально-технические и иные средства. При этом основным специфическим средством спортивной тренировки являются подготовительные упражнения. Остальные многочисленные средства используются преимущественно как дополнительные для оптимизации основного эффекта.

В теории и методике спорта термином «упражнение» принято называть регулярное воспроизведение целесообразных действий (избирательно или комплексно), упорядоченных по принципам достижения эффекта подготовительной деятельности (Л. П. Матвеев, 1997). Эффект упражнения может выражаться: в научении рациональным способам выполнения действий и совершенствовании их, а также в развивающем воздействии на физические и психические возможности занимающихся, в повышении, сохранении и восстановлении уровня дееспособности.

При систематизации упражнений, используемых в качестве средств подготовки, важно учитывать ряд признаков, выражающих их содержание и форму, принадлежность к различным разделам подготовки, специфику воздействия на прогрессирование в избранной спортивной деятельности. Л. П. Матвеев (1999) считает, что по характеру деятельных факторов, определяющих особенности содержания действий, в числе подготовительных упражнений прежде всего следует различать физические и иные упражнения.

Во всех видах спорта, соревновательная деятельность в которых является высокоактивной двигательной деятельностью самого спортсмена, преобладающая масса подготовительных упражнений представляет собой именно физические упражнения. Поэтому долгое время специалисты концентрировали свое внимание почти исключительно на физических упражнениях. Однако отнюдь не все практикуемые подготовительные упражнения можно назвать физическими. В частности, в спорте используются и идеомоторные (мысленное воспроизведение двигательных действий), и психорегулирующие различного типа, и абстрагированные тактические упражнения (выполняемые на макетах, в компьютерной графике) и т. п.

**Физическое упражнение** – это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на системы организма занимающегося (Ю. Ф. Курамшин, 2004).

По устоявшемуся мнению большинства специалистов, физические упражнения целесообразно условно подразделять на отдельные группы: соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Наряду с этим В. Н. Платонов (1997) считает целесообразным выделить группу так называемых вспомогательных (полуспециальных), а Л. П. Матвеев (1999) – группу восстановительных упражнений.

**Соревновательные упражнения** – это целостные действия либо комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, которые выполняются в соответствии с существующими правилами соревнований.

Ряд соревновательных упражнений носит характер относительно узконаправленных, ограниченных по двигательному составу действий (скоростно-силовые, циклические виды спорта). Другая группа характеризуется действиями, осуществляемыми в условиях постоянной и внезапной смены ситуации, и разнообразием формы движений (игровые виды спорта, единоборства). Различают также комплексные соревновательные упражнения (многоборья), включающие различные двигательные действия с постоянным составом. Наряду с этим существует большая группа соревновательных упражнений многоборного характера с постоянно изменяющимся содержанием (сложно-координационные виды спорта).

При выполнении соревновательных упражнений, как правило, достигаются максимально «высокие», предельные режимы функционирования систем организма, требующие проявления максимального уровня адаптационных возможностей спортсмена.

Вместе с тем в процессе спортивной тренировки используются соревновательные упражнения, которые по отдельным особенностям режима выполнения могут отличаться от собственно-соревновательных. Такие режимы создаются при отягощенных или облегченных формах выполнения соревновательного упражнения.

Удельный вес собственно-соревновательных упражнений в подготовке представителей большинства видов спорта, за исключением спортивных игр и единоборств, невелик, так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие специфические требования.

**Специально-подготовительные упражнения** охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действий, приближенных к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых двигательных качеств и деятельности функциональных систем организма.

У спортивных специалистов сложилось устойчивое мнение, что упражнение правомерно считать специально-подготовительным только в том случае, если у него имеется сходство с соревновательным либо по форме выполнения, либо по характеру работы нервно-мышечного аппарата, либо по функционированию основных энергетических систем.

К числу специально-подготовительных упражнений относятся отдельные части соревновательного упражнения, его элементы, отдельные комбинации или их связки, выполняемые в обычных, облегченных и затрудненных условиях. К этой же группе можно отнести упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательных действий (упражнения на лыжероллерах – для лыжников и биатлонистов, прыжки на батуте – для гимнастов и прыгунов в воду и т. п.).

Круг специально-подготовительных упражнений достаточно ограничен. С одной стороны, их состав определяется спецификой избранной спортивной дисциплины; с другой стороны, они не должны быть тождественны собственно соревновательному упражнению. По каким-то параметрам они должны обеспечивать режимы работы отдельных систем организма, превышающие существующие параметры соревновательного упражнения. Они создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более напряженное и дифференцированное воздействие на различные системы организма, обеспечивающие высокую эффективность соревновательных действий.

К числу специально-подготовительных упражнений, направленных на преимущественное освоение техники движений, следует отнести подводящие упражнения, в основе которых используются более простые, по сравнению с соревновательными, двигательные действия, но воспроизводящие элементы динамической и координационной структур соревновательного упражнения.

К этой же группе специально-подготовительных упражнений следует отнести имитационные упражнения. Последние подбираются таким образом, чтобы они соответствовали соревновательным по внешней форме (кинематической структуре). Как правило, они выполняются в облегченных условиях, с существенным замедлением скорости выполнения отдельных элементов.

Многие специалисты в определенных случаях к специально-подготовительным относят упражнения из смежных спортивных дисциплин, направленные на совершенствование специфических двигательных качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах. Однако, по мнению В. Н. Платонова (1999, 2004), такие упражнения целесообразно отнести к отдельной группе – вспомогательных (полуспециальных), в которую он включает двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Их состав по сравнению с другими группами наиболее широк и многообразен. Они могут как соответствовать особенностям избранного вида спорта, так и находиться с ними в определенном противоречии.

**Общеподготовительные упражнения**, по мнению большинства специалистов, с одной стороны, должны содействовать всестороннему физическому развитию, с другой – отражать особенности спортивной специализации. Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для разных спортивных дисциплин. Более того, по мере роста квалификации спортсменов их общая подготовка должна все более соответствовать специфике избранного вида специализации. Поэтому средства общей подготовки начинающих спортсменов должны отличаться от аналогичных средств в подготовке квалифицированных спортсменов. Это касается как их подбора, так и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

**Восстановительными упражнениями в подготовке спортсмена** Л. П. Матвеев (1999) называет выполнение действий (двигательных и не только двигательных), регламентированных так, чтобы получить эффект активного отдыха, содействовать ускорению восстановительных процессов после утомительных тренировочных и соревновательных нагрузок, оптимизировать вызванные ими функциональные сдвиги, исключить перерастание кумулятивного эффекта тренировки в перетренированность. Как правило, это упражнения, интенсивность которых не превышает уровня порога аэробного обмена, направленные на оптимизацию процессов напряжения и расслабления мышц, увеличение мышечного кровотока в утомленных мышцах.

Наряду с этим физические упражнения систематизируются и по отношению к различным разделам подготовки – физической, технической, тактической и т. п. Каждый из этих разделов отличается исключительно широким кругом средств.

В процессе физической подготовки используются средства, направленные на развитие различных видов скоростных и силовых возможностей, выносливости, гибкости, координационных способностей. К этой же группе, по мнению В. Н. Платонова (1997, 2004, 2013), относятся и средства избирательного воздействия на основные звенья системы энергообеспечения работы различной интенсивности. Специалисты рекомендуют различать в этой группе упражнения по объему мышечных синергий, вовлеченных в их выполнение, – на упражнения локального и глобального характера.

Техническая подготовка спортсменов опирается на множество упражнений, способствующих как избирательному совершенствованию отдельных составляющих технического мастерства, так и их объединению в целостную систему. Широк круг упражнений, обеспечивающих тактическое совершенствование в различных видах спорта, а также повышение психологической подготовленности спортсменов.

В этих группах упражнений следует выделять упражнения общего и специализированного воздействия. Известно, что чем выше уровень спортивного мастерства, тем ниже эффект переноса тренированности от упражнений, выполняемых в неспецифических условиях (Ю. В. Верхошанский, 1985, 1988). В связи с этим специалисты в области теории спорта рекомендуют при планировании подготовки высококвалифицированных спортсменов преимущественно использовать комплекс тренировочных средств, адекватных соревновательному упражнению, обеспечивающих целенаправленное воздействие на функциональные системы организма спортсмена, которые определяют результативность в данной спортивной дисциплине. Средства общего воздействия на этом этапе используются преимущественно как восстановительные.

**Градации и ведущая классификация упражнений**

**как средств подготовки спортсмена**

При систематизации массы упражнений, используемых в качестве средств подготовки спортсмена, важно учитывать ряд признаков, выражающих особенности содержания и форм упражнений, вытекающую отсюда их принадлежность к различным разделам подготовки и особенности воздействия на процесс прогрессирования спортсмена в избранном виде спорта.

По характеру деятельностных факторов, определяющих особенности содержания действий, в числе подготовительных упражнений спортсмена следует различать физические и иные упражнения. Долгое время внимание в этой связи сосредоточивалось почти исключительно на физических упражнениях. Не случайно к настоящему времени они хорошо изучены, особенно в спорте, и продолжают быть объектом все углубляющихся исследований (обобщенную характеристику см, в лит,]). И это естественно; во всех видах спорта, соревновательная деятельность в которых является высокоактивной двигательной деятельностью, преобладающая масса подготовительных упражнений спортсмена складывается соответственно "на материале" двигательной деятельности, то есть представляет собою именно физические упражнения. Но и здесь отнюдь не все практикуемые подготовительные упражнения можно назвать "физическими" (в общепринятом смысле такого определения). В частности, тут практикуются и упражнения, получившие наименование "идеомоторных" (мысленное воспроизведение двигательных действий), и "психорегулирующие" упражнения различного типа, и абстрагированные тактические упражнения, выполняемые на макетах (условное воспроизведение спортивнотактических комбинаций и ситуаций на макетах футбольного, хоккейного или иного игрового поля либо на других макетах) и т.д. Такого рода подготовительные упражнения, явно не тождественные физическим упражнениям, пока не получили единого наименования. Чтобы как-то обозначить их совокупность в отличие от физических упражнений, можно применить (по крайней мере временно) термин "идео-упражнения" (от слова "идео", обозначающего то, что основано на абстрактно-понятийных либо понятийно-образных операциях).

Несмотря на то, что такие упражнения непосредственно не сопряжены с двигательной активностью (их внешнее выражение в движениях как бы отставлено во времени), они способны играть немаловажную роль в подготовке спортсмена (разумеется, в случае системного применения) как средства уточнения целевых установок, формирования ориентировочной основы действий, последующей мобилизации к действию, регулирования эмоциональных состояний и волевых проявлений, устранения оперативного утомления и т.дЛ Что же касается подготовки спортсменов, специализирующихся в видах спорта неактивно-двигательного характера, особенно в таких, как шахматный спорт, шашечный спорт и подобные, то "идео-упражнения" являются здесь доминирующими средствами специальной спортивной подготовки.

По отношению к сферам, разделам и подразделам подготовки спортсмена упражнения группируются в нескольких аспектах. Так, в аспекте самых общих градаций системы подготовки выделяются собственно-тренировочные, подготовительно-соревновательные и восстановительные упражнения. Собственно-тренировочные - это те упражнения, совокупность которых составляет деятельностную основу тренировочного процесса, являясь главными воздействующими фаю торами становления, развития и сохранения тренированности (в свою очередь, их можно подразделить по степени и направленности воздействия на "развивающие" и "поддерживающие" достигнутую тренированность). Подготовительно-соревновательные упражнения представляют собою воспроизведение действий в процессе состязаний согласно установленным условиям соревнований и вместе с тем применительно к условиям кумуляции эффекта упражнений. Роль особого метода упражнения они приобретают тогда, когда подготовительные состязания развертываются серийно с интервалами, позволяющими гарантировать кумуляцию эффекта соревновательной деятельности. Восстановительными упражнениями в подготовке спортсмена называют выполнение действий (двигательных и не только двигательных), регламентированное так, чтобы получить эффект активного отдыха, содействовать восстановлению работоспособности после утомительных тренировочных и соревновательных нагрузок, оптимизировать вызванные ими функциональные сдвиги, исключить перерастание кумулятивного эффекта тренировки в " перетренированность".

При более детальном анализе состава подготовительных упражнений спортсмена их подразделяют в зависимости от особенностей форм и содержания действий, используемых в аспекте общей и специальной подготовки, выделяя соответственно общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а так - же по подразделам физической, технической, тактической и психической подготовки. Естественно, что при такой градации упражнений в различных разделах и подразделах учитываются не одни и те же признаки. В частности, в рамках подразделов физической подготовки спортсмена упражнения подразделяются по признакам доминирующих требований, какие они предъявляют к физическим качествам спортсмена, что дает основание выделять силовые, скоростные, скоростно-силовые упражнения, упражнения, требующие преимущественно выносливости, другие упражнения, отличающиеся своими требованиями к качественно определенным двигательным способностям. Кроме этих признаков, в иных подразделах спортивной подготовки первостепенное значение имеют те свойства упражнений, которые позволяют эффективно использовать их для реализации задач, отвечающих избирательной направленности спортивно-технической, тактической и психической подгОтовки, что находит свое отражение в соответствующих градациях подготовительных упражнений ("подводящие" и основные формы упражнений для разучивания и совершенствования спортивной техники, тактики и технико-тактических действий, упражнения с акцентированными требованиями к тем или иным психическим качествам спортсмена И Т.Д.).

Неоднозначность признаков, существенных для систематизации и практического использования подготовительных упражнений спортсмена, выдвигает вопрос: какой же признак брать в качестве определяющего, ведущего при комплексном выстраивании спортивной подготовки как целого? Таким признаком правомерно считать степень существенного сходства (близости) либо различия используемых подготовительных упражнений с целевой соревновательной деятельностью по отношению к которой строится подготовка в пределах боль: ших подготовительно-соревновательных циклов (типа годичных, полугодичных и аналогичных).

Выбор этого признака диктуется самой сутью и логикой целостного развертывания процесса подготовки и соревнований в деятельности спортсмена. Коль скоро в каждом ее большом цикле преследуется цель подготовиться к демонстрации возможно высокого спортивного результата и продемонстрировать его в основных соревнованиях цикла, причем непременно в главном соревновании, то безусловно необходимо ясно представлять, какие из выбираемых подготовительных упражнений в процессе развертывания подготовки будут по своему содержанию и формам сходны с теми действиями и всей деятельностью, какие предстоит осуществлять В'ос- новных соревнованиях, а какие, напротив, будут неизбежно иметь свои отличия. Без этого невозможно четко судить о конкретной направленности различных подготовительных упражнений спортсмена. Вне такого анализа невозможно определить ни то, какие из них будут вести к адекватному практическому моделированию новых параметров целевой соревновательной деятельности, адаптации к ее требованиям и ее совершенствованию, ни то, в каком именно отношении будут воздействовать иные специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения.

Правда, корректно классифицировать подготовительные упражнения по степени их сходства и различия с целевой соревновательной деятельностью бывает непросто, особенно когда последняя будет не повторением того, что было в прошлых состязаниях, а обновленной, прогрессивно измененной по своим качественным и количественным параметрам-в направлении роста достижений. В таком случае спортсмен в начале большого подготовительно-соревновательного цикла еще не в состоянии, естественно, полностью воспроизвести соревновательную деятельность на уровне ее новых целевых параметров. Чтобы классифицировать подготовительные упражнения по отношению к ней, надо прежде всего реалистично прогностически смоделировать ее черты. В крайнем случае котя бы обоснованно наметить некоторые ее внешние параметры (например, в циклических видах спорта - новую скорость преодоления избранной соревновательной дистанции и динамику скоростей по ее частям, в спортивной гимнастике состав комбинаций упражнений обязательной и произвольной программы с включением новых элементов и "связок" и т.д.).

Только затем может быть произведена градация подготовительных упражнений по отношению к целевой соревновательной деятельности. Это предполагает кропотливый последовательный анализ избираемых упражнений на предмет оценки степени их сходства и несходства с ней. В зависимости от результатов такого анализа и определяется классификационное распределение подготовительных упражнений. В принципе это должно привести к четкому выделению трех типологических группировок упражнений с внутригрупповыми градациями как это показано в таблице JS.

Конечно, даже самые различающиеся упражнения имеют некоторые сходные черты, а самые близкие в чем-то отличаются друг от друга. Поэтому, классифицируя подготовительные упражнения спортсмена в рассматриваемом отношении, надо иметь в виду прежде всего совокупность преобладающих признаков. В общей массе этих упражнений определенная группа их ближе всех других к тому, что делает либо будет делать спортсмен в процессе состязаний по избранному виду спорта. Таковыми являются упражнения, которые построены, образно говоря, из "материала" избранной соревновательной деятельности, то есть включают входящие в нее соревновательные действия (избирательно выделенные или в комбинации), выполняемые применительно к достигнутому уровню результата в ней либо к более высокому уровню. Именно этого типа упражнения есть смысл называть "собственно специальноподготовительными", поскольку они в самом специализированном виде воздействуют на становление и динамику специфической подготовленности спортсмена к состязаниям, имея прямое отношение к спортивной специализации.

Совокупность этих упражнений не вполне однородна. Среди них есть упражнения, при выполнении которых параметры соревновательной деятельности, компоненты ее содержания и формы практически моделируются возможно целостно, в полную меру реальных возможностей спортсмена, причем в расчете не на показанный уже спортивный результат, а с превышением его. Примеры такого рода упражнений - пробегание бегу ном-спринтером, или проплывание пловцом-спринтером дистанций, возможно близких к длине соревновательной дистанции (без интервалов либо с микроинтервалами), с целевой соревновательной скоростью, необходимой для демонстрации нового результата; выполнение штангистом упражнений в классических рывках и толчках штанги с отягощением, возможно близким к целевому-соревновательному.

Посредством таких упражнений как бы проторяют выход на рубеж очередного достижения. Ясно, однако, что возможности целостного воплощения намеченных новых повышенных параметров соревновательной деятельности лимитированы тем жестче, чем короче этап подготовки, пройденный спортсменом после начала очередного большого подготовительно-соревновательного цикла. Причем в целом эффективно воспроизводить острые нагрузки, сопряженные с выходом за уровень предыдущего достижения удается относительно не часто.

Последнее обстоятельство является одной из причин, вынуждающих в процессе подготовки к основному целевому состязанию часто ¦воссоздавать в упражнениях состав соревновательной деятельности как бы фрагментарно (с избирательным вычленением компонентов вплоть до отдельных составляющих ее действий и входящих в них операций), а также допускать иные определенные отклонения от ее целевых параметров. Такого рода упражнения в зависимости от особенностей предмета спортивной специализации выполняют в различных вариантах. Одни из них характеризуются воспроизведением фрагментов соревновательной деятельности с интенсивностью, соответствующей целевой соревновательной (пока еще не доступной спортсмену при попытках воспроизвести полный состав соревновательных действий). Например, это - преодоление в циклических видах спорта с новой целевой скоростью дистанций, укороченных по сравнению с соревновательной дистанцией; выполнение штангистами упражнений, включающих отдельные фазы соревновательных рывка и толчка штанги (начальную фазу - "тягу", или поднимание штанги на грудь, или выталкивание ее, взятую с-поддерживающих стоек, от груди), с весом, равным намечаемому соревновательному; выполнение специализирующимися в спортивных играх игровых упражнений, включающих отдельные игровые приемы, технико-тактические действия либо отдельные комбинации их, которые совершаются в намеченных для целевых соревнований формах с возможно высокой активностью. Тем самым стремятся обеспечить выход на новый, повышенный уровень скоростных, силовых и других качественных проявлений функциональной активности, адекватный намеченному достижению в предстоящих состязаниях. А это возможно в определенных условиях лишь при минимизированной длительности воспроизводимых действий. Иные варианты специальноподготовительных упражнений характеризуются слитным воспроизведением по ходу упражнения полного либо почти полного состава соревновательных действий с некоторыми отклонениями от их целевых параметров, сопряженных с интенсивностью. Пример - упражнения, включающие преодоление стайером дистанций, равных соревновательной, с варьированием скоростей по частям дистанции от субсоревновательной до намечаемой соревновательной или преодоление первой части соревновательной дистанции с субсоревновательной скоростью, а последующей - с предельным наращиванием скорости.

В целом число вариантов специально-подготовительных упражнений, воспроизводящих состав соревновательной деятельности фрагментарно и с другими частичными изменениями ее параметров, достаточно велико. В совокупности они позволяют доводить до значительных величин суммарный объем таких упражнений и частоту использования их в процессе подготовки, придавать им нужную специализи- рованность и избирательную эффективность, соблюдать вместе с тем меру постепенности в наращивании нагрузок. Однако и в случае самого массированного использования этих упражнений не исчезает необходимость систематического включения в подготовку упражнений, по возможности полно моделирующих параметры целевой соревновательной деятельности, равно как и подготовительных упражнений иных типов.

Группа подготовительных упражнений, отнесенных в рассматриваемой классификации к пара-специалыю-подготовитедьным, по части признаков близка к охарактеризованным выше упражнениям и вместе с тем отличается от них, что и подчеркнуто в их названии. Многие из этих упражнений требуют от выполняющих преимущественного проявления тех же функциональных качеств (силовых, скоростных, выносливости или иных), какие проявляются в соревновательной деятельности, и имеют черты сходства с формами соревновательных действий наряду с определенными различиями. Некоторые примеры: использование метателями и специализирующимися в других видах спорта скоростно-силового характера упражнений со штангой и на тренажерах с нормированными отягощениями, включающих выполнение скоростно-силовых действий в элементах, подобных избранным соревновательным действиям; использование гимнастами, акробатами, батутистами, прыгунами в воду подготовительных упражнений, которые включают материал из этих "смежных" видов спорта и предъявляют повышенные требования к двигательнокоординационным способностям; преодоление в тренировке лыжников, конькобежцев, пловцов и специализирующихся в других циклических видах спорта дистанций, равных избранной соревновательной либо близких к ней, с возможно высокой скоростью, используя способ передвижения, отличающийся от принятого в соревнованиях по избранной спортивной дисциплине (как. при выполнении лыжниками упражнений на лыжероллерах, конькобежцами - на роликовых коньках либо как в случае, когда пловец, специализирующийся в плавании вольным стилем, преодолевает дистанцию иным стилем, а специалист по спортивной ходьбе - не шагом, а бегом и т.д.).

Другая часть рассматриваемых упражнении включает действия, подобные избранным соревновательным в основном по форме (особенно по пространственным параметрам движений), но значительно отличающиеся от соревновательных действий иными качественными особенностями (в частности, по уровню скоростных и силовых проявлений, мощности движений). Такими являются, к примеру, "подводящие" имитационные упражнения, выполняемые при начальном разучивании элементов соревновательной техники и тактики с менее высокой скоростью, чем соревновательные действия. Еще пример - выполнение стайерами упражнений в преодолении дистанций, составляющих лишь относительно небольшую часть соревновательной дистанции, со скоростью, значительно превосходящей соревновательную.

Во многих видах спорта совокупность охарактеризованных пара- специально-подготовительных упражнений довольно обширна. Их комплекс сравнительно быстро пополняется, обновляется, совершенствуется с применением разнообразного оснащения (тренажерных устройств, информационно-контрольной аппаратуры, специализированного оборудования мест занятий и т.д,). Целесообразность использования подготовительных упражнений этого типа обусловлена рядом причин. Основные из них вытекают из необходимости создавать и оптимизировать предпосылки для эффективного выполнения собственно специально-подготовительных упражнений, предъявляющих особо высокие требования к функциональным возможностям спортсмена, содействовать становлению и совершенствованию технических и тактических форм соревновательных действий (посредством, в частности, "подводящих" упражнений), более избирательно, чем это позволяет воспроизведение соревновательных действий, воздействовать на отдельные функциональные свойства спортсмена, существенные для соревновательной деятельности, но не в полной мере проявляющиеся в ней, а также как бы "замещать" собственно специальноподготовительные упражнения, когда по каким-либо обстоятельствам возникают препятствия для использования их (в частности, в так называемых "сезонных" видах спорта при отсутствии снега, льда). Имеют значение и другие причины, в том числе такие, как необходимость вносить в тренировку разнообразие, исключать утомляющую монотонность в ней, привносимую постоянным выполнением узкоспециализированных упражнений.

Отчасти теми же причинами обусловлена и целесообразность использования в подготовке спортсмена упражнений третьего типа - преимущественно общеподготовительных упражнений Вместе с тем они необходимы и как средства обеспечения общего подъема уровня функциональных возможностей спортсмена, не сводящихся к проявляемым им в избранном виде спорта, расширенного прироста его дееспособности, требующейся не только в спорте, но и в иных сферах жизни, упрочения и сохранения здоровья. Едва ли нужно пояснять, сколь существенно это назначение общеподготовительных упражнений, Как ни заманчивы перспективы спортивных успехов, слишком прямолинейная устремленность к ним, если она воплощается в чрезмерно узко специализированной тренировке с игнорированием необходимости общего развития индивида, может в конечном счете обесценить коренной жизненный смысл спортивной деятельности. Обесценить постольку, поскольку вступает в противоречие с закономерностями обеспечения полноценной дееспособности спортсмена и чревата ущербом для его здоровья. .

Практически неисчерпаемое многообразие общеподготовительных упражнений, сложившихся в целом в спорте и в смежных сферах физической культуры, позволяет при комплектовании средств подготовки спортсмена учесть как требования избранной спортивной специализации, так и необходимость гарантировать общее повышение уровня функциональных возможностей спортсмена, компенсировать при этом односторонность спортивной специализации, обогащать разнообразными умениями и навыками, небесполезными и в спорте, и в обыденной жизни, оптимизировать всем этим (в единстве, конечно, с подготовкой специальной) его состояние и развитие. Соответственно в комплексе общеподготовительных упражнений спортсмена должны быть представлены упражнения двоякого рода: те, какие приближаются по воздействию к специальным упражнениям и те, воздействие которых в определенной мере контрастирует по отношению к узко направленному воздействию собственно специально-подготовительных упражнений.

Примером первых может служить использование представителями самых различных видов спорта гимнастических и тяжелоатлетических упражнений, объединенных в комплексы "круговой тренировки" (лит.6). Суммарное воздействие упражнений при этом нормируется таким образом, что оно приближается к нагрузкам, предъявляемым в состязаниях в избранном виде спорта (в частности, по продолжительности и направленности активного функционирования двигательной и вегетативных систем организма в раундах боксерского поединка либо за время боксерской схватки, периодов..спортивно-игрового,состязания, либо за время преодоления соревновательной дистанции и т.д.). Тем самым обеспечивается последовательное избирательно\* направленное воздействие на все основные мышечные группы, от развития которых зависит полноценная подготовленность двигательного аппарата спортсмена в силовом отношении. Причем обеспечивается в какой-то мере приближенно к режиму его функционирования в избранной соревновательной деятельности. Пример общеподготовительных упражнений второй подгруппы (контрастных) - использование в подготовке специализирующихся в нециклическом виде спорта скоростно-силового характера либо в ином виде спорта, соревновательные действия в котором сопряжены с преимущественным проявлением скоростных или силовых качеств, циклических упражнений, требующих преимущественного проявления общей аэробной выносливости (кроссы и аналогичные упражнения). Тут имеет значение то, что, хотя аэробная выносливость не является качеством, непосредственно определяющим результаты в избранном виде спорта, определенный уровень ее развития служит предпосылкой развития других качеств, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта, и от нее зависит, в частности, работоспособность, необходимая в специализированной тренировке.

Как видно уже из примеров, конкретное назначение тех или иных общеподготовительных упражнений бывает различным. Их используют практически в нескольких направлениях. А именно:

а) для пополнения, восстановления и сохранения умений и навыков спортсмена, от обилия которых зависит диапазон его дееспособности. В том числе тех, какие содействуют по механизму так называемого положительного "переноса" умений и навыков становлению и совершенствованию спортивно-технических и тактических форм избранной соревновательной деятельности;

б) для содействия развитию функциональных качеств спортсмена, преимущественно проявляемых в избранном виде спорта, и для развивающего или стабилизирующего воздействия на те его качества, какие мало выявляются спортивной специализацией либо регрессируют под ее влиянием;

в) для содействия восстановительным процессам, после значительных специфических нагрузок, функционального "переключения" в форме активного отдыха и противодействия монотонности узкоспециализированной тренировки.

Таким образом, эффект общеподготовительных упражнений при тщательном комплексировании их разновидностей бывает достаточно разносторонен, полезен для спортсмена в различных отношениях. Определяя в каждом конкретном случае адекватный состав этих упражнений, не следует, конечно, чрезмерно расширят^ его с ущербом для специализации в избранном виде спорта. Важно в этой связи в определенной мере специализировать их состав, в частности, путем приближения части общеподготовительных упражнений к специальноподготовительным. Тут надо принимать в расчет, что ряд подготовительных упражнений спортсмена занимает как бы "промежуточное" положение - имеет отчасти признаки и обще- и специальноподготовительных (к примеру, продолжительный бег у спринтеров и спринтерские упражнения у стайеров, рывковые и толчковые упражнения со штангой у метателей молота и толкателей ядра, комплексы локальных гимнастических упражнений с отягощениями у штангистов; шире говоря, - многие из числа упражнений, отнесенных в рассмотренной классификации к типу пара-специально-подготовитель- ных). Такие упражнения дают возможность обеспечивать тесную взаимосвязь общей и специальной подготовки спортсмена, поэтому часто и занимают значительное место в спортивной тренировке.