

Индивидуализация физической подготовки тхэквондистов в подготовительный период, занимающихся в группах спортивного совершенствования в неспортивных вузах

Основным принципом спортивной подготовки является стремление к высшим спортивным достижениям («принцип максимизации спортивной подготовки» по Л.П. Матвееву, 1997). Этому принципа придерживаются и спортсмены, занимающиеся в группах спортивного совершенствования в вузах, не имеющих спортивной направленности.

Ранее многократно рассматривались проблемы подготовки профессиональных, высококвалифицированных спортсменов-единоборцев, микро- и макроциклы, в том числе олимпийские циклы.

В нашей статье мы уделим внимание спортсменам, которые выбрали неспортивный вуз, но, тем не менее, не отказались от дальнейшего развития в спортивном направлении. Основной проблемой для таких спортсменов является совмещение учебного и тренировочного процессов. Задачей тренеров-преподавателей групп спортивного совершенствования в неспортивных вузах не просто привлечь студенческую молодежь к занятиям спортом, но и дать возможность подготовленным спортсменам, продолжать развиваться и иметь хорошую физическую форму, которая приведет к высоким результатам на соревнованиях различного уровня.

В рамках тренировочного цикла выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В данной статье мы предлагаем рассмотреть подготовительный период. Основная функция тренировки в подготовительном периоде состоит в том, чтобы обеспечить приобретение спортивной формы, которая гарантировала бы достижение результатов, соответствующих возможностям спортсмена в данном макроцикле (Л.П. Матвеев, 1991).

В последние десятилетия сложилось представление о том, что основой спортивной формы в тхэквондо является уровень «специальной» подготовленности. Планирование физической подготовки осуществлялось с расчетом ее фрагментарного использования в макроцикле подготовки. Как правило, на физическую подготовку отводилось от трех до шести микроциклов в переходном и подготовительном периодах подготовки, т.е. до трех учебно-тренировочных сборов в году. Что

же касается неспортивных вузов, то количество учебно-тренировочных сборов автоматически снижается. Очевидно, что столь короткий срок требует существенных изменений в тренировочном процессе, для того, чтобы увеличить функциональные показатели спортсменов.

По мнению В.Н. Селуянова (1998), процесс физической подготовки должен реализоваться на протяжении всего подготовительного периода и гармонично взаимодействовать с технико-тактической подготовкой.

В связи с этим имеется противоречие между данными педагогических и физиологических исследований, а значит, исследование планирования подготовительного периода подготовки высококвалифицированных тхэквондистов является актуальным по сей день.

Мы считаем, что в связи с тем, что в тхэквондо 70% ударов наносится ногами, а 30% – руками, повышение физических возможностей нижних конечностей мышц, при поддержании на необходимом уровне кондиций мышц пояса верхних конечностей и сердечно-сосудистой системы, в подготовительном периоде макроцикла (с учетом индивидуальных возможностей) позволит обеспечить необходимые предпосылки для достижения высшего спортивного результата.

Физическая подготовленность тхэквондиста определяется, прежде всего, состоянием мышечного аппарата пояса нижних и верхних конечностей и производительностью сердечно-сосудистой системы, адекватно обеспечивающей их работу.

Индивидуализация планирования физических нагрузок начинается с определения лимитирующих звеньев в физической подготовленности, а их устранение является основной задачей подготовительного периода макроцикла подготовки тхэквондистов, занимающихся в группах спортивного совершенствования в неспортивных вузах.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности при планировании физической подготовки тхэквондистов, занимающихся в группах спортивного совершенствования в неспортивных вузах в подготовительном периоде, так как это существенно влияет на эффективность в первую очередь учебного процесса, если учитывать, что вуз не имеет спортивной направленности, и, конечно же, на тренировочный процесс и спортивный результат.

Планирование программы физической подготовки единоборцев необходимо осуществлять с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, оценивая исходный уровень физической подготовленности.

Тренировочный процесс предполагает использование в определенном порядке средств и методов для повышения уровня физической, технической, тактической и психической подготовленности. На начальных этапах становления спортивного мастерства единоборцев основным звеном подготовки является формирование двигательных навыков. В дальнейшем, с ростом спортивного мастерства, возрастает роль физической подготовленности

сти. Тактическое мастерство совершенствуется по мере накопления соревновательного опыта и теоретического анализа своего и чужого опыта. Роль психической подготовленности особенно важна как в аспекте поддержания интереса к тренировочным занятиям, так и при подготовке к соревнованиям.

В современной теории спортивной тренировки вопросы планирования учебно-тренировочного процесса основываются на учении отечественных теоретиков: Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, В.М. Закиорского и др. Как элемент структуры микроцикла тренировки каждое отдельное занятие связано с предыдущими и последующими занятиями. Его содержание и построение зависят от суммарного числа занятий в микроцикле, суммарной величины нагрузки в нем, от характерного для данного микроцикла порядка чередования занятий с различной направленностью и общего режима чередования занятий с отдыхом, а также индивидуальными особенностями единоборца. Отдельный тренировочный микроцикл состоит как минимум из двух фаз: кумуляционной (где преимущественно обеспечивается суммарный эффект тренировочных воздействий) и восстановительной (занятие восстановительного характера или полный отдых). Говоря о профессиональных спортсменах, минимальная продолжительность микроцикла – два дня (соотношение первой и второй фаз 1:1). Если же рассматривать спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования в неспортивных вузах, то такой микроцикл составит две недели (соотношение первой и второй фаз 3:3 из расчета, что группа спортивного совершенствования проводит занятия три раза в неделю). В таких микроциклах кумуляционная и восстановительная фазы могут повторяться два и более раз, причем основная восстановительная фаза совпадает с окончанием микроцикла. Структура микроциклов закономерно видоизменяется в тех или иных деталях по ходу развертывания тренировочного процесса, в зависимости от смены его этапов и периодов.

На этапах, предшествующих основным соревнованиям, содержание занятий суживается, специализируется в соответствии с соревновательной деятельностью, структура микроциклов перестраивается применительно к распорядку предстоящего соревнования. Суммируя вышесказанное о факторах и условиях построения микроциклов тренировки, можно сделать вывод, что они не могут иметь одну единственную форму, которая была бы пригодной для любых конкретных случаев. Структура микроциклов закономерно меняется в зависимости от изменения содержания тренировочного процесса и внешних обстоятельств, влияющих на его построение.

Внося целесообразные изменения в содержание и структуру микроциклов (изменяя комплексы упражнений в занятиях, число основных и дополнительных занятий, порядок их чередования, режим нагрузок и отдыха и т.д.), тренер и спортсмен обеспечивают необходимую общую тенденцию развития тренировочного процесса. В процессе трениров-

ки чередуются микроциклы нескольких типов. В процессе подготовки спортсменов в специализированных спортивных вузах основными являются собственно-тренировочные и соревновательные, а дополнительного – подводящие и восстановительные.

В группах спортивного совершенствования в неспортивных вузах в качестве основного можно назвать собственно-тренировочный, а дополнительный – восстановительный.

В Собственно-тренировочном микроцикле внимание уделяется специально-подготовительному микроциклу, отличительной чертой которого является повышенный удельный вес специализированной работы, направленной на развитие специфической тренированности. Для этого микроцикла наряду со значительным объемом нагрузок характерна высокая интенсивность. Сокращаются до минимума подводящие микроциклы, которые непосредственно подведения спортсмена к соревнованию. Содержание и построение таких микроциклов обусловлены особенностями предстартового состояния спортсмена, последствием предыдущих тренировочных занятий и особенностями избранного способа подведения к соревнованию. Соревновательные микроциклы являются формой организации соревновательной деятельности. Кроме дней, занятых самим соревнованием, эти микроциклы включают фазу настройки в день, предшествующий ему, фазу последовательного восстановления. Таким образом, вся организация поведения спортсмена в соревновательных микроциклах направлена на то, чтобы обеспечить максимальное состояние готовности к моменту стартов и содействовать скорейшему восстановлению.

Исходя из вышесказанного, делаем вывод, что если принять во внимание календарь соревнований и то, что спортсмен занимается в группе спортивного совершенствования в неспортивном вузе, время выступает как лимитирующий фактор по отношению к способу упорядочения тренировочной нагрузки и влияет на его выбор. Умение найти рациональную форму организации тренировочной нагрузки и реализовать ее в рамках конкретного времени – важнейший критерий профессионализма тренера, который в итоге приводит к высшим спортивным достижениям.

Библиографический список

1. Ермакова Л., Асобина Т., Маринов М. Восточные единоборства – инструмент формирования стратегии жизни. Берлин, 2015.
2. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Современные подходы построения физической подготовки в современных единоборствах // Кулачный боец. 2004. № 3. С. 21-23.
3. Максимов Д.В. Индивидуализация физической подготовки самбистов высокого класса на основе квазиизотонической тренировки // Исследования молодых ученых – в практику единоборств: материалы VI международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Е.М. Чумакова. М., 2006. С. 76-83.