

*В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов, А.В. Щур***ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МНОГОБОРЦЕВ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

В статье рассмотрены особенности планирования и проблемы тренировочного процесса многоборцев в подготовительном периоде в высших учебных заведениях в Республики Беларусь. Представлена история государственного физкультурно-оздоровительного комплекса – многоборье «Здоровье».

Ключевые слова: многоборье «Здоровье»; физическая культура; полиатлон; объём и интенсивность тренировки; многоборцы.

*V.F. Pisarenko, D.N. Samuilov, A.V. Shchur***FEATURES OF PLANNING THE TRAINING PROCESS ALL-AROUND ATHLETES
IN THE PREPARATORY PERIOD**

The article discusses the features of planning and problems of the training process of all-around athletes in the preparatory period in higher educational institutions in the Republic of Belarus. The article presents the history of the state sports and recreation complex – all-around «Health».

Keywords: all-around «Health»; physical culture; polyathlon; volume and intensity of training; all-around athletes.

Для успешной подготовки спортсменов в многоборье важно исследовать и внедрять эффективные методы, учитывающие как общие принципы, так и индивидуальные особенности каждого талантливого атлета. Многоборье – это долгий и трудоемкий путь, требующий от спортсмена многолетней, интенсивной работы для развития выносливости и освоения разнообразных спортивных техник [1]. Ключ к высоким результатам лежит в грамотном планировании тренировок, которое учитывает индивидуальные данные спортсмена (возраст, пол, возможности) и обеспечивает баланс между нагрузками и его способностями.

Многоборье «Здоровье» в Республике Беларусь требует комплексной подготовки, охватывающей физические, технические, теоретические, тактические и психологические аспекты. Успех в многоборье определяется не только физическими качествами, но и их эффективным применением в каждом виде программы. Учитывая высокую интенсивность и объём тренировок, а также значительные психологические нагрузки, понимание оптимального чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного) необходимо для эффективного планирования тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям [2].

При обучении многоборцев специфическим навыкам и качествам, важно учитывать их текущий уровень подготовки. Спортсменам-многоборцам требуется быстро адаптироваться к смене видов соревнований, что включает в себя как физические, так и психологические аспекты. Физическая адаптация подразумевает переход от одного типа движений к другому, отличающемуся по технике и силе. Психологическая адаптация означает умение «отключаться» от предыдущего вида деятельности и переключаться на новый.

Ключевым элементом тренировок многоборцев является правильный подбор тренировочных нагрузок. Эти нагрузки характеризуются двумя основными показателями: объёмом и интенсивностью [3]. Объём нагрузки определяется количеством тренировок в недельных и месячных циклах. Правильно

подобранный объём нагрузки критически важен для здоровья спортсмена и его способности показывать высокие результаты.

Для контроля за переносимостью тренировок используются простые методы: самооценка спортсмена, наблюдение за признаками усталости, а также измерение физиологических показателей, таких как частота сердечных сокращений, дыхание и артериальное давление.

При мониторинге пульса важно обращать внимание не только на количество ударов в минуту, но и на регулярность сердечного ритма. Оценивая артериальное давление спортсмена, необходимо учитывать его индивидуальные особенности. Для этого рекомендуется измерять давление до, во время и после тренировок, чтобы отслеживать процесс восстановления [4].

Для выявления динамики тренированности, аномалий в состоянии здоровья и результативности спортсмена необходимо вести дневник наблюдений. На основе этих данных тренер может корректировать тренировочный план, добавляя упражнения, направленные на развитие определённых качеств, и регулируя объём и интенсивность нагрузки.

Для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо улучшать теоретическую подготовку спортсменов. Техническая подготовка многоборцев должна быть направлена на формирование необходимых умений и навыков в каждом виде многоборья.

В тренировочный процесс важно включать имитационные упражнения, воспроизводящие условия соревнований в многоборье, которые требуют значительных затрат энергии и времени. Поэтому тренеру следует использовать вспомогательные средства обучения, которые помогают формировать навыки и умения, одновременно экономя время и энергию спортсмена. Тактика спортсмена должна быть направлена на эффективное использование его физических и технических возможностей в различных соревновательных ситуациях [5].

Развитие тактической подготовки многоборца включает два ключевых этапа:

1. Теоретический этап: Спортсмен изучает основы тактики, её специфику, а также доступные приёмы, средства и методы.

2. Практический этап: Полученные знания и навыки применяются и оттачиваются в реальных условиях тренировок и соревнований, которые постоянно меняются.

На этапе формирования тактического мастерства ключевым является многократное и точное выполнение упражнений по заранее разработанному плану. Важно помнить, что значимость тактической подготовки может варьироваться в зависимости от конкретных дисциплин, входящих в многоборье.

Психологическая подготовка играет существенную роль в достижении высоких результатов в многоборье. Особое внимание ей уделяется на начальном этапе подготовки, когда спортсмен учится управлять собой и максимально раскрывать свои возможности.

Психологическая подготовка спортсмена делится на два вида:

– Общая подготовка: Формирование устойчивой психики.

– Специальная подготовка: Развитие способности выполнять движения эффективно как на тренировках, так и на соревнованиях, игнорируя отвлекающие факторы.

Подготовка к соревнованиям включает два направления:

1. Психологическая настройка на предстоящую деятельность: это достигается путём выполнения упражнений, схожих по характеру с соревновательными, которые выполняются во время разминки и непосредственно перед стартом, доводя их до автоматизма.

2. Эффективное управление своим психологическим состоянием во время соревнований: спортсмен учится поддерживать оптимальное состояние на протяжении всей спортивной борьбы.

Высокие нагрузки и продолжительность соревнований в многоборье требуют от спортсменов сильных волевых качеств [6]. Поэтому развитие таких черт, как настойчивость, упорство, выдержка и решительность, является неотъемлемой частью становления многоборца. Для формирования этих качеств используются методы убеждения и различные техники психокоррекции.

Для достижения высоких результатов в многоборье, помимо тактической и психологической подготовки, критически важна физическая подготовка, которая обеспечивает базу для выполнения всех элементов программы. Она включает в себя развитие общей выносливости, силы, скорости, гибкости и координации, которые являются фундаментом для успешного выступления в каждой отдельной дисциплине.

Тренировочный процесс многоборца строится таким образом, чтобы гармонично развивать все эти физические качества, учитывая специфику каждой дисциплины и их взаимосвязь [7, 8].

Кроме того, неотъемлемой частью подготовки многоборца является техническая подготовка. Она направлена на совершенствование двигательных навыков, необходимых для выполнения каждого вида программы на высоком уровне. Это включает в себя отработку правильной техники движений, исправление ошибок и повышение эффективности выполнения упражнений. Техническая подготовка тесно связана с тактической и физической, поскольку именно от владения техникой зависит возможность реализации тактических замыслов и проявление физических качеств в полной мере.

Важным аспектом является также восстановление спортсмена. Учитывая высокие нагрузки и многодневный характер соревнований, грамотное восстановление после тренировок и стартов играет ключевую роль в предотвращении перетренированности, травм и поддержании высокого уровня работоспособности. Это включает в себя адекватный сон, правильное питание, массаж, физиотерапию и другие восстановительные процедуры.

Наконец, для многоборца важна способность к анализу и самоанализу. После каждой тренировки и соревнования спортсмен должен уметь объективно оценить свои действия, выявить сильные и слабые стороны, понять причины успехов и неудач. Этот анализ помогает корректировать тренировочный процесс, улучшать тактические решения и более эффективно работать над психологической подготовкой [9]. Таким образом, многоборец – это не только атлет, но и стратег, психолог и аналитик, постоянно стремящийся к совершенствованию во всех аспектах своей подготовки.

Чтобы воспитать волю у спортсмена, тренеры используют не только педагогические методы, но и конкретные техники. Эти техники включают в себя мобилизацию внутренних ресурсов (психологических, физиологических и физических) и расслабление с помощью разминки и психологических приёмов. Для достижения стабильных результатов в спорте необходима регулярная работа спортсмена и тренера, использующая разнообразные тренировочные средства и методы для развития психологических навыков.

История многоборья «Здоровье» восходит к комплексу «ГТО» СССР. В Республике Беларусь в 2008 году был утвержден Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс – многоборье «Здоровье» (летнее, зимнее). Существует определённое различие в видах соревнований между полиатлоном в Российской Федерации и многоборьем «Здоровье» (таблица 1).

Таблица 1 – Состав соревнований

Государственный комплекс многоборье «Здоровье»	Полиатлон
Плавание 50 метров	Плавание 100 метров
Стрельба из положения стоя (5 выстрелов)	Стрельба из положения стоя (10 выстрелов)
Прыжок в длину с места	Метание гранаты
Силовая гимнастика (сгибание рук девушки; подтягивание юноши)	

На наш взгляд, проблема подготовки высокоуровневых спортсменов, имеющих спортивные звания и разряды по данному виду спорта, заключается в том, что многоборье «Здоровье» (ГФОК) не включено в Единую спортивную классификацию Республики Беларусь, что препятствует присвоению спортивных званий и разрядов спортсменам, участвующим в этом виде соревнований.

Отсутствие детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), ведущих специализированную подготовку по многоборью «Здоровье» детерминирует сложность подбора спортсменов на раннем этапе подготовки, что негативно влияет на уровень квалификации спортсменов, претендующих на участие в международных соревнованиях [9]. В связи с этим, высшие учебные заведения вынуждены искать таланты в других видах спорта и начинать подготовку

многоборцев с нуля, или, как вариант, привлекать в многоборье спортсменов, ранее специализировавшихся в родственных видах спорта.

Разноуровневый характер подготовленности начинающих многоборцев создаёт многообразие задач тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей каждого спортсмена, из-за чего следует рационально планировать тренировочный процесс для гармоничного развития всех видов навыков у тренируемого.

Считаем, что перспективы дальнейших исследований предполагают уделять больше внимания на проблемы оптимизации соответствия между тренировочными нагрузками и психологическими, физиологическими и физическими возможностями спортсмена в подготовительном периоде.

Список литературы:

1. Писаренко, В.Ф. Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза: [монография] / В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов, А.А. Минченко. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2017. – 201 с.: ил.
2. Тапорчикова, М.В. Медико-биологические, социально-экономические и психологические аспекты физвоспитания и спортивной подготовки / М.В. Тапорчикова, Д.Н. Самуйлов // Оздоровительная физическая культура молодёжи: актуальные проблемы и перспективы: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 18-19 апреля 2023 г.). / под ред.: А.С. Ванда. – Минск: БГМУ, 2023. – С 74–76.
3. Щур, А.В. Эффективность занятий физической культурой студентов с учётом уровня подготовленности / А.В. Щур, О.В. Гуменюк, Д.Н. Самуйлов, Е.А. Малышева // Материалы научной конференции с международным участием «Неделя науки СПбПУ». Высшая школа техносферной безопасности. – Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – С. 8-10.
4. Самуйлов, Д.Н. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-российского университета / Д.Н. Самуйлов, В.Ф. Писаренко, Е.А. Малышева, А.В. Щур // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2019 – № 5 (116) – С. 61-65.
5. Самуйлов, Д.Н. Проблемы использования технических средств при подготовке спортсменов / Д.Н. Самуйлов, В.Ф. Писаренко, Н.А. Перец // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф. / М-во образования Респ. Беларусь, М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Белорус.-Рос. Ун-т; редкол.: М.Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев: Белорус.-Рос. Ун-т, 2020. – С. 472-473.
6. Самуйлов, Д.Н. Философия спорта в современных условиях / Д.Н. Самуйлов, В.Ф. Писаренко, А.В. Щур // Актуальные вопросы общей и профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях силовых структур: Материалы III Международной научно-практической конференции, Минск, 06 апреля 2023 года / Государственное учреждение образования «университет гражданской защиты министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь». – Минск: Университет гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь, 2023. – С. 189-191.
7. Писаренко, В.Ф. Влияние внешних факторов на результаты стрельбы в многоборье «Здоровье» / В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов, Е.А. Малышева // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А. Куляшова. Навукова-метадычны часопіс. Серыя С. Псіхалагічна-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалогія, методика). – 2021. – № 2 (58) – С. 68-73.
8. Тапорчикова, М.В. Эффективность выступлений студентов Белорусско-Российского университета на международных соревнованиях по полиатлону / М.В. Тапорчикова, В.Ф. Писаренко, Е.А. Малышева // Научный поиск: личность, образование, культура – 2023. – № 2. – С. 13-17.
9. Анализ физкультурно-оздоровительной деятельности студентов технического вуза / М.О. Кузменко, М.В. Тапорчикова, Д.Н. Самуйлов, И.Н. Кузменко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: Материалы XII Международной научно-методической конференции, посвященной патриотизму и гражданской ответственности, Уфа, 15 марта 2024 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2024. – С. 181-184.

Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования «Белорусско-Российский университет», Могилев, Республика Беларусь