

1. Бойко, В.Ф. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 50 с.
2. Лапутин, А.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации / А.Н. Лапутин // Наука в Олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 214 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Чочарай, З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: учеб. пособие для студентов вузов / З.Ю. Чочарай. – Киев: Европейский ун-т, 2003. – 216 с.
5. Ясухиро, Ямасита. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера: пер. с англ. / Я. Ясухиро. – М.: Фаир-пресс, 2004. – С. 192.

## УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В МНОГОБОРЬЯХ

*Якухнов А.Г.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Процесс спортивной подготовки осуществляется по трем взаимосвязанным и взаимообусловленным направлениям: воспитание, обучение и повышение функциональных возможностей организма. На практике он реализуется через общую физическую подготовку (ОФП), специальную физическую подготовку (СФП), техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку [1].

Все эти виды подготовки, названные по их преимущественной направленности, будучи взаимосвязанными и взаимообусловленными, составляют единый процесс, осуществляются на основании определенных принципов с помощью общих и специальных средств, соответствующих методов и нагрузок, применяемых на различных занятиях и соревнованиях. Разнообразные воздействия, направленные на совершенствование спортивного мастерства путем применения различных упражнений, влияют на весь организм спортсмена. Они обусловлены органической взаимосвязью всех его органов и систем, физиологических, биохимических и психологических функций [2].

Анализ научно-методической литературы выявил три основные тенденции построения тренировочного процесса в легкоатлетических многоборьях. Первая характерна для начальных стадий подготовки спортсменов и заключается в решении вопроса: каким путем овладеть всеми дисциплинами многоборья? Вторая тенденция связана с построением тренировочного процесса для спортсменов, начинающих осваивать многоборье в возрасте 17–19 лет, хорошо владеющих несколькими видами, входящими в десятиборье и имеющих определенный уровень развития двигательных способностей. Третья тенденция характеризуется применением направленности тренировочного процесса, используемой взрослыми квалифицированными спортсменами с целью достижения результатов международного класса [3].

Важное значение в подготовке десятиборцев имеет направленность тренировочного процесса, которая обычно выбирается в зависимости от индивидуальных возможностей спортсменов с целью достижения наилучших результатов в многоборье. Можно выделить следующие основные направления в подготовке десятиборцев [4]:

1. Равномерная подготовка во всех дисциплинах («классический подход»).
2. Преимущественное совершенствование ведущих дисциплин.
3. Преимущественное совершенствование отстающих дисциплин.
4. Целостное выполнение дисциплин десятиборья с максимальной и субмаксимальной интенсивностью.

5. Уменьшение внимания к тем дисциплинам, в которых возможности спортсмена для дальнейшего прогресса исчерпаны.

Существующие практические подходы к чередованию дисциплин десятиборья в тренировочных занятиях предполагают разный набор сочетаний соревновательных упражнений в одном занятии, различную частоту их повторения в недельном цикле подготовки, что, в конечном счете, создает неравнозначные условия для совершенствования каждого из них. Естественно, это приводит к различным соотношениям тренировочных средств в системе подготовки десятиборцев.

В течение длительного периода доминирующим являлся так называемый «классический» подход, при котором соблюдается соревновательная последовательность в чередовании видов. Сторонники его считают: если в соревновании обязательна строгая последовательность дисциплин, следовательно, нужно придерживаться той же последовательности и в тренировочных занятиях, так как это обеспечивает лучшее развитие необходимых качеств, навыков и переключений с вида на вид. Они рекомендуют придерживаться строгой последовательности видов в тренировке начиная с предсоревновательного этапа подготовки.

Другая группа специалистов предлагает соблюдать соревновательную последовательность круглогодично в качестве преимущественной направленности тренировочного процесса, отмечая, что это не является догмой и при решении частных задач можно отступать от этого правила.

Есть специалисты, придерживающиеся направленности подготовки десятиборцев с преимущественным совершенствованием ведущих дисциплин. Ведущими видами многоборца принято считать те виды, в которых он показывает более высокие спортивные результаты. Наиболее типичным представителем этого подхода является Г.В. Коробков [5], который аргументирует целесообразность преимущественного совершенствования и наличия избранного вида в десятиборье следующими соображениями:

1) высокие показатели в избранном виде – мощное оружие борьбы на соревнованиях по многоборью;

2) так как выступления в десятиборье редки (2–4 раза в сезон), то десятиборец должен иметь избранный вид легкой атлетики, в котором он может лучше совершенствовать соревновательную подготовку;

3) специализация в одном из видов легкой атлетики приучает к настойчивой работе над техникой этого вида и прививает такое же отношение ко всем другим видам десятиборья.

Сторонники этого подхода усматривают целесообразность наличия одного-двух ведущих видов в том, что значительный рост достижений в них влечет за собой успешное совершенствование в остальных и лучше развивает функциональные возможности спортсмена. Кроме того, они отмечают, что решающим фактором достижения высоких результатов в десятиборье является беговая подготовка, которой наряду с ведущими видами надо уделять преимущественное внимание в процессе тренировки.

Некоторые специалисты предпочитают направленность подготовки с преимущественным совершенствованием отстающих дисциплин. Большинство представителей этого направления считает, что отстающие виды скрывают большие неиспользованные возможности для многих десятиборцев. Причину появления отстающих видов ряд специалистов усматривает и в ступенчатом освоении техники видов десятиборья. Как показывает практика, виды, которыми десятиборцы начали заниматься позднее, как правило, становятся отстающими.

Направленность подготовки на целостное выполнение дисциплин десятиборья с максимальной и субмаксимальной интенсивностью с использованием определенных методических приемов характеризуется тем, что в основу этой направленности положена идея Н.Г. Озолина об интегральной подготовке, которая требует многократной тренировки в избранном виде спорта в целом с сохранением всех его особенностей. Интегральные упраж-

нения выполняются в диапазоне от соревновательной интенсивности до близкой к ней. Сторонники этого направления рекомендуют проводить интегральную подготовку 2–3 раза в неделю, что позволяет применять и другие методические приемы:

1) увеличить количество отдельных тренировочных занятий с решением в них преимущественно одной конкретной задачи, связанной с углубленной работой по развитию тех или иных двигательных способностей или совершенствованию техники;

2) использовать микроциклы с применением тренировочной нагрузки одной преимущественной направленности;

3) концентрировать нагрузки однонаправленного тренирующего воздействия;

4) разводить во времени концентрированные объемы нагрузки разной преимущественной направленности.

Эти и другие методические приемы используются при решении задач преимущественного совершенствования ведущих (или отстающих) дисциплин, а также при углубленной работе по развитию отдельных компонентов двигательных способностей.

В практической деятельности иногда используется направленность подготовки на снижение внимания к тем дисциплинам, в которых возможности спортсмена для дальнейшего прогресса почти исчерпаны. Некоторые авторы также считают, что в тренировочном процессе следует уменьшать внимание к тем дисциплинам, в которых спортсмен исчерпал свои возможности или не имеет физических данных для улучшения результатов в этом виде многоборья и после многократных длительных попыток не добился сдвигов в результатах. При этом специалисты рекомендуют ориентироваться на оптимальные возрастные зоны, в которых сильнейшие десятиборцы мира достигли своих лучших результатов в отдельных дисциплинах многоборья.

Анализ факторов, способствующих достижению высоких результатов в различных видах спорта, показывает, что ведущая роль в этом принадлежит качеству построения тренировочного процесса [1, 2].

Модель построения многолетней тренировки в различных видах спорта складывается из следующих компонентов [2]:

- этапы многолетней тренировки;
- примерный возраст спортсменов;
- преимущественная направленность подготовки на каждом этапе;
- основные задачи, средства и методы подготовки;
- доступные тренировочные нагрузки;
- примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

Разработка технологии программы многолетней тренировки с учетом направленности этапов строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса (его частей, сторон и звеньев), их рациональное соотношение друг с другом и общую последовательность, включая, в частности, следующие составляющие:

- целесообразный порядок взаимосвязи различных сторон готовности спортсменов (выбор средств, методов и их соотношений для решения поставленных задач);
- определение необходимого соотношения тренировочных нагрузок (общих и частных величин, их объемов и интенсивности);
- распределение в определенной последовательности средств в структуре тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.

Наиболее важной частью построения тренировочного процесса десятиборцев является разработка недельных циклов, в которых необходимо обеспечить оптимальное сочетание физической и технической сторон подготовки. Лучшим условием для совершенствования техники любого вида десятиборья, а также для развития физических качеств является проведение тренировки на фоне неутомленной центральной нервной системы, т. е. в начале

занятий. Естественно, это условие в тренировке многоборцев из-за большого количества дисциплин практически не выполнимо.

Специалисты рекомендуют различные варианты чередования дисциплин, входящих в десятиборье, и тренировочных средств в одном занятии. Предлагаемые варианты авторы рассматривают как основные, при этом отмечают, что эти варианты используются в зависимости от количества занятий в день, а также в недельном цикле. На практике применяются в основном четыре варианта чередования дисциплин:

1. Соревновательная последовательность видов. Применяется почти всеми десятиборцами на предсоревновательных этапах подготовки, но часто используется в течение всего годичного цикла.

2. Чередование видов, построенное по схеме «быстрота – сила – выносливость». В этом варианте используются следующие сочетания дисциплин: а) бег (спринт, барьерный бег) – прыжок – метание – бег для развития общей или скоростной выносливости; б) аналогичная схема, только метание применяется раньше прыжка; в) метание – прыжок – бег; г) сочетание двух видов (спринт – ядро, длина – ядро, ядро – высота, высота – 400 м, барьерный бег – диск, диск – шест, шест – копье); д) сочетание трех видов (спринт – длина – ядро, спринт – ядро – высота, барьерный бег – диск – шест, барьерный бег – шест – копье); е) схема «быстрота – сила – выносливость», используемая в течение нескольких дней. В первый день тренировка направлена на развитие быстроты (спринт – барьерный бег – длина – копье), во второй день акцент делается на упражнения силового характера (ядро – диск – высота – штанга), на третий день – на развитие силовой, скоростной, общей выносливости.

3. Тренировка по схеме «выносливость – сила» иногда используется десятиборцами при сочетании кроссовой и силовой подготовки.

4. Применение одной из вышеперечисленных схем тренировки с выделением одного вида для преимущественного развития физических качеств, а остальных 1–3 видов для совершенствования техники.

Естественно, разные подходы к чередованию видов, различная частота их применения оказывают существенное влияние на распределение тренировочных средств в микроцикле и на его продолжительность.

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

3. Комарова, А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.Д. Комарова; Гос. академия физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1993. – 48 с.

4. Юшкевич, Т.П. Управление тренировочным процессом квалифицированных десятиборцев / Т.П. Юшкевич, К.Л. Соболевски, В.А. Безлюдов // Проблемы развития массовых видов спорта и подготовка кадров по физической культуре: материалы IX междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 год / сост.: М.Н. Корбит, В.Ю. Екимов. – Минск: БГУФК, 2006. – С. 101–106.

5. Коробков, Г.В. Мысли о десятиборье / Г.В. Коробков // Легкая атлетика. – 1974. – № 8. – С.16–17.