

УДК 796.82

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (ТЕСТ-ТРЕНИРОВОК) В ЕДИНОБОРСТВАХ**

Бондаренко К.К., канд. пед. наук, доцент,

Бондаренко А.Е., канд. пед. наук, доцент

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь*

Программа биомеханической диагностики в единоборствах предусматривает организацию специальных тренировочных занятий и тест-тренировок. Это позволяет оценить устойчивость специальных двигательных действий спортсменов при моделировании любых ситуаций соревновательного характера и сбивающих факторов различной направленности (устомление, ситуации стресса и т.д.) на основе 3-компонентной цифровой видеосъемки. Ее организация подразумевает выполнение строгих правил тренировочного занятия или его экспериментальной части. Информация, полученная в ходе проведения тест-тренировок, обеспечена информационно-аналитической системой и имеет доступный интерфейс для восприятия тренеров и спортсменов.

Информационно-аналитическая система, инсталлированная на РС, может выполнять функции проведения тренировочных упражнений по тестовым программам с выводом программы тест-тренировки на монитор. В этом случае, работа системы осуществляется как своеобразный управляющий таймер, в котором фиксируется время выполнения каждого упражнения, время паузы отдыха между упражнениями, количество упражнений в серии, количество серий и время пауз отдыха между сериями. Звуковые сигналы информирует спортсменов о начале и окончании отрезков нагрузки и отдыха, задавая жесткий пространственно-временной диапазон тренировочной программы.

Данные действия, выполняемые системой, определяют контрольные функции управления тренировочным процессом. Создаются предпосылки для более оперативной связи «тренер-спортмен», повышая возможности индивидуализации тренировочного процесса и совершенствования спортивного мастерства. Формируется управляющая среда и система обратной связи тренирующих воздействий.

Информирование в реальном времени протекания тренировочного теста и визуализация обратных связей дает возможность не только контролировать ход тренировочных заданий, но и позволяет своевременно вносить коррекцию в тренировочные режимы задания (рисунок 1). Данная организация проведения контрольных тренировочных занятий расширяет возможности управления тренировочным процессом спортсменов, позволяет формировать целевые программы индивидуальной подготовки и своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс в зависимости от характера формирования адаптационных процессов.



динамика скорости выполнения упражнения в серии

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
8,2	8,64	8,26	8,26	8,51	8,41	8,85	8,41	8,62	8,69						серия – 1л
8,2	8,2	8,1	8,2	8,33	8,33	8,41	8,49	8,54	8,61						серия – 1п
11,7	12,1	11,3	10,8	12,8	11,7	11,7	12,9	12,9	13,1	13,2	12,9	12,8	12,4	12,1	серия – 2
20,6	23,1	24,7	20,1	20,1	21,3	21,9	20,5	19,7	19,9	20,5	20,1	19,9	19,4	20,3	серия – 3

Рисунок 1 – Форма отображения на экране монитора хода тест-тренировки в реальном времени

Всесторонний анализ параметров, лимитирующих эффективность тренировочной деятельности, создает предпосылки формирования резервных возможностей организма. Данный процесс можно проводить по двум направлениям: экспресс-контроль формирования адаптационных процессов в организме спортсменов к предлагаемым тренировочным нагрузкам и анализ фактических характеристик тренировочной деятельности согласно заявленному плану подготовки. Следует учитывать, что использование экспресс-контроля с учетом индивидуальных «пороговых» значений систем организма позволяет посредством обратной связи учитывать физиологические параметры мощности тренировочных нагрузок, оптимальных на момент проведения исследования. В случае проведения экспресс-контроля непосредственно перед тренировочным занятием создаются предпосылки индивидуального управления мощностью физиологической нагрузки непосредственно на каждой тренировке.

Экспресс-исследования, выполняемые перед тренировочным занятием, дают возможность получения информации о состоянии функциональной готовности спортсмена. Программно-аппаратный комплекс на основе полученных данных формирует рекомендации о диапазонах допустимой физиологической нагрузки на данный момент времени, что позволяет вносить коррекцию в средства и методы занятия. Контроль выполнения заданной программы осуществляется в режиме кардиолидирования посредством спорттестера Polar.

Параметры технико-тактической подготовленности, определяемые посредством видеоанализа, позволяют систематизировать изменения действий и движений, создавать базу данных индивидуальных показателей и являются основой управления тренировочным процессом. На основе полученной базы данных создаются карты-задания, позволяющие не только программировать тренировочный процесс, но и подбирать спарринг-партнера, регулировать интенсивность действий и время отработки задания. Регистрация и анализ эффективности выполнения заданий позволяет ранжировать спортсменов по уровню технической подготовленности и целенаправленно подбирать оптимальных спарринг-партнеров для эффективного решения конкретной цели тренировки. Кроме того, это дает возможность рассчитать модели соревновательной деятельности и сравнивать их с модельными характеристиками этапа подготовки.

Система управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов должна базироваться на цикловом планировании, а оценка текущего состояния организма проводится систематически в начале каждого микроцикла. Данная информация позволяет определить уровень напряженности функциональных систем организма спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок и динамику восстановительных процессов.