

ПРАДМЕТ ПЕДАГАГІЧНАГА КАНТРОЛЮ ЗА ТРЭНІРОЎЧЫМІ І СПАБОРНІЦКІМІ НАГРУЗКАМІ

Старчанка У.М.

УА «ГДУ імя Ф.Скарыны»

Спартыўная трэніроўка, як працэс кіравання ўключае ў сабе кантроль за педагагічнымі ўздзеяннямі, якія трэнер аказвае на спартсмена. Гэтыя ўздзеянні накіраваны на стварэнне спецыфічных ўмоў дзейнасці спартсмена і зводзяцца да іх рэгламентацыі. Умовы ў якіх дзейнічае спартсмен задаюць вектар і велічыню адаптацыйных працэсаў. Прычым мэта педагагічных уздзеянняў - забеспячэнне адэкватнасці спартсмена да ўмоў спаборніцкай дзейнасці з унікальнымі (рэкорднымі) параметрамі.

Аднак, яшчэ большае значэнне для эфектыўнасці кіравання мае кантроль за рэальнымі параметрамі трэніровачнай і спаборніцкай дзейнасці спартсмена, якія па многіх прычынах адрозніваюцца ад запланаваных трэнерам. Гэтыя рэальныя параметры дзейнасці па традыцыі называюць нагрузкай. Таму кантроль за трэніровачнымі і спаборніцкімі нагрузкамі - гэта тое самае, што кантроль за параметрамі трэніровачнай і спаборніцкай дзейнасці спартсмена.

Да асноўных паказчыкаў рухальнай дзейнасці спартсмена, якія характарызуюцца як нагрузка, адносяцца: *накіраванасць* (вектар) дзейнасці і *велічыня* (скаляр) ўздзеяння. Накіраванасць дзейнасці вызначаецца яе структурай, а велічыня ўздзеяння трэніровачным эфектам. Акрамя таго, велічыня ўздзеяння традыцыйна характарызуецца аб'ёмам і інтэнсіўнасцю дзейнасці.

Структура рухальнай дзейнасці спартсмена вызначаецца наменклатурай фізічных практыкаванняў, якія ён выконвае на грэніроўцы і іх долевымі суадносінамі. Акрамя таго, структура рухальнай дзейнасці вызначаецца спосабам выканання фізічных практыкаванняў у тым ліку іх парадкам, камбінацыяй і спалучэннямі.

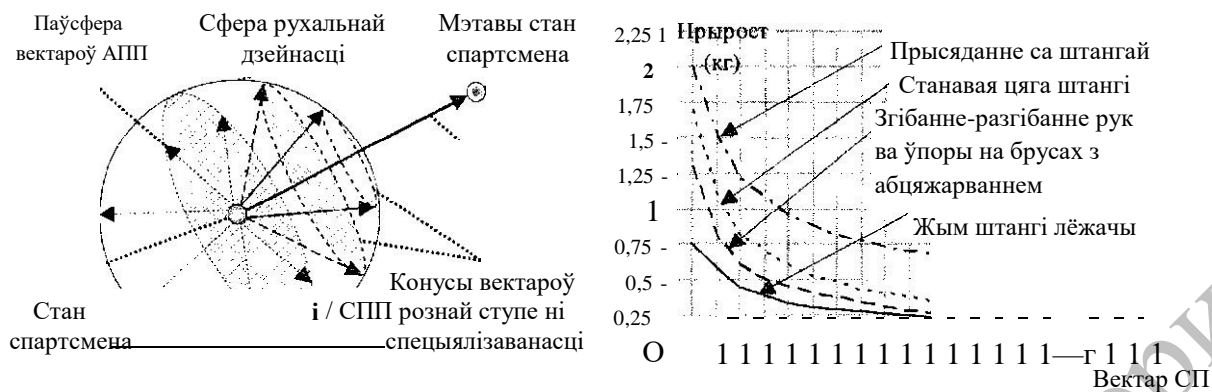
Велічыня (сіла) ўздзеяння (з сутнаскага боку) характарызуецца атрыманым трэніровачным эфектам. Аднак, са знепшыга боку велічыня ўздзеяння можа характарызавацца аб'ёмам і інтэнсіўнасцю рухальнай дзейнасці.

Аснову дзейнасці спартсмена складаюць фізічныя практыкаванні, якія ў дачыненні да мэты дзейнасці падзяляюцца на *спецыялізаваныя* (спаборніцкія, спецыяльна-падрыхтоўчыя) і *неспэцыялізаваныя* (агульна-падрыхтоўчыя) (малюнак 1).

На малюнку паказана, што выкананне спаборніцкіх практыкаванняў спаборніцкім метадам ва ўмовах рэальных спаборніцтваў прама накіравана на дасягненне мэты спартыўнай трэніроўкі, задае мэтавы вектар адаптацыі спартсмена, што абумоўлівае максімальную эфектыўнасць такой дзейнасці. Выкананне спецыяльнападрыхтоўчых практыкаванняў - задае блізкі да мэтавага вектар адаптацыі. Выкананне агульна-падрыхтоўчых практыкаванняў задае далёкі (нярэдка процілеглы) адносна мэтавага вектар адаптацыі спартсмена.

Разам з тым, нельга лічыць адзіна магчымым і правільным выкарастанне ў спартыўнай трэніроўцы толькі спаборніцкага практыкавання, бо эфектыўнасць выкарыстання любога сродка дастаткова хутка зніжаецца практычна да нуля (асімптатычна набліжаецца да нуля) (малюнак 2).

Найбольш радыкальным выйсцем з'яўляецца спыненне трэніровак на пэўны час (для дасягнення эфекта рэадаптацыі) кожны раз, як эфектыўнасць трэніровачнага працэса непрыёмальна зніжаецца. Аднак, па многіх прычынах (найперш арганізацыйнага парадку) такі падыход практычна не выкарыстоўваюць. Замест гэтага пераключаюцца на выкананне спецыяльна-падрыхтоўчых практыкаванняў, з наступным вяртаннем да спаборніцкага.



Малюнак 1 - Вектары спаборніцкага (СП), спецыяльна-падрыхтоўчых (СИЛ) практыкаванняў рознай ступені спецыялізацыі і агульна-падрыхтоўчых (АПП) практыкаванняў ў сферы рухальнай дзейнасці спартсмена

Малюнак 2 - Дынаміка эфектыўнасці сілавых практыкаванняў пры іх неспынным выкарыстанні ў рэжыме: 3 трэніроўкі на тыдзень, па 3 падыходы па 10 ПМ з інтэрваламі 6 мінут

Такім спосабам ўдаецца расцягнуць эфектыўны трэніроўчы працэс у часе, што натуральна зніжае яго агульную эфектыўнасць, бо вядзе да нерацыянальнага расходвання рэсурсаў (у тым ліку і галоўнага рэсурсу - часу) сістэмы. Там не менш, усё роўна надыходзіць час пераходнага перыяду, бо эфектыўнасць выкарыстання любой камбінацыі і паслядоўнасці сродкаў трэніроўкі непазбежна зніжаецца. Эфектыўнасць трэніроўчага працэса (EJJ) ёсць функцыя ад часу (T):

$$E_{ff} = a - b \cdot t^{-b'}$$

дзе a, b - каэфіцыенты. Прычым каэфіцыент a залежыць ад сродкаў і метадаў трэніроўкі (імі задаецца вектар нагрукі), а каэфіцыент b - ад сілы ўздзеяння нагрукі (скалярная велічыня ўздзеяння нагрукі, якая звязана з яе аб'ёмам і інтэнсіўнасцю, а, таксама, здольнасцямі і станам спартсмена).

Эфектыўнасць трэніроўчага працэса і вызначае скалярную велічыню сілы ўздзеяння рухальнай дзейнасці на спартсмена.

Што тычыцца аб'ёма і інтэнсіўнасці рухальнай дзейнасці, то гэтыя паказчыкі з'яўляюцца вытворнымі ад сродкаў і метадаў дзейнасці. Прычым, да аб'ёму адносяцца разнастайныя колькасныя паказчыкі трэніроўчай і спаборніцкай дзейнасці, а да інтэнсіўнасці - яе якасныя паказчыкі.

Такім чынам, акрэсліўшы прадмет кантролю за трэніроўчымі і спаборніцкімі нагрукамі, можна рэзюмаваць, што такі кантроль паванен весціся па трох узаемазвязаных накірунках:

- кантроль за структурай трэніроўчай і спаборніцкай дзейнасці;
- кантроль за накіраванасцю трэніроўчай і спаборніцкай дзейнасці;
- кантроль за сілай (эфектыўнасцю) уздзеяння трэніроўчай і спаборніцкай дзейнасці на спартсмена.