

ПЛАНИРОВАНИЕ, РЕАЛИЗАЦИЯ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО САМБО

Сенько В.М., доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Проблемам рационального планирования для воспитания спортсменов высокого класса посвящены работы многих ученых и специалистов в области спорта.

В совокупности планирование должно обеспечить формирование такой структуры тренировочного процесса, которая позволит решить следующие задачи обеспечения непрерывного, планомерного и эффективного повышения уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки спортсменов с учетом современных требований соревновательной деятельности и тем самым способствовать наивысшей готовности для достижения наилучшего результата на главных соревнованиях.

План тренировки – серьезный творческий труд, опирающийся на исходный уровень состояния борцов и предусматривающий прогрессирующие изменения в подготовленности спортсменов для достижения перспективной цели.

Однако существующие направления и рекомендации планирования без учета всех компонентов тренировочных нагрузок не отражают реально выполняемую тренировочную работу в такой многофункциональной специфической деятельности, как спортивная борьба. К повышению информативности планируемых и реализуемых параметров тренировочной работы по многим компонентам обязывают требования этапного комплексного контроля подготовленности спортсменов (таблица 1).

Таблица 1 – Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

| Задачи ЭКО | Методы исследований | Регистрируемые параметры |
|--|---|---|
| Контроль, коррекция средств и методов тренировки их интенсивности | Хронометрия, пульсометрия, анализ объема, интенсивности и «нагрузки» средств подготовки. Видеозапись и протоколирование контрольных спаррингов, анализ параметров. Аналитический анализ | Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки |
| Уровень технико-тактической подготовленности СД | Модельные фрагменты тренировки | Модельные характеристики |
| Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно-силовой подготовленности | Тест-тренировки направленного воздействия | Сила, выносливость, быстрота |
| Определение психофизиологических характеристик | Анкетирование, тестирование | |
| Контроль за адаптацией основных систем организма | Кардиография, биохимия | Параметры ЭКГ и сердца, лактат |

С учетом сложности количественного и качественного определения выполняемой борцом нагрузки, единицей работы, позволяющей суммировать физическую нагрузку для измерения тренировочного эффекта следует считать тренировочное задание.

В поисках доступных форм информативного обоснования всех планируемых блоков заданий в тренировочном процессе и определения реальных показателей объемов и интенсивности нагрузки, вариативности и процентного соотношения средств специальной и общефизической подготовки мы использовали шкалу интенсивности (В.И. Сытник и др.) по показателям ЧСС после выполненного задания и общего объема нагрузки в условных единицах (таблица 2).

Таблица 2 – Шкала интенсивности

| Пульс за мин | ЧСС за 10 с | Единица интенсивности | Объем нагрузки (в у.е.) | Интенсивность тренировочной нагрузки |
|--------------|-------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| 108–114 | 18–19 | 1 | до 200 | минимальная |
| 120–126 | 20–21 | 2 | | |
| 132–138 | 22–23 | 3 | до 400 | средняя |
| 144–150 | 24–25 | 4 | | |
| 156–162 | 26–27 | 5 | до 600 | большая |
| 168–174 | 28–29 | 6 | | |
| 180–186 | 30–31 | 7 | до 800 и более | максимальная |
| 192 | 32 | 8 | | |

А также аббревиатуру заданий из унифицированного рабочего плана и формулы времени работы (4).

Аббревиатурные названия заданий: ТП – теоретическая подготовка и ОМУ; Р – разминка; СП – специально-подготовительные упражнения или игры; ИБ – изучение бросков; ПЛ – приемы лежачего (в партере); ОД – защитные и ответные действия; ТД – тактические действия; СБ – совершенствование ТТД в схватках; ФП – физическая подготовка;

Учитывая специфику выполнения заданий при изучении и совершенствовании ТТД, а также необходимость восстановления после заданий большой мощности и интенсивности, временные формулы работы имеют следующие особенности: одновременная или индивидуальная работа без периода восстановления обозначается только временем в минутах (4, 6, 10 и т. д.), поочередная работа без отдыха – временем умноженным на два (2×2), (4×2) С отдыхом после задания и количеством серий или заданий по формуле 2(5+2)2, где перед скобкой количество заданий или серий, затем работа + отдых и после скобки цифра 2 указывает на сменную работу. Количество схваток или обоюдной работы с отдыхом – 3(5+5) и т. д. Это дает возможность реально определить чистое время тренировочной работы каждого спортсмена на занятии.

Таким образом, содержание тренировочного занятия, включающее в сокращенном (аббревиатурном) виде структурные задания, организационные формы их выполнения, продолжительность и интенсивность выполняемой работы с использованием шкалы интенсивности позволяет более объективно планировать тренировочную нагрузку (таблица 3). Нагрузка дифференцируется с учетом сменной работы меньшей интенсивности в роли спарринг-партнера.

Данные расчетов дают возможность последующего суммирования запланированной нагрузки в недельный микроцикл и позволяют комплектовать затем нагрузку мезоциклов и макроциклов, а также все параметры годовой нагрузки (таблица 4).

Предлагаемая методика позволяет планировать каждое занятие с учетом следующих показателей:

- вариативности используемых форм заданий;
- дозировки заданий по времени и интенсивности выполнения;
- общей нагрузки в условных единицах;
- чистого времени тренировочной работы (моторная плотность занятия), активной (выполняемой с планируемой интенсивностью) и пассивной (в роли спарринг-партнера) физической работы;
- времени отдыха (периоды восстановления между заданиями, или время, используемое на тренировке для ОМУ).

Помимо этого есть возможность определить временное или процентное соотношение заданий, планируемых в разных зонах функциональной деятельности (аэробной, анаэробной, лактатной и алактатной), а так же время и объем средств физической и специальной подготовки разной мощности и интенсивности.

Таблица 3 – Планирование тренировочной нагрузки в занятии

| Задание | Форма задания | Формула продолжительности рабочего задания | | | | Интенсивность работы в усл.ед. | | Суммарная нагрузка | | |
|---------------------------------------|---------------|--|-----------------------------|-------|------------------------|--------------------------------|--------|--------------------|------------|-----------------|
| | | кол-во заданий или повторений (раз) | время работы и отдыха (мин) | | смена работы (1 или 2) | актив | пассив | Общее время | Время раб. | Нагр. в усл. ед |
| | | | раб. | отдых | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ТП | О,П | 1 | | 5 | 1 | | | 5 | 0 | 0 |
| Р | Ф | 1 | 18 | | 1 | 3 | | 18 | 18 | 54 |
| СП | И | 1 | 5 | | 2 | 4 | 3 | 10 | 10 | 35 |
| ИБ | С,О | 1 | 6 | 1 | 2 | 4 | 3 | 14 | 12 | 42 |
| ПЛ | | | | | | | | 0 | 0 | 0 |
| ОД | З+К | 2 | 5 | 1 | 2 | 5 | 4 | 24 | 20 | 90 |
| ТД | С+К | 2 | 5 | 1 | 2 | 4 | 2 | 24 | 20 | 60 |
| СБ | З | 1 | 5 | 3 | 2 | 6 | | 16 | 10 | 60 |
| ФП | Г | 1 | 10 | | 1 | 1 | | 10 | 10 | 10 |
| | | Н – суммарная нагрузка | | | | | | 135 | 112 | 393 |
| | | А – активная работа | | | | 70 | | | | |
| | | П – пассивная работа | | | | 42 | | | | |
| | | О – ОМУ и отдых | | | | 23 | | | | |
| Общая продолжительность занятия (мин) | | | | | | 135 | | | | |
| Моторная плотность занятия % | | | | | | 82,96 | | | | |
| Аэробная работа (мин и %) | | | | | | 92 | 68,1 | | | 82,1 |
| Анаэробная работа (мин и %): | | | | | | 20 | 14,8 | | | 17,9 |
| – гликолитическая (мин и %) | | | | | | | | | | |
| – креатинфосфатная (мин и %) | | | | | | | | | | |
| Восстановление (мин и %) | | | | | | 23 | 17,0 | | | |
| Средства подготовки | | ОФП (мин и %) | | | | 38 | | | | 33,9 |
| | | СФП (мин и %) | | | | 74 | | | | 66,1 |

Таблица 4 – Примерная схема недельного микроцикла

| ПЛАНИРОВАНИЕ УТР В НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ с по 200 г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|---|---|---|---------|---|---|---|-------|---|---|---|---------|---|---|---|---------|---|---|---|---------|---|---|---|--|--|--|
| Дни недели | понедельник | | | | вторник | | | | среда | | | | четверг | | | | пятница | | | | суббота | | | | | | |
| | а | б | в | г | а | б | в | г | а | б | в | г | а | б | в | г | а | б | в | г | а | б | в | г | | | |
| задание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИБ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СБ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чистое время | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сумма нагрузки | Н | | | | Н | | | | Н | | | | Н | | | | Н | | | | Н | | | | | | |
| Активная работа | А | | | | А | | | | А | | | | А | | | | А | | | | А | | | | | | |
| Пассивная работа | П | | | | П | | | | П | | | | П | | | | П | | | | П | | | | | | |
| ОМУ и отдых | О | | | | О | | | | О | | | | О | | | | О | | | | О | | | | | | |
| % аэроб. работы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| % анаэроб. работы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| % лакт.-алактат. работы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Объем средств ФП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Объем средств СП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примечание: Цифры обозначают соответственно а) букву к аббревиатурной форме задания; б) время и формулу работы; в) интенсивность в у.е.; д) сумму планируемой нагрузки в у.е. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

1. Грищенко, В.Н. Поединки на татами / В.Н. Грищенко, Е.И. Кочура. Минск: Польша, 1987. – 198 с.
2. Спортивная борьба: учебник для ИФК / под ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС, 1978.
3. Сенько, В.М. Современная направленность подготовки высококвалифицированных самбистов / В.М. Сенько // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: материалы Международ. науч.-практ. конф. – Минск, 1998.
4. Сенько, В.М. Технология записи планирования и учета учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе / В.М. Сенько // Материалы V Междунар. науч. сес. АФВиС РБ по итогам НИР за 1999 г. / АФВиС. – Минск, 2000. – С. 123–126.
5. Сенько, В.М. Технология планирования и оперативного контроля учебно-тренировочного процесса по самбо и дзюдо / В.М. Сенько, В.В. Манинов // Материалы VIII Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2004 г. – Минск, 2005. – С. 54–61.
6. Полубинский, В.Н. Борьба самбо / В.Н. Полубинский, В.М. Сенько. – Минск: Беларусь, 1980.
7. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1997.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Сивицкий В.Г., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Известно, что спортсмены с различными чертами темперамента и характера имеют склонность к определенному поведению в экстремальной ситуации соревновательной деятельности, в том числе и к тактической деятельности. Можно говорить, что каждому единоборцу характерен определенный набор предпочитаемых технико-тактических действий, что определяет его индивидуальный стиль соревновательной деятельности.

Изучая влияние психических свойств темперамента фехтовальщиков на их соревновательную деятельность, Н.В. Клещев [1] выделил две группы спортсменов. Для одной группы характерно существенное преобладание компонентов ориентировочной деятельности (стиль контратаки), для другой – исполнительной (стиль атаки).

Хотя тактика ведения поединка и связана с использованием предпочитаемого спортсменами стиля деятельности, стиль и тактика – все же разные понятия. Тактика – это способ построения соревновательной борьбы, манера ведения поединка, сознательно выбираемые спортсменом и тренером с учетом сильных и слабых сторон не только своих, но и соперника. Стиль же деятельности основан только на учете собственных сильных и слабых сторон.

М. Serban [2] выделяет в качестве показателя индивидуальности спортсмена так называемую «взрывную импульсивность». В зависимости от степени проявления такой импульсивности, рекомендуются средства психорегуляции в предсоревновательной подготовке единоборца. Методический подход, предложенный этим автором, предусматривает организацию поведения спортсмена в экстремальных условиях в зависимости от индивидуальных реакций на такие ситуации, как неблагоприятная эволюция счета, судейские ошибки, давление со стороны окружающих, ожидание успеха или неуспеха в турнире и т. д.

Б.В. Турецкий [3], основываясь на расчете индивидуальных коэффициентов активности и характера подготавливаемых действий, выделил четыре типа деятельности единоборцев: позиционно-наступательный, маневренно-наступательный, маневренно-оборонительный, позиционно-оборонительный. Эти стили были смоделированы в компьютерной программе «ТАКТИК» для изучения тактических умений фехтовальщиков [4].

В исследовании В.В. Житлова [5] имеется экспериментальный материал о влиянии различных сочетаний психофизиологических свойств и стиля ведения поединка на ситуации