

КЛИНОВ Владимир Владимирович, канд. пед. наук, доцент

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ПОСТРОЕНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ

В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности предсоревновательной подготовки гребцов на байдарках и каноэ. Раскрыто содержание микроциклов при непосредственной подготовке к ответственным соревнованиям. Представлено содержание тренировок в последние дни перед соревнованиями, позволяющее подвести спортсменов к ним в хорошем функциональном состоянии.

Ключевые слова: гребля; подготовка; микроцикл; тренировка; соревнование.

CONSTRUCTION OF IMMEDIATE PRE-COMPETITION TRAINING OF ROWERS

The article discusses the issues of increasing the effectiveness of pre-competition training of rowers in kayaking and canoeing. The content of microcycles in immediate preparation for important competitions is disclosed. The content of training sessions in the very last days before the competition is presented, which allows bringing athletes to their best functional condition.

Keywords: canoeing; preparation; microcycle; training; competition.

Введение. В системе подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям особо важным компонентом является этап непосредственной предсоревновательной подготовки (НПП). Процесс непосредственной подготовки спортсмена к соревнованиям должен быть направлен на формирование такого состояния, чтобы на фоне достигнутого им уровня подготовленности в данных соревнованиях он мог показать максимальный результат. Следовательно, оптимизация тренировочного процесса на этапе НПП является главной задачей управления подготовкой спортсмена [1, 4].

От эффективности тренировки в зоне специализированной предсоревновательной подготовки во многом зависит исход всей предшествующей работы, реализующийся в конечный «соревновательный» результат [2, 5].

Эффективно управлять подготовленностью спортсменов и их готовностью к достижению наивысшего результата – это значит правильно планировать тренировку и постоянно корректировать ее ход на основании систематически поступающей информации [7].

Необходимым условием для этого является создание планов НПП для каждого спортсмена, которые должны базироваться на определенном варианте построения процесса тренировки, учитывать особенности многолетней подготовки спортсмена, его индивидуальные особенности и условия предстоящих соревнований.

Планирование тренировочного процесса основано на описании спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности количественными характеристиками. Совокупность двигательных воздействий, способствующих развитию и сохранению спортивной работоспособности, принято называть тренировочной нагрузкой [5]

Оценка нагрузки может осуществляться посредством характеристики спортивной деятельности. Наиболее общие характеристики – это объем и интенсивность, причем количественная характеристика спортивной тренировки – объем нагрузки, неотделима от ее качественной стороны – интенсивности нагрузки [4, 6].

Выявление общих закономерностей в характере нагрузки, распределении тренировочных средств и восстановительных

мероприятий определяют стратегию планов предсоревновательной подготовки. Реализация их в реальном тренировочном процессе возможна лишь при учете индивидуальных особенностей в уровне подготовленности спортсменов, которые определяются на основании данных комплексного педагогического контроля.

Заключительный этап подготовки к соревнованию должен обеспечивать наиболее полное достижение соответствия между уровнем физической подготовленности и степенью освоения рациональной техники выполнения соревновательного упражнения.

Для планирования тренировочного процесса на этапе НПП требуется дифференцированное рассмотрение совокупности воздействия физических упражнений, так как большинство специальных тренировочных средств, используемых спортсменами при подготовке к соревнованиям, обладают сопряженным воздействием. Наиболее целесообразно использовать параметры, описывающие в целом тренировочный процесс длительностью от недели до месяца на основе суммарной работы за одно тренировочное занятие.

Основная часть. Обобщая результаты исследований, внедренных в практику специализированной подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям, можно отметить высокую эффективность управления их подготовленностью на этапе НПП при использовании модельных вариантов тренировки в сочетании со срочной ее коррекцией по объективным данным педагогического контроля. Анализ научно-методической литературы и опыта ведущих тренеров и сильнейших спортсменов при подготовке к важнейшим соревнованиям позволил выявить пути повышения эффективности предсоревновательной подготовки. К основным из них относятся: необходимость вариативного воздействия для нарушения сложившегося гомеостаза; моделирование

длительности, режима и условий предстоящих соревнований, для своевременной настройки организма спортсменов на их ритм; использование эффекта попадания на дни соревнований кумулятивных тренировочных эффектов от тренировочных нагрузок различной направленности.

При подготовке к ответственным соревнованиям в гребле на байдарках и каноэ этап НПП целесообразно строить из чередования «ударных» и «разгрузочных» микроциклов таким образом, чтобы соревнованиям предшествовал «разгрузочный» микроцикл. «Ударные» микроциклы моделируют длительность, режим и условия предстоящих соревнований. Основным их содержанием являются скоростные нагрузки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых способностей гребцов.

Продолжительность «ударного» микроцикла приравнивается к длительности предстоящих соревнований с тем, чтобы поставить функциональные системы организма гребцов, обеспечивающие специфическую деятельность, в условия соревнований, что создает условия для приспособления к эффективной деятельности на протяжении всего срока соревнований. Длительность соревнований в гребле, как правило, колеблется в пределах от 3 до 5 дней, соответственно этому колеблется и длительность «ударного» микроцикла.

Поскольку «ударные» микроциклы оказывают значительное воздействие на гребцов, для восстановления, получения состояния готовности к нагрузкам очередного «ударного» микроцикла требуется значительный по длительности восстановительный период. Мы применяли «разгрузочный» микроцикл равный 2–4 дням, в зависимости от длительности и напряженности «ударного» микроцикла. Количество «ударных» микроциклов может колебаться от 4 до 6, что во многом зависит от конкретных условий предстоящих сорев-

нований (длительности, количества стартов в день, отдаленности от предшествующих ответственных соревнований). При условии достаточного времени для подготовки оптимальным является 6-кратное повторение «ударных» микроциклов.

Направленность скоростных нагрузок «ударных» микроциклов должна изменяться по мере приближения к соревнованиям. При 6 «ударных» микроциклах в 6–5-м (считая от соревнований) необходимо применять объемные нагрузки, направленные на развитие выносливости к работе аэробного характера, а также силовых качеств. Большей частью это должна быть гребля с силовой направленностью переменным методом. Такие нагрузки необходимо сочетать с греблей на отрезках, по длине незначительно превышающих соревновательную дистанцию с околосоревновательной интенсивностью.

В 4–3-м от соревнований «ударных» микроциклах на фоне повышенных функциональных возможностей необходимо дальнейшее воздействие на сердечно-сосудистую и двигательную системы гребцов, с помощью повышения скорости прохождения отрезков, уменьшения их длительности и общего объема. Тут уже можно включать интервальные тренировки, дающие быстрый и значительный прирост аэробной производительности и скоростных качеств. Однако такой эффект интервальных тренировок длится недолго, поэтому необходимо точно рассчитать момент их включения, с тем чтобы положительное воздействие пришлось на соревнования.

Во 2–1-м «ударных» микроциклах необходимо довести функциональную подготовленность гребцов до максимума путем значительного уменьшения объема нагрузок и повышения их интенсивности повторным методом. Такие тренировки резко повышают скоростные возможности гребцов.

Предложенная последовательность использования нагрузок в «ударных» микроциклах позволяет в первой половине этапа НПП в наибольшей мере воздействовать на функциональную сторону подготовленности спортсменов, вызвать нарушение гомеостаза, что способствует переходу на новый, более высокий уровень тренированности; в начале второй половины этапа НПП отчасти нормализовать функциональное состояние и состояние регуляторных функций нервной системы, нарушенных нагрузками предыдущих «ударных» микроциклов; в микроциклах, предшествующих соревнованиям, формировать состояние готовности гребцов к стартам при сохранении высокого уровня их подготовленности.

Успешно зарекомендовали себя моделирующие тренировки, которые включались в «ударные» микроциклы (по одной в каждый). В таком занятии задаются модельная скорость лодки и модельные значения темпа. Ставится задача грести в заданном режиме до того момента пока гребец способен поддерживать его, после чего следует активный отдых 7–10 минут. Затем повторяется гребля в заданном модельном режиме и т. д. В сумме необходимо набрать $\frac{1}{2}$ времени, необходимого для прохождения соревновательной дистанции в шестом «ударном» микроцикле постепенно довести это время до 1,5 дистанционного к третьему «ударному» микроциклу. Во втором и первом «ударных» микроциклах суммарное время отрезков сокращается соответственно до 1,0 и 0,5 дистанции.

Следует иметь в виду, что применение воздействий, близких к максимальным, в виде концентрации скоростных нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых способностей в «ударных» микроциклах, моделирующих длительность, режим и условия предстоящих соревнований, приводит к значительным сдвигам функциональ-

ного состояния систем организма квалифицированной деятельности гребцов и искажаются биомеханические параметры техники гребли, что требует определенных корректирующих воздействий в «разгрузочных» микроциклах [2].

В «разгрузочных» микроциклах тренировочный процесс должен быть, направлен на восстановление функционального состояния гребцов, техники гребли и на ее дальнейшее совершенствование. Для этого следует применять средства, активизирующие восстановительные процессы – в начале микроцикла упражнения общей физической подготовки восстанавливающей направленности. В конце микроцикла целесообразна работа, стимулирующая завершение восстановительных процессов – с максимальной интенсивностью и малым объемом [3]. В данном случае наиболее приемлемым будет использование упражнений на развитие быстроты, совершенствование стартового разгона лодки.

Для того чтобы индивидуализировать тренировочные воздействия в зависимости от уровня подготовленности спортсменов необходимо вводить коррекцию в тренировочный процесс: часть скоростных нагрузок в «ударных» микроциклах проводится в лодках, которые комплектуются из спортсменов с близкими значениями скорости на уровне ПАНО.

В процессе исследования установлено, что для эффективного решения главной задачи предстартовой подготовки и в целях обеспечения основных предпосылок достижения спортсменами высокого соревновательного результата целесообразно выделить такую структурную единицу, как «соревновательный» микроцикл, включающий, кроме соревнований, 1–3 предсоревновательных дня. К началу данного цикла спортсмен должен быть уже восстановленным, но может остаться еще не вполне готовым к соревнованиям. В течение «соревновательного» микроцикла спортсмен сможет быть приведен

к моменту старта в состояние соревновательной готовности с помощью методической программы, построенной с учетом как индивидуальных его особенностей, так и требований, предъявляемых к его соревновательной деятельности.

Разработанная тренировочная программа «соревновательного» микроцикла представляет собой систему индивидуальной подготовки гребцов с применением элементов программирования тренировочного процесса. В данной тренировочной программе «соревновательного» микроцикла предусмотрена возможность коррекции тренировочного процесса на случай изменений условий подготовки (количество дней в микроцикле, регламент соревнований, своеобразии предстартовых состояний спортсменов и др.). Программа микроцикла включает вариант методики рациональной тренировки в предсоревновательные дни и варианты специально организованной предстартовой разминки для использования в дни соревнований. В целом тренировочный процесс в микроцикле направлен, в первую очередь, на оптимизацию психического состояния гребцов, что является на данном этапе подготовки важнейшим условием подведения спортсмена к пику работоспособности и формирования соревновательной готовности к моменту старта.

При оказании тренировочных воздействий в микроцикле выбор варианта тренировки или предстартовой разминки обусловлен следующими факторами:

- количество предсоревновательных дней в микроцикле и регламент соревнований;
- оперативное состояние спортсмена;
- индивидуальные психологические особенности гребца.

В зависимости от количества предсоревновательных дней изменяется структура микроцикла, а вместе с тем и суммарный объем нагрузки, но содержание

тренировок по дням, их направленность в целом сохраняется за исключением некоторых изменений, связанных с интенсивностью выполнения отдельных упражнений.

Оперативное состояние гребца оценивается в процессе специальной диагностики, как оптимальное или неоптимальное по отношению к предстоящей деятельности в сравнении с индивидуальной моделью состояния. Учет выраженности основных свойств нервной системы и темперамента (сила нервной системы, уравновешенность и подвижность нервных процессов, величина личной тревожности) спортсменов предопределяет подбор оптимальной методики и рациональной нагрузки спортсменов. Для наглядности приведем пример тренировок в последние дни перед соревнованиями.

Содержание 1-го дня «соревновательного» микроцикла включает в себя:

1. Разогревание на суше – 20 мин (равномерный бег, ОРУ, СПУ).

Методические указания: работа умеренной мощности, упражнения выполнять 20–30 с, отдых до 10 с, ЧСС – 100–140 уд/мин.

2. Работа на воде – 30 минут:

2.1. Равномерная гребля – 15 мин, интенсивность 50–70 %. ЧСС – 120–150 уд/мин.

Методические указания: интенсивность повышать постепенно

2.2. Переменная гребля – 150 м с хода (85 %) / 2 мин; 100 м с хода (90 %) / 2 мин; старт 50 м (95 %) / 2 мин, старт 30 м (100 %). ЧСС – 150–180 уд/мин.

Методические указания: старты выполнять самостоятельно, желательно с более слабым соперником. Отдых заполнять малоинтенсивной греблей.

2.3. Равномерная гребля – 5 мин. ЧСС – <120 уд/мин.

Основная нагрузка – 25 мин:

3.1. Повторная гребля (3×300 м): 300 м (85 %) / 5 мин; 300 м (85 %) / 7 мин; 300 м (90 %). ЧСС – 170–190 уд/мин.

Методические указания: первый и второй отрезки необходимо выполнять с хода. Разгон: первые 50 м максимально, после переход на интенсивность 85 %. Обратить внимание на технику гребли. Третий отрезок – стартовые 50 м в соревновательном режиме, после переход на дистанционный ход (90 %), и финишное ускорение на последних 30–50 м с повышением темпа и мощности гребка. Обратить внимание на точность, амплитуду движения, дозировку усилия.

3.2. Равномерная гребля – 8 мин. ЧСС – <120 уд/мин.

4. Восстановление на суше – 5 мин:

4.1. Бег трусцой, упражнения на расслабление.

Методические указания: упражнения на гибкость, растяжение мышц и дыхательные выполнять плавно и спокойно.

Содержание 2-го дня соревновательного микроцикла включает в себя:

1. Разогревание на суше – 20 минут (равномерные бег, ускорения 3×40 м ОРУ, СПУ).

Методические указания: упражнения выполнять 20–30 с, отдых до 10 с. ЧСС – 110–150 уд/мин.

2. Настройка на воде – 18 мин:

2.1. Равномерная гребля – 10 мин, интенсивность 60–70 %, ЧСС – 120–150 уд/мин.

Методические указания: интенсивность повышать постепенно.

2.2. Переменная гребля – 200 м с хода (85 %) / 2 мин; 200 м с хода (85 %). ЧСС – 150–170 уд/мин.

Методические указания: старты выполнять самостоятельно, с заданной интенсивностью. Отдых заполнять малоинтенсивной греблей.

2.3. Равномерная гребля – 4 мин. ЧСС 120 уд/мин.

3. Нагрузка 1–13 минут:

3.1. «Ступенчатый финиш»:

а) с хода 150 м (90 %) / 1,5 мин; 100 м (95 %) / 1 мин; 50 м (100 %). ЧСС – 170–180 уд/мин.

б) с хода 100 м (90 %) / 1 мин; 50 м (95 %) / 1 мин; 25 м (100 %). ЧСС – 170–180 уд/мин.

Методические указания: серии выполнять самостоятельно, в заданном режиме. Акцент на темп, ритм, амплитуду, своевременное расслабление мышц.

3.2. Равномерная гребля – 6 мин. ЧСС – 120 уд/мин.

4. Отдых на суше – 5 мин.

4.1. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Методические указания: отдых активный или пассивный по самочувствию

5. Нагрузка 2–14 мин:

5.1. Равномерная гребля – 4 мин. ЧСС – 120–150 уд/мин.

5.2. Переменная гребля – 150 м с хода (85 %). ЧСС 150–170 уд/мин.

500 м с раскладкой (85–90 %). ЧСС – 170–190 уд/мин.

Методические указания: моделировать тактический вариант прохождения дистанции, проработать режимы дистанционного хода. Акцент на технику.

5.3. Равномерная гребля – 5 мин. ЧСС – <120 уд/мин.

6. Восстановление на суше – 5 мин. ЧСС – <100 уд/мин.

Методические указания: использовать упражнения на гибкость, на расслабление мышц.

3-й предсоревновательный день микроцикла (непосредственно за день до соревнований) характеризуется повышением эмоционального возбуждения, которое проявляется у спортсменов в форме лихорадки или апатии. В целях психологической разрядки и снятия психической напряженности у спортсмена целесообразно провести тренировку с дозированной нагрузкой. Основу такой тренировки составляет предполагаемый вариант пред-

стартовой разминки, выполняемый с той же последовательностью, что и перед стартом в день соревнований, после чего производится снижение уровня эмоционального возбуждения гребца, его успокоение с помощью 5–10-минутной малоинтенсивной гребли (ЧСС менее 120 уд/мин) и восстанавливающих упражнений на суше (5–10 мин). В некоторых случаях после окончания разминки можно выполнить пробное прохождение части дистанции, а уже затем вывести свой организм из состояния повышенного возбуждения.

Заключение. Программирование предсоревновательной подготовки гребцов повышает ее эффективность за счет более совершенной организации управления тренировочным процессом, чему способствует алгоритмизированный подход к выбору вариантов тренировочных воздействий, адекватных оперативному состоянию спортсмена и его психологическим характеристикам.

Использование предлагаемой программы тренировки на этапе НПП, включая моделирующие тренировочные занятия, дает возможность гребцам выйти на необходимый уровень скорости лодки. При этом коррекция тренировочного процесса на основе учета индивидуального уровня подготовленности спортсменов позволяет избегать перетренировки и подвести их к соревнованиям в хорошем функциональном состоянии.

Применение разработанной тренировочной программы «соревновательного» микроцикла в ходе подготовки и участия квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ положительно воздействует на спортсмена в целом, объединяя эффект тренировки, психической саморегуляции и активного отдыха, что, в свою очередь, способствовало повышению результативности спортсменов в ответственных соревнованиях.

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Григорьев, В. И. Дифференцированное использование соревновательного метода для повышения эффективности специальной подготовки квалифицированных гребцов на байдарках : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. И. Григорьев ; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1991. – 24 с.
3. Каверин, В. Ф. Основные характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок гребцов на байдарках и каноэ / В. Ф. Каверин // Мир гребли : ежегодник. – 2002. – С. 34–45.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
5. Медведев, В. Н., Технология планирования предсоревновательной подготовки в легкой атлетике / В. Н. Медведев, В. М. Сладинов, Б. Н. Птицулин // Технология тренировочного процесса квалифицированных спортсменов. – Л.: ЛНИИФК, 1989. – С. 48–53.
6. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ ; Астрель, 2004. – 863 с.
7. Платонов, В. П. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. П. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.

УДК 96.8+796.01:159.9

ЛИ Сюе

Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

ЗНАЧЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В КОНТАКТНОМ ПОЕДИНКЕ ТАЭКВОНДИСТА

С развитием психологии познание стало самой горячей темой в исследованиях по различным видам спорта. В статье на основе соответствующих теорий проанализированы функции, значение познания и когнитивных способностей в контактных видах спортивных единоборств. Результаты исследований подтверждают, что спортсмены с высоким уровнем развития когнитивных способностей могут быстро получать полезную информацию, исключать неуместное информационное вмешательство и, в конечном счете, согласованно и гибко реагировать на соперника и другие сбивающие факторы во время соревнований, что способствует высоким результатам.

Ключевые слова: поединок в таэквондо; познание; когнитивные способности; принятие решений в спортивном единоборстве; исполнительная функция мозга.

THE SIGNIFICANCE OF COGNITIVE ABILITY OF TAEKWONDO ATHLETES IN CONTACT MARTIAL ARTS

With the development of psychology, cognition has become the hottest topic in researches on various sports. In this paper, on the basis of the related theories and the characteristics of contact martial arts, the function and significance of cognition in contact martial arts are analyzed. The research results show that athletes with excellent cognitive ability can quickly obtain useful information, exclude irrelevant information interference, and ultimately make coordinated and flexible responses to an opponent during the competition that contribute to excellent performances.

Keywords: taekwondo fight; cognition; cognitive ability; decision-making in contact martial arts; executive function of the brain.

Введение. С быстрым развитием психологии ученые стали уделять больше внимания исследованиям спортсменов, особенно психологии спортивного познания. Хорошие когнитивные способности позволяют спортсменам максимизировать свои физические качества, технику и тактику, а также поддерживать оптимальное

психологическое состояние во время соревнований. Согласно результатам проведенного опроса в сборной команде Китая по таэквондо, процент спортсменов с высоким интеллектуальным развитием составляет 57,1 %, с уровнем выше среднего – 23,8 %, со средним уровнем когнитивных способностей – 19,1 % (Ван Чаншэн,