

Задание необходимо выполнить в срок до 13.04.2020 и выслать в электронном виде на e-mail: tarasenko1984@gmail.com

ФИО обучающегося _____

Группа _____

Дата занятия: 06.04.2020, 11.04.2020

Тема занятия: Основная часть тренировки

Что необходимо сделать: Переписать лекцию в тетрадь (примеры выделенным желтым читать (не переписывать) и проанализировать). Составить план-конспект основной части тренировки по избранному виду спорта и оформить в таблицу

№	упражнение	дозировка	Методические рекомендации
1		10 повторений Или мин (секунд)	Упражнение выполняется медленно

Основная часть тренировки

Основную часть тренировки иногда называют нагрузочной фазой, потому что она концентрирует все реальные нагрузки, запланированные для выполнения. То есть здесь от спортсменов можно добиться желаемой острой реакции в результате выполнения должным образом отобранных и правильно выполненных упражнений и заданий. Их реакция может быть охарактеризована объективными показателями деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС), состояния метаболизма (лактата крови), эмоциональной напряженности (гальванической реакции кожи), соревновательной деятельности (скорости, временного результата, темпа движений и т.д.) и субъективными признаками величины усилия и/или утомления (по шкале Борга и др.). Каждый из этих индикаторов может отражать общую тенденцию: достижение и поддержание самого высокого их уровня для данной тренировки. Основная часть самая длинная в тренировочном занятии и обычно длится около 60-90 мин. Конечно, за это время величина нагрузки должна соответствующим образом меняться.

В зависимости от специфики вида спорта основная часть тренировочного занятия может содержать большое количество упражнений (как в легкой атлетике, плавании или гимнастике) или только одно задание (типа двухсторонней игры в игровых видах спорта). Долгое время

выдающиеся тренеры в различных видах спорта стремились составлять планы тренировок, выбирая и подчеркивая самое важное упражнение или задание. Тренеры называли это «значимым упражнением», «главная звеном тренировки», «основным заданием», «основным пунктом программы» и т.д.

Пример. Несколько десятилетий назад великий тренер по легкой атлетике Артур Лидьярд [Arthur Lydiard] предложил несколько недельных программ для различных беговых дисциплин и различных возрастов спортсменов (Лидьярд и Джилмур [Lydiard & Gilmour], 2000). Эти программы содержали только одно упражнение в каждой отдельной тренировке. Очевидно, что тренировочная программа бегунов содержит не только одно упражнение; здесь Лидьярд просто заострил внимание специалистов на самом важном упражнении. Точно так же типичные еженедельные тренировочные отчеты великих бегунов (звезд своей дисциплины) содержат информацию только об одном упражнении в каждой тренировке, а это означает, что спортсмены предоставляют отчет только об упражнениях первостепенной важности (Ноукс [Noakes], 1991).

Для блокового планирования тренировочного процесса очень характерен акцент на ключевых упражнениях. В соответствии с принципом концентрации тренировочной нагрузки акцентирование специально подобранного упражнения логично и желательно. В соответствии с принципом минимизации количества качеств-мишеней обычно должно быть акцентировано только одно упражнение или задание. По аналогии с определением ключевой тренировки этот главный значимый элемент тренировки называется ключевым упражнением. В некоторых видах спорта типа игровых или единоборств, где ключевое действие часто представляет собой не упражнение, а специфическое по виду спорта задание (тренировочный матч, тренировочную схватку и т.д.), самая важная рабочая нагрузка - это ключевое задание. Главные характеристики и особенности ключевых упражнений (заданий) представлены в табл. 1.9.

Таблица 1.9

Основные параметры и особенности ключевых упражнений (заданий) в тренировке

Основные параметры упражнения (задания)	Особенности	Примечания
Цель	Соответствует главной цели тренировки	Обычно должно быть отобрано только одно ключевое упражнение (задание)
Мотивация	Требует максимальной самомотивации и максимальной моральной поддержки тренера	Спортсмены должны быть знакомы с ключевым упражнением (заданием), чтобы добиться желаемой умственной концентрации
Выбор времени выполнения	Планируется на наиболее благоприятный период времени, когда спортсмены находятся в самых благоприятных условиях	Высокая восприимчивость спортсменов позволяет им лучше реагировать на рабочую нагрузку

Окончание табл. 1.9

Основные параметры упражнения (задания)	Особенности	Примечания
Организация	Детали выполнения типа взаимодействия партнеров, особенностей оборудования, доступа к информации и др. должны быть обеспечены должным образом	Значимые детали (лидирование, протяжка, сценарий игры и т.д.) четко определяют острый эффект ключевого упражнения (задания)
Контроль	Самые важные показатели выполнения соревновательного упражнения регистрируются тренером или его/ее помощником	Важно обеспечить каждого спортсмена существенной для выполнения упражнения информацией

Детали выполнения типа взаимодействия партнеров, особенностей оборудования, доступа к информации и др. должны быть обеспечены должным образом

Значимые детали (лидирование, протяжка, сценарий игры и т.д.) четко определяют острый эффект ключевого упражнения (задания)

Контроль

Самые важные показатели выполнения соревновательного упражнения регистрируются тренером или его/ее помощником

Важно обеспечить каждого спортсмена существенной для выполнения упражнения информацией

Такая тренерская концепция ключевого упражнения может быть проиллюстрирована результатами исследования, проведенного во время индивидуальной подготовки Галя Фридмана [Gal Friedman], обладателя золотой медали в виндсерфинге на Олимпийских играх в Афинах (рис. 1.2).

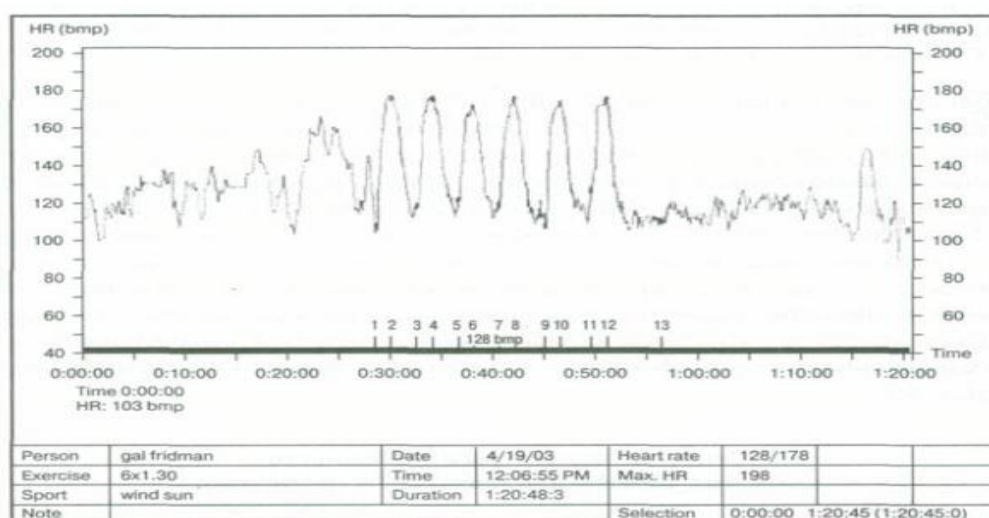


Рис. 1.2. ЧСС Галя Фридмана [Gal Friedman], обладателя золотой медали в виндсерфинге на Олимпийских играх в Афинах, при выполнении ключевого упражнения: 6 x 1,5 мин возвратно-поступательных движений парусом с 1,5-минутным отдыхом

Пример. Галь Фридман [Gal Friedman], ведущий виндсерфингист мира, существенно изменил традиционный подход к тренировке, который был основан, главным образом, на длительных экстенсивных тренировках в море. Он ввел высокоинтенсивные интервальные тренировки, во время которых добивался проявления значительных усилий частыми мощными возвратно-поступательными движениями паруса, продвигающими доску вперед. Типичное ключевое упражнение, выполняемое Галем, было следующим: 6 скоростных повторений в течение 1,5 мин. с 1,5-минутными интервалами, заполненными движениями небольшой интенсивности (рис. 1.2). Скоростной режим каждого действия контролировался, а для определения ЧСС спортсмена использовался монитор ЧСС. Рисунок показывает повторяющиеся пики ЧСС до уровня 178 уд./мин с последующим снижением до 110 уд./мин, в то время как максимальная ЧСС спортсмена была 198 уд./мин. Это означает, что запланированное ключевое упражнение было выполнено на

уровне 90% от максимальной ЧСС спортсмена; такая нагрузка определенно была самой высокой за время тренировки (Янилов-Иден [Yanilov-Eden], 2005).

Выбор ключевого упражнения имеет первостепенное значение в составлении программы тренировки и является профессиональной задачей для тренера. Несмотря на кажущуюся простоту этого действия, даже опытные тренеры совершают много ошибок в своей повседневной работе.

Пример. На национальном тренерском семинаре, на котором присутствовали специалисты, выигравшие много медалей на Олимпийских играх, мировых и континентальных первенствах, участников попросили составить план типичной тренировки для развития некоторых двигательных способностей. Из большого разнообразия полученных вариантов больше 50% были неправильными. Даже опытные тренеры путали упражнения для развития максимальной скорости и скоростной выносливости (анаэробной гликолитической емкости), упражнения на аэробную выносливость и упражнения на аэробную мощность и т.д. Очевидно, что пришло время освежить эти базовые знания.

Понятно, что описание типичных ключевых упражнений для разных видов спорта является нереальной задачей. Тем не менее возможно охарактеризовать самые типичные тренировочные режимы выполнения ключевых упражнений, направленных на развитие основных двигательных способностей (табл. 1.10).

Таблица 1.10

Характеристика ключевых упражнений для развития основных двигательных способностей по Фоксу и Мэтьюсу [Fox & Mathews], 1981; Виру [Vim], 1995; редакция автора)

Качество мишень	Интервал нагрузки	Соотношение работы и отдыха	Интенсивность	Количество повторений	Количество серий	Лактатаemia крови, ЧСС
Максимальная скорость	7-15 с	1:10	Максимальная	5-8	2-5	—
Анаэробная гликолитическая мощность	30-50 с	1: (4-5)	Субмаксимальная	4-6	2-4	>8 > 180
Анаэробная гликолитическая выносливость	1-1,5 мин	1:3	Высокая	8-12	1-3	Максимальный >8 >180
Аэробная мощность	1—2 мин	1: (1-0,5)	Выше средней	5-8	1-3	4-8 160-180
Аэробная выносливость	1—8 мин	1:0,3	Средняя	4-16	1-3	2,5-4 (5) 140-160
Восстановление, окисление жиров	20-90 мин	—	Низкая	1-3	—	1-2,5 100-140