

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПОДГОТОВКЕ ПОЛИАТЛОНИСТОВ

Литовченко Г.О.¹, Буланов О.Н.¹, Ткаченко С.В.¹, Кузьменко Н.Г.², Харченко А.Н.².

Черниговский государственный педагогический университет имени Т.Г.Шевченка¹

Черниговский государственный технологический университет²

Аннотация. Особенности сочетания в тренировочном процессе различных физических упражнений и психологических приёмов для достижения высоких результатов в полиатлоне. Исследования направлены на поиск путей повышения резервов в изучении приемлемых методов в структуре ситуационных и индивидуальных подходов к талантливым спортсменам. Анализируются варианты тренировочных программ для квалифицированных полиатлонистов

Ключевые слова: психологическая интенсивность, объём, усталость.

Анотація. Литовченко Г.О., Буланов О.Н., Ткаченко С.В., Кузьменко Н.Г., Харченко А.Н. Зміст тренувального процесу в підготовці поліатлоністів. Особливості сполучення в тренувальному процесі різних фізичних вправ і психологічних прийомів для досягнення високих результатів в поліатлоні. Дослідження спрямовані на пошук шляхів підвищення резервів у вивченні нових методів в структурі ситуаційних і індивідуальних підходів до талановитих спортсменів. Аналізуються варіанти тренувальних програм для кваліфікованих поліатлоністів

Ключові слова: психологічна інтенсивність, об'єм, утомленість

Annotation. Litovchenko G.O., Bulanov O.M., Tkachenko S.V., Kuzmenko M.G., Kharchenko A.N. The maintenance of the training process in a training of the poliatlonists. Habits of a combination in training process of different physical exercises and psychologic receptions for reaching tall results in poliatlon. Researches are directed on search of pathes of increase of redundancies in study of comprehensible methods in frame situational and individual approaches to talented sportsmen. Alternatives of training programs for qualified poliatlonists are analysed.

Key words: psychological, intensivity, fatiquity.

Введение

Для достижения высоких спортивных результатов в полиатлоне требуется несколько лет напряженной работы, непрерывной тренировки, в процессе которой спортсмен приобретает жизненно важные физические качества, овладеет техникой видов спорта, резко отличающих друг от друга. Потому особое значение приобретает четкое планирование тренировочного процесса с учетом пола и возраста [4,7], состояния здоровья учеников, материальное обеспечения тренировочного процесса и др.

Основополагающим моментом планирования является поддержание оптимального соответствия между тренировочными нагрузками и возможностями спортсмена.

Полиатлон, как ни какой другой вид спорта, требует разносторонней физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности

Результаты в полиатлоне зависят не только от уровня развития специальных физических качеств, а главное - реализация их в технике каждого конкретного вида полиатлона. Однако, представить тренировку полиатлониста как слагаемое тренировок в отдельных видах, неправильно [3]. Действительно, если учесть, что для прироста спортивных результатов спортсмена необходимо за сезон пробежать до 2500 тыс. километров, проплыть до 400-600 км, то ясно, что на это понадобится приблизительно 800-900 часов. На другие виды просто не хватит времени.

Тренировка полиатлониста включает большие объемы и интенсивность тренировочных занятий, многообразие средств технической и физической подготовки, значительные психические нагрузки. В связи с этим, знание особенностей рационального режима чередования нагрузок и отдыха (активного и пассивного), необходимы атлетам для планирования тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям. В процессе тренировок, мы допускаем внесение изменений в план и принимаем его, даже если предлагает спортсмен, квалификация которого не ниже первого спортивного разряда.

При формировании специальных знаний полиатлониста, следует учитывать, что чем выше класс спортсмена, тем большим объемом знаний он должен владеть.

Полиатлонистам необходимо уметь переключаться с одного вида на другой (двигательные и психологические переключения). Двигательные переключения – переход от одних движений к другим, существенно отличающимся по кинематической и динамической структуре. Психические переключения заключаются в "отключении" от предыдущего вида двигательной деятельности.

Совершенствование в любом виде спорта немыслимо без педагогического контроля, который создает предпосылки для эффективного управления данным процессом. Поэтому, теоретическая подготовка полиатлониста включает знание и понимание сути предварительного, текущего и итогового контроля, который осуществляется на уровне целостного организма и отдельных его систем.

Учитывая разносторонность физической и психической подготовленности полиатлониста, а следовательно, большой объем средств педагогического контроля, значимость приобретает самоконтроль.

В спорте приобретен значительный опыт по использованию в тренировочном процессе средств разной направленности, их объемов на разных этапах многолетней подготовки [3]. На этапе сохранения высшей спортивной формы нами было обнаружено недостаточно исследований с этой проблемы. Лишь в работах

общетеоретического характера [6]. Описаны основные ориентиры по планированию тренировочного процесса спортсменов в разных видах спорта.

Работа выполнена по плану НИР Черниговского государственного педагогического университета имени Т.Г.Шевченка

Формулирование целей работы

Исследования направлены на поиск путей повышения резервов в изучении приемлемых методов в структуре ситуационных и индивидуальных подходов к талантливым спортсменам. Анализируются варианты тренировочных программ для квалифицированных полиатлонистов

Результаты исследований

Ключевой вопрос методики занятия полиатлонистов – подбор оптимальных тренировочных нагрузок. Величина нагрузок состоит из двух компонентов объема и интенсивности. Объем нагрузок меняется от выполненной работы в недельных и месячных циклах тренировок. Оптимальный объем тренировочных нагрузок, необходим для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма [5] и высокой физической трудоспособности

К простым методам определения перенесенных физических нагрузок во время тренировочного процесса относятся оценка субъективных ощущений, наблюдение за внешними признаками усталости, определение частоты сердечных сокращений, а также частоты дыхания и артериального давления. При подсчете частоты пульса необходимо следить за его ритмичностью. Аритмия показывает о перегрузке сердечно-сосудистой системы. В этом случае необходимо немедленно снизить нагрузку, а при необходимости пересмотреть недельные циклы.

Частота дыхания в спокойном состоянии равняется 11-17 вдохам и выдохам. При физических нагрузках она увеличивается до 30-45 раз в минуту. Частота дыхания по мере тренированности становится реже за счет повышения емкости легких и улучшения усвоения кислорода

Об уровне усталости можно определить по внешним признакам. Изменения этих признаков в зависимости от физических нагрузок и по мере усталости наведены в таблице.

Таблица

Изменения внешних признаков в зависимости от физических нагрузок и по мере усталости.

Объект наблюдения	Признаки и мера усталости		
	небольшая	средняя	большая
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, бледность
Речь	Четкая	Затрудненная	Затрудненная или невозможная
Потливость	Обычная	Только верхней половины тела	Всего тела, выступление соли
Дыхание	Частое	Повышенное	Ускоренное
Мимика	Обычная	Напряжена	Страдание на лице
Движения	Бодрая ходьба	Неуверенные движения	Резкое покачивание
Самочувствие	Жалобы отсутствуют	Жалобы на усталость и на мышечную боль	Жалобы на головокружение боли в правом подреберье
Аппетит	Хороший	Повышенный	Пониженный, отсутствует

Педагогический контроль, направленный на повышение эффективности процесса подготовки полиатлонистов. Его приводит тренерская бригада, которая владеет информацией о физическом, техническом и морально-волевом состоянии своих воспитанников. Эта информация состоит из учета и анализа динамики роста спортивных результатов поведения спортсменов на тренировке и соревнованиях, визуального наблюдения за состоянием технической подготовленности спортсмена и ее изменениях под действием тренировочных нагрузок, которые используются в учебном процессе, данных врачебного контроля, психологической подготовки каждого спортсмена и т.д. На основании полученных данных тренер усовершенствует систему плановых заданий: дополняет упражнения определенных направлений, дозирование нагрузки как по объему и интенсивности, методы обучения рабочие планы и схемы тренировки.

Повышение уровня теоретической подготовленности является предпосылкой для более эффективного решения задач тренировочного процесса.

Задачей технической подготовки полиатлонистов является формирование умений и навыков в видах полиатлона, а особенностью – оптимальная реализация функциональных возможностей спортсмена.

Совершенствование в технике видов полиатлона должно проходить сознательно. Тщательный анализ и качественная осознанность содержания каждого конкретного движения, является отличительной чертой тренировки полиатлониста.

Экономится время при обучении видов полиатлона за счет повторений специальных упражнений. Однако, ограниченность времени не позволяет обеспечить нужное количество повторений двигательных действий. Поэтому, очень важно включать в тренировочный процесс имитационные упражнения.

Обучение технике видов полиатлона происходит при больших энергетических и временных затратах. Поэтому, одной из задач тренера является применение вспомогательных средств обучения, которые с одной стороны, способствуют формированию умений и навыков, с другой – экономят время и физическую энергию спортсмена.

Тактическая деятельность спортсмена направлена на реализацию физических и технических возможностей в разнообразных условиях соревнований.

Поскольку физические и технические возможности по своему уровню изменчивы, так как зависят от состояния каждого спортсмена, а окружающая среда, условия соревнований и тренировок также непостоянны, тактические действия весьма многогранны и строятся в зависимости от всех этих факторов.

Формирование тактического мастерства полиатлониста состоит из двух этапов: первый – это теоретическое изучение приемов тактического мастерства и его особенностей, средств и методов; второй – практическая реализация знаний, умений и навыков в изменяющихся условиях тренировочного процесса и спортивных соревнований.

На этапе практической реализации тактического мастерства, основным средством является повторное выполнение различных упражнений по заданному плану, а также вариантов поведения спортсмена между упражнениями.

При решении задач тактической подготовки полиатлониста, следует учитывать ее неравнозначность в различных дисциплинах этого вида.

Существенно влияет на результаты в видах полиатлона психологическая подготовка. Особое внимание ей уделяется в соревновательном периоде, когда спортсмен должен реализовать свои возможности для достижения наивысшего для себя результата.

В процессе психологической подготовки спортсмен и тренер должны иметь четкое представление о ходе мышления [1], предвидеть и ответить на следующие вопросы конструктивного мышления (что делать?), методического (как делать?).

При ответе на эти вопросы у спортсмена создается образ, представление, модель совершенного спортсмена, способного достичь наивысшего мастерства. Такой подход является важной стимуляцией к тренировочному процессу.

Психологическая подготовка спортсмена разделяется на разностороннюю подготовку и специальную (непосредственно к исполнению движений в условиях тренировки и соревнований) [2].

Подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется в двух направлениях: первое – психическая настройка на двигательную деятельность, осуществляемая при помощи сходных по форме и содержанию упражнений, выполняемых в разминке и непосредственно предшествующих соревновательной деятельности; второе – оптимальное управление психическим состоянием в ходе непосредственной спортивной борьбы.

Большие объемы и интенсивность тренировочного процесса полиатлонистов и трехдневные соревнования, немыслимы без значительных проявлений волевых качеств. Поэтому, формирование настойчивости, упорства, выдержки, решительности является характерной чертой полиатлониста. Для развития этих качеств, применяют методы убеждения, принуждения, постепенно повышающихся трудностей в соревновательном процессе, соревнований.

Для формирования воли спортсмена, кроме педагогических воздействий, применяют специфические приемы: мобилизация психических и физических сил, снятие напряженности посредством специальной разминки.

Психические функции полиатлониста формируются в процессе практического выполнения отдельных качеств, технике видов на прикидках, соревнованиях.

Однако, для качественного улучшения психических функций, необходима систематическая и целеустремленная работа спортсмена и тренера с применением различных средств и методов психологической подготовки.

Выводы

В нашей группе спортсмены проводят до 300 тренировочных занятий, кроме того, обязательная утренняя зарядка-тренировка, в которой мы уделяем внимание развитию беговой выносливости, гибкости, координации. Такой объем работы не является достаточным для решения большого количества задач тренировочного процесса. К этим задачам относятся: развитие специальных физических качеств (скоростные, координационные и др.); совершенствование в технике видов полиатлона; приобретение теоретических знаний о построении тренировки полиатлонистов, а также по физиологии, биохимии, психологии; овладение техническим мастерством; воспитание морально-волевых качеств и др.

Учитывая многообразие задач тренировочного процесса полиатлонистов индивидуальные особенности каждого, следует рационально планировать развитие всех видов подготовленности полиатлонистов

Перспективы дальнейших исследований предполагают расширения возрастного контингента обследуемых лиц, а также обследования спортсменов разной квалификации, особое внимание уделять по проблемам оптимального соответствия между тренировочными нагрузками и возможностями спортсмена на определенных периодах.

Литература

1. Литовченко Г.А. Психологическая подготовка спортсмена-стрелка. Научно-методический журнал Международной Ассоциации полиатлона – Йошкар-Ола: Маргоуниверситет 2002. - №1. - 139с.
2. Литовченко Г.А. Особенности работы со спортсменами с различной психологической устойчивостью. Научно-методический журнал Международной Ассоциации полиатлона – Йошкар-Ола: Маргоуниверситет 2002. - №2. - 139с.
3. Козлова О.К., Сovenko С.П. Характеристика тренувального процесу легкоатлетів – стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки//Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - №2. – 160с.
4. Полищук В.Д. и др. Подготовка десятиборцев – К.: Здоров'я, 1988. – 176с.
5. Рубцов В.Я. Принципы годового планирования. Научно-методический журнал Международной Ассоциации полиатлона – Йошкар-Ола: Маргоуниверситет 2002. - №1. – 139с.
6. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс// Современная система спортивной подготовки – М: СААМ, 1995. – С. 351 -389
7. Чернозуб А.А. Тривалість окремого тренувального заняття та його вплив на ефективність зростання м'язової маси та силових можливостей спортсмена в атлетизмі. Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - №5. – 166с.

Поступила в редакцию 27.02.2008г.