Герасимов Юрий Александрович
тренер-преподаватель
БУ ДО«СШОР № 7 им. В. Ярды»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

КОМПЛЕКСНАЯ И ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ: ОТ НОВИЧКА ДО ЭЛИТНОГО СПОРТСМЕНА

Аннотация: *в статье анализируются два фундаментальных подхода к планированию тренировочных нагрузок: комплексная и избирательная направленность. Рассматривается их эффективность на разных этапах многолетней подготовки спортсменов, а также обосновывается необходимость их грамотного сочетания в современной спортивной практике.*

Ключевые слова: *спортивная тренировка, комплексная направленность, избирательная направленность, периодизация, микроцикл, тренировочная нагрузка, интегральная подготовка, суперкомпенсация, аэробные возможности, анаэробная производительность, СШОР, методика тренировки, велосипедный спорт.*

Планирование тренировочного процесса в спорте высших достижений требует от тренера точного понимания того, на развитие каких именно качеств будет направлена предстоящая нагрузка. В теории и методике физической культуры принято выделять два полярных подхода к организации занятий: избирательную и комплексную направленность. Выбор между ними зависит не только от специфики вида спорта, но и от квалификации атлета, этапа подготовки и текущих задач тренировочного цикла.

Избирательная направленность: *фокус на ведущий фактор.* Если нагрузка тренировочного занятия акцентирована на развитии только одного из ведущих факторов, определяющих подготовленность спортсмена, она классифицируется как избирательная.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Суть данного подхода заключается в глубокой, специализированной стимуляции конкретной физиологической системы или двигательного качества. В рамках недельного микроцикла тренер может распределять нагрузку следующим образом: первый день – развитие аэробных возможностей, второй – анаэробной производительности, третий – скоростно-силовых способностей.

Такой подход позволяет добиться максимального утомления конкретных механизмов энергообеспечения и обеспечить мощный стимул к их последующей суперкомпенсации. В современном спорте, особенно на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, занятиям избирательного характера придается первостепенное значение. Они позволяют точечно воздействовать на лимитирующие звенья подготовленности атлета. Однако монотонное использование только избирательных нагрузок ведет к быстрой адаптации, риску локальных перетренировок и потере интегральной готовности.

Комплексная направленность: *синергия техники*, *физики и тактики* Комплексная направленность предполагает подбор упражнений и их серий таким образом, чтобы они одновременно воздействовали на техническую, физическую и тактическую подготовленность спортсмена.

Нагрузки глобального назначения, особенно комплексы круговой тренировки общеподготовительного характера, являются классическим примером этого подхода. В рамках одного занятия спортсмен может выполнять упражнения, требующие не только проявления силовых или скоростных качеств, но и строгого контроля над биомеханикой движения (техника) и решения ситуационных задач (тактика).

Эволюция подходов в многолетней подготовке Принято считать, что на начальных стадиях спортивной подготовки более эффективна комплексная направленность. В секциях общефизической подготовки (ОФП) на занятиях с начинающими, а также со спортсменами-разрядниками, нагрузки глобального назначения формируют широкий двигательный фундамент. Они позволяют развить межмышечную координацию, укрепить опорно-двигательный аппарат и

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

привить базовые технико-тактические навыки без преждевременной узкой специализации.

Однако по мере повышения тренированности и роста спортивного мастерства значение комплексной направленности постепенно снижается, уступая место избирательной. Для спортсменов высокой квалификации именно узкоспециализированные занятия становятся определяющими, так как их резервные возможности требуют предельной концентрации стимула для дальнейшего прогресса.

Интегральная модель: *разумное чередование* Современная спортивная наука и многолетняя практика ведущих школ (в российской тренерской традиции этот принцип реализуется через чередование втягивающих, ударных и восстановительных микроциклов) свидетельствуют о том, что противопоставление этих двух подходов ошибочно. Оптимальная структура подготовки строится на их разумном чередовании.

Избирательные занятия, направленные на развитие базовых компонентов (например, мощности аэробного порога), в логической последовательности сменяются комплексными. В ходе таких интегральных тренировок спортсмен нацелен на решение комплексных задач: реализацию наработанной физической базы в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Это позволяет «собрать» разрозненные физические качества в единый, эффективный двигательный навык.

Практический пример: *подготовка велосипедистов-гонщиков* Эффективность комплексного подхода сохраняется не только для новичков, но и для опытных атлетов. Наглядным примером служит подготовка велосипедистов. Прохождение подъемов с переменной скоростью – это типичное комплексное воздействие. На фоне постоянно меняющегося градиента дороги гонщик вынужден:

- *развивать выносливость*, одновременно задействуя аэробный (на пологих участках) и анаэробный (в крутые фазы подъема) компоненты;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

- *совершенствовать технику педалирования*, адаптируя ее под разный темп и сопротивление;

- *проявлять скоростные способности* при атаках и смене ритма. Подобная работа формирует интегральную готовность, которую невозможно развить, тренируя каждое из этих качеств в изоляции.

Заключение Вопрос о том, какая направленность – комплексная или избирательная – является лучшей, теряет актуальность при системном взгляде на тренировочный процесс. Эффективность каждого из подходов строго контекстуальна. Избирательная направленность служит инструментом для глубокой проработки слабых мест и выведения пиковой формы, в то время как комплексная обеспечивает формирование интегральной подготовленности и профилактику монотонии.

Искусство тренера заключается в грамотном дозировании этих нагрузок. Для новичков приоритетом является комплексное воздействие для закладки фундамента. Для элитных спортсменов определяющим становится избирательный подход, который, однако, обязательно должен интегрироваться в комплексные занятия для переноса достигнутых результатов в итоговый спортивный результат.

Список литературы

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – 680 с. – ISBN 978–966–8708–88–6.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев, Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и Спорт :, 2008. – ISBN 978–5-278–00833–0. – EDN QVXTIH.

3. Каменский, В. В. Велосипедный спорт (шоссе) : учебник / Каминский В. В., Дворяков М. И., Кутас П. П., Булатов П. П., Шупикова Е. Н / В. В. Каменский. – Минск : БГУФК, 2020. – 91 с. – ISBN 978–985–569–509–8.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Ковылин, М. М. Формирование методики обучения и тренировки в велосипедном спорте (1883–1917): методические рекомендации / М. М. Ковылин, Г. М. Мартынов. – Москва : РГУФКСМиТ, 2010. – 46 с.

5. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин, В. Б. Иссурин. – Москва : Советский спорт, 2010. – ISBN 978–5-9718–0410–9. – EDN QXWCSN.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)