

В условиях современного развития спорта все больше и больше возникает вопрос об управляемости и контроле за тренировочным процессом, в особенности в циклических видах спорта. Если в игровых видах спорта на первое место выходит вопрос координационного характера, то в циклических видах наибольшая нагрузка приходится на функциональные возможности организма спортсмена, одновременно предъявляются высокие требования и к технической составляющей базового упражнения: будь это бег спринтера, лыжника, конькобежца или любого другого представителя циклического вида спорта.

Не случайно все чаще и чаще в управление тренировочным процессом стали привлекаться разработки инженерно-технического характера. Появились новые "динамические" тренажеры, корректирующие техническую составляющую упражнения, новые методики, позволяющие контролировать уровень воздействия и корректировать реакцию организма на воздействие различных видов упражнения; и как следствие произошли значительные изменения в технике, не только ведущих спортсменов, но и основной массы спортсменов, а соответственно и увеличение скорости и сокращение времени преодоления дистанции.

Новые требования к технической и функциональной составляющей потребовали изменения и всей динамики тренировочного процесса, изменения соотношения различных видов воздействия (как игрового, так и инженерного характера) на протяжении всего тренировочного периода.

К сожалению передовые методы контроля и управления тренировочным процессом доступны крайне ограниченному кругу спортсменов, и как правило большинство спортсменов не имеют такой возможности, а зачастую в этом нет и необходимости; бывает вполне достаточно соблюдать определенные пропорции на протяжении всего тренировочного периода; другое дело как определить эти пропорции.

Очень часто спортсмены и тренеры, особенно начинающие, увлекаются каким-либо одним направлением, отдавая предпочтение либо игровой форме тренировки, либо предпочитают схематичность - используя определенные штампы. Нет сомнения в том, что и тот и другой подход на определенном этапе приносит свою пользу. Применять или не применять те или иные формы тренировок - этот вопрос даже не обсуждается - это базовые основы учебно-тренировочного процесса, вопрос стоит о соотношении игровой и "инженерной" форм. Совершенно естественно, необходимо учитывать и психологическую составляющую в тренировочном процессе, которая в определенный момент может играть решающую роль в выборе того или иного метода тренировки.

Рассмотрим соотношение двух перечисленных (т.е. игровой и "инженерной") форм тренировочного процесса на примере графика (см. рисунок); для наглядности, на данном этапе, психологический фактор учитываться не будет.

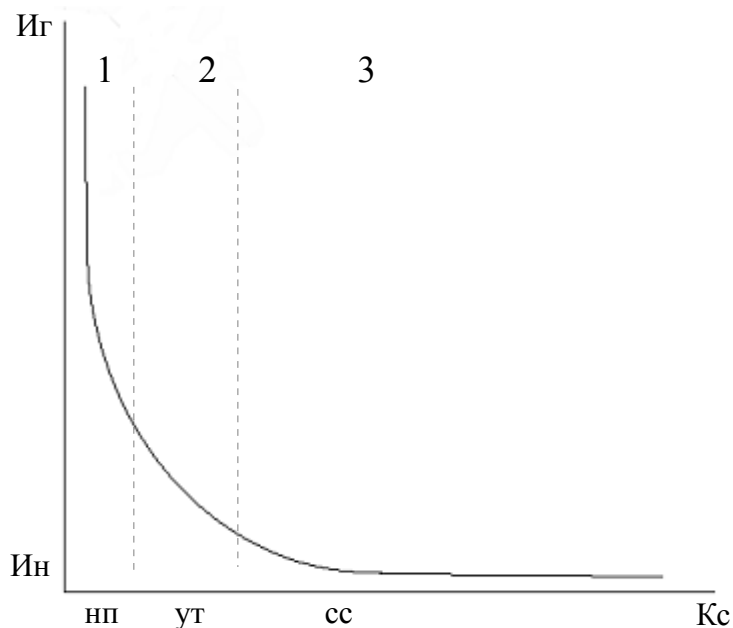


рис.1

Кс - квалификация спортсмена

нп - спортсмены, относящиеся к группе начальной подготовки

ут - спортсмены, относящиеся к учебно-тренировочной группе

сс - спортсмены, относящиеся к группе спортивного совершенствования и выше

Иг - игровая форма тренировки

Ин - "инженерная" форма тренировки

1,2,3 - области в которой работают спортсмены соответствующей квалификации

Рассмотрим каждую область в отдельности.

Как видно из графика в зоне 1 тренируются начинающие спортсмены (группа начальной подготовки). В подготовке этих спортсменов необходимо использовать (что чаще всего и происходит) игровые формы тренировки и освоения базовых упражнений: - это различные спортивные игры (баскетбол, футбол, различные народные игры) эстафеты; специализированные упражнения выполняются в игровой форме, и как правило, спортсмены этой группы тянутся к молодым, энергичным тренерам и тяжело переносят излишне "заученные" тренировки.

В тоже время (как видно из графика) для спортсменов группы НП необходимо использовать и специализированные упражнения, (упражнения группы Ин) для того чтобы упражнения для более квалифицированных спортсменов были естественным продолжением первоначальной подготовки

(т.е. закладывать техническую базу для будущего)

В зоне 2 тренируются спортсмены учебно-тренировочной группы, то есть спортсмены - разрядники. Как видно из графика, спортсмены этой группы в своей подготовке должны уже в значительно большей степени использовать упражнения группы Ин, в тоже время они не должны отказываться и от игровых форм тренировки, как для освоения базовых упражнений, так и для улучшения функциональной составляющей. К упражнениям этой группы, в игровой форме, можно отнести различные игры силового характера, например регбол (игра в баскетбол с правилами для регби) различные силовые упражнения в соревновательно - игровой форме, например, посоревноваться в метание ядра на дальность или точность или использовать другие скоростно-силовые игровые упражнения.

С другой стороны от спортсменов этой группы требуется более длительная проработка, базовых и специализированных упражнений, требующих большого объема.

К зоне 3 относятся высококвалифицированные спортсмены (группа СС). Как видно из графика спортсмены этой группы должны работать в основном в зоне Ин , где почти полностью исключена игровая форма тренировки и используются специализированные упражнения, выполняемые в большом объеме и с большой степенью интенсивности с применением различных силовых вспомогательных средств и тренажеров. Это не значит, что игровая форма тренировки должна быть полностью исключена, она может использоваться, например, для снятия психологического напряжения.

Как вариант, можно привести пример игровой формы тренировки нашего известного , в тот период бывшим мировым рекордсменом в метании диска, Владимира Трусенева. (ученика знаменитого тренера В.И. Алексева) Владимир считал, что у него слабые мышцы брюшного пресса; он и без того доводил себя до изнеможения, но этого для него было мало и он придумал для себя дополнительную мотивацию: - договорился с заведомо более сильным игроком, что будут играть в баскетбол (точнее бросать в кольцо) на штрафные очки, и в качестве штрафа выполнял бесчисленное количество упражнений на пресс.

В заключении хотелось бы отметить, что хотя вопросы объема и интенсивности тренировки в каждой из зон, (а также и результаты статистической обработки) в данной работе не рассматриваются (они выходят за рамки данной статьи) графическое представление о взаимосвязи различных видов тренировочных режимов и квалификации спортсменов, помогут систематизировать подход к тренировочному процессу, в особенности для новичков и начинающих тренеров, что поможет в дальнейшем избежать грубых ошибок.

Тренер-преподаватель ДЮСШ "Лидер" А.А. Степанов