

# **Централизованная тренировка спортсменов высокого класса**

Централизованную подготовку начали в связи с необходимостью концентрации усилий и материального обеспечения ещё в Советском Союзе в 50-60-е годы. В те времена не было достаточного количества оборудованных залов и не хватало квалифицированных специалистов. Вследствие чего создавалась база на которой тренировались сборные команды раз видов спорта длительное время.

В чем же преимущество ЦП? Отметим ее наиболее важные преимущества :

- использование лучших баз (спортзалов, стадионов) и т.п.;
- обмен опытом и применение передовой методики обучения и тренировки;
- концентрация усилий специалистов различного профиля (тренеров, медиков, научных работников);
- возможность контроля за ходом подготовки команды и каждого участника;
- моделирование ситуаций при подготовке к соревнованиям;
- отбор команды и отработка тактических задач выступления в соревнованиях;
- создание здорового психологического климата и психологической совместимости членов команды.

Последние две задачи особенно важно решить в таком виде спорта, как гимнастика, где не очень ярко выражены командные взаимодействия спортсменов. При организации ЦП, особенно при продолжительном нахождении на тренировочных базах, проявляются и негативные факторы, в первую очередь отрыв спортсменов и тренеров от семьи, трудности организации учебы в школе и вузе.

## **Особенности организации централизованной подготовки по принципу "звезды"**

Организация ЦП по принципу "звезды", или пентагоном, имеет 5 "станций" (спальню; гимнастический зал или стадион, бассейн и т.п., столовую, реабилитационный центр; школу или другое учебное заведение), которые образуют замкнутую систему спортивного и социального обеспечения атлетов и тренеров.

Можно назвать такой способ организации тренировки *принципом*, так как вне зависимости от длительности нахождения спортсменов на подобных сборах наличие таких станций приводит к наилучшим результатам. Конечно, если сборы короткие и совпадают с каникулами, то отпадает необходимость в станциях "школа". Но если речь идет о круглогодичной подготовке с пребыванием на сборах до 200 и более дней в году, то наличие всех станций обязательно. Современные спортивные центры имеют все условия для организации подготовки спортсменов на основе принципа "звезды". Важнейшим условием при организации таких центров является расстояние (в буквальном смысле этого слова) между станциями. Оно должно быть минимальным.

## **Характеристика отдельных частей ("станций") и требования в связи со спецификой вида спорта.**

Важно знать особенности ЦП в привязке к каждой "станции".

### **1-я станция – спальня:**

- оборудование спальни, размер кровати, тип матраса (ортопедический и т.п.);
- гигиенические условия (туалет, вентиляция, освещение и т.п.);
- количество человек в комнате.

### **2-я станция - спортивный зал:**

- оборудование зала (стадиона, трассы и т.п.) стандартными снарядами, устройствами;
- вспомогательные, дополнительные снаряды, тренажеры и т.п.;
- инфраструктура: раздевалки, душевые, сауна, медпункт, тренерская комната, методический кабинет, средства связи.

3-я станция - **столовая**. При организации работы кухни и столовой необходимо решить вопросы содержания спортивной диеты и учитывать специфику вида спорта. Количество и качество продуктов должны обеспечить и восполнить необходимые энергозатраты. Необходимо обеспечить необходимое количество посещений столовой за один день, установить временной режим питания.

4-я станция - **реабилитационный центр**. Уровень высших достижений спортсменов прямо связан с выходом на околопредельные и предельные тренировочные нагрузки, поэтому и прибегают к допингу. Стало очевидным, что самым действенным методом повышения эффективности спортивной деятельности является сочетание больших по объему и интенсивности нагрузок с полноценным отдыхом и восстановлением. Отдых, сон - наиболее естественные физиологичные способы восстановления, но они требуют продолжительного времени.

Данная станция может иметь "подстанции" - специализированные помещения для применения средств восстановления в спортзале, на стадионе. Опыт показывает, что там, где решены вопросы восстановления, достигают наиболее высоких спортивных результатов. Восстановительный центр также выполняет важную задачу профилактики травм и заболеваний, типичных для отдельных видов спорта. Оснащение восстановительного центра контрольно-измерительной аппаратурой позволяет определить функциональное состояние спортсмена, вовремя обнаружить отклонение тех или иных показателей от нормы.

5-я станция - **школа** - предусматривает такую организацию подготовки, при которой спортсмены имеют возможность сочетать круглогодичную тренировку с процессом образования. Это либо школа, либо колледж, вуз. Сочетание образования и спортивной тренировки в сфере "большого спорта" - очень острая проблема. В бывшем Советском Союзе для одаренных детей были созданы спортивные школы-интернаты, работа которых строилась по принципу "звезды". Подобные интернаты есть в Китае, Малайзии, Румынии и других странах. Есть варианты создания спортивных классов в обычных школах. В этих классах соответственно возрасту собраны представители разных видов спорта. Учебные программы по согласованию с органами просвещения адаптированы таким образом, чтобы не было домашних заданий, и из них изъят материал, не имеющий прямого отношения к экзаменационным требованиям. Отработана схема, согласно которой решаются социальные вопросы получения образования и профессии преподавателя физического воспитания и тренера по виду спорта. Как правило, окончившие спортивные интернаты поступают в профильные учебные заведения - в институты физической культуры, на факультеты физического воспитания университетов. В этих учебных заведениях для одаренных спортсменов также созданы более облегченные условия обучения (к примеру, заочные факультеты). Подобным образом учатся одаренные музыканты, танцоры, дети артистов цирка и т.д. На станции "школа" остро проявляются противоречия между профессионализмом и любительством в спорте. В сочетании спорт-учеба явно крайнее проявление одного в ущерб другому.

В заключение данного раздела в связи с характеристикой пяти станций возникают вопросы координации работы тренеров и членов комплексной научной группы (КНГ).

Тренер (старший тренер) выступает в качестве "заказчика", по возможности более конкретно формулируя задачу, проблемную ситуацию для того или иного члена КНГ. Цепочка спортсмен-тренер -сотрудник КНГ должна работать, используя принцип обратной связи. Например: плохой сон спортсмена, бессонница, причина - чрезмерная нагрузка, стресс и т.п. Подключаются психолог, доктор.

На станции "спортивный зал" возникают задачи для каждого члена КНГ. В "столовой" специалист по питанию дает рекомендации по диете, пищевым добавкам, витаминам. Особые рекомендации - сгоняющим вес.

В проблемах школы участвуют тренер-учитель -родители-психолог.

**Таким образом, в теме "Тренер и его команда" становятся очевидными значение уровня подготовленности тренера, его квалификация.**

**Планирование текущего (ежедневного) тренировочного процесса на основе принципа "звезды".**

Принцип "звезды" становится методическим принципом, которым руководствуется тренер при планировании распорядка дня. Опыт российской сборной по гимнастике показал, что наиболее эффективно сочетание в одном блоке станций 2-4-3. Эта типичная последовательность станций (зал-восстановительный центр-столовая) позволяет спортсменам восстановиться, что особенно важно при 2-х и 3-х разовых занятиях в один день.

Определив чередование станций, тренер составляет временной график - распорядок дня в часах и минутах. При сложной структуре одного тренировочного дня - это значительно упрощает планирование работы, в том числе и графика на недельный микроцикл. Естественно, наибольшее внимание уделяется проработке содержания занятий в спортивном зале. Эта задача усложняется при многократных занятиях в один день.

## **Интенсификация подготовки путем неоднократных занятий в один день.**

Активная спортивная деятельность продолжается, как правило, в период одного олимпийского цикла, максимум - двух. В связи с этим актуальна проблема достижения мастерства в более короткие сроки.

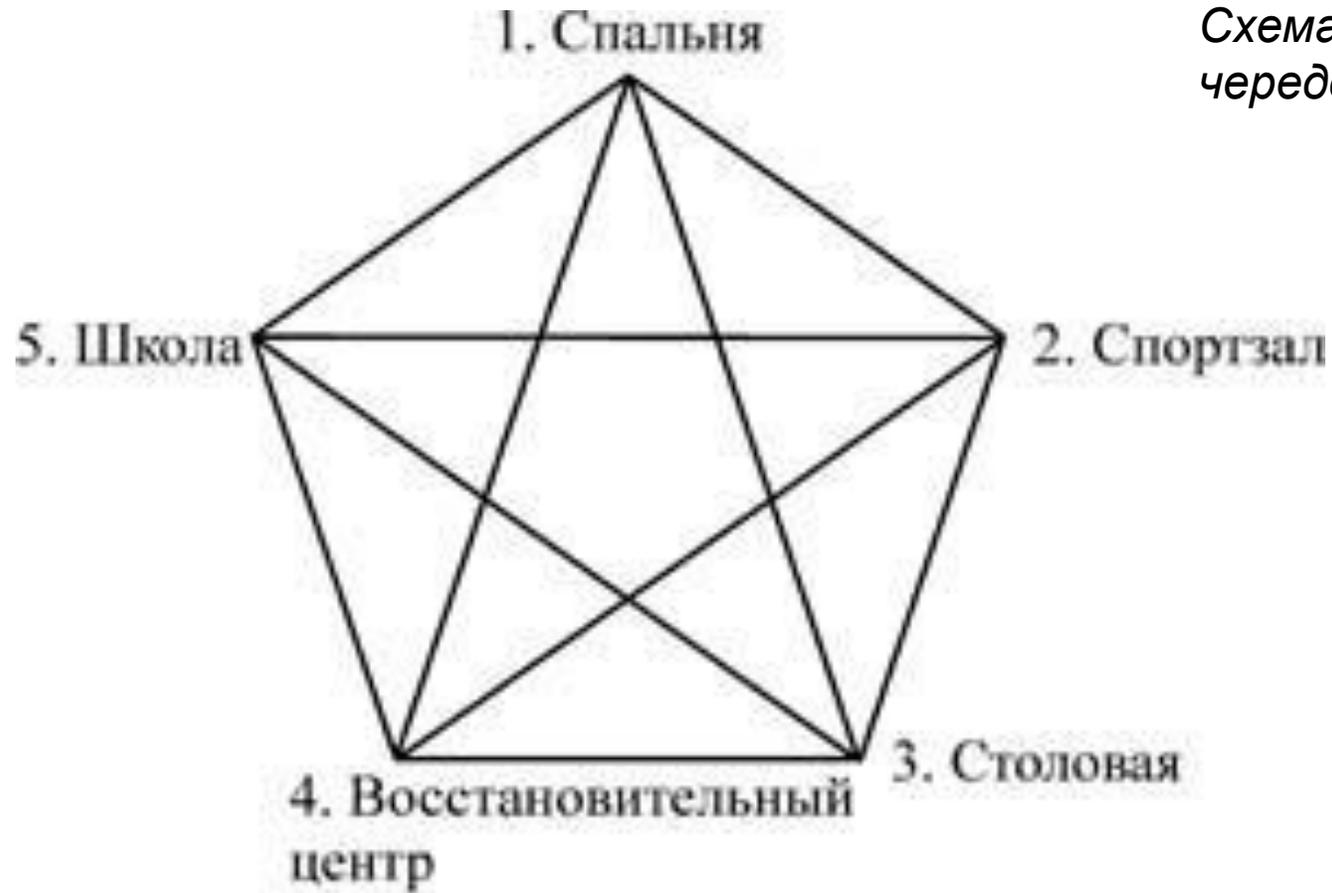
Гимнасты одними из первых стали практиковать 2-хразовые, а затем и 3-хразовые занятия в один день. Опыт и научные исследования свидетельствуют о том, что переход на 2-хразовые занятия в один день позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки.

При переходе от одноразовых к 2-хразовым, а затем и к 3-хразовым занятиям в один день рекомендуется следовать определенным правилам. Реализация этой методики возможна при тренировке по принципу "звезды" и в условиях школы-интерната, т.е. там, где обеспечена возможность проведения восстановительных мероприятий.

Переходить к 2-хразовым занятиям следует постепенно, проводить их не во все дни недели, увеличивая количество дней с 2-хразовыми тренировками с 2 до 5-6 дней в неделю.

1. Содержание 2-го занятия в данный день не должно повторять содержание первого. Повторение приводит к утомлению, нагрузке на одни и те же функциональные системы организма. В каждом виде спорта можно найти способы варьирования содержания занятий.
2. При переходе к 2-хразовым занятиям с менее подготовленными или юными спортсменами общую нагрузку и содержание занятий рекомендуется разделить на 2 "порции". Это облегчит решение задач всего дня. Сам факт прихода в зал во второй раз - уже новая нагрузка для спортсмена. А далее каждую "порцию" постепенно доводят до объема полноценной тренировки.
3. Одно из занятий должно быть основным, а другое - дополнительным. По подобному пути переходят к 3-хразовым занятиям, в основном благодаря включению утренних упражнений - разминки в цикл ежедневных занятий.
4. Формы организации ЦТ. Основной формой ЦТ являются сборы разной направленности и продолжительности, в частности: установочные, контрольные, учебно-тренировочные, предсоревновательные, восстановительные.

*Схема централизованной подготовки гимнастов и чередования станций*



**Примеры чередования:**

1. При 1 занятии в день: 1-3-5-3-**2-4-3**-1
2. При 2 занятиях в день: 1-3-**2-4-3**-5-3-1-**2-4-3**-1
3. При 3 занятиях в день: 1-2-3-**2-4-3**-1-**2-4-3**-5-3-1

**Примечание:** типичная комбинация станций: **2-4-3**

На установочном сборе, спортсмены и тренеры получают необходимую информацию от старшего тренера и методистов - членов КНГ - о новинках в технике упражнений, методике обучения, о правилах и особенностях календаря соревнований. Утверждаются индивидуальные планы. Такие сборы, как правило, проводятся в начале спортивного сезона, в подготовительном периоде. Практические занятия носят учебный характер. Контрольный сбор проводится для проверки технической и физической подготовленности спортсменов, определения соответствия их готовности запланированному уровню. В плане сбора - модельные тренировки, контрольные соревнования, прием нормативов по СФП, этапные комплексные обследования. Контрольные соревнования проводятся, как правило, в начале и в конце 2-3-недельного сбора. Сборы такой направленности следует проводить в конце подготовительного периода.

Учебно-тренировочный сбор направлен на освоение программы соревнований, достижение более высокого уровня тренированности. Его рекомендуется проводить в подготовительном и начале соревновательного периода. Нагрузка большая. Планируются многократные занятия в один день. Продолжительность сбора - 2-4 недели. Предсоревновательный сбор проводится с целью непосредственной подготовки к конкретным соревнованиям, отработки тактики выступления, формирования состава команды. Продолжительность 6-8 недель. Планирование должно быть подчинено моделированию условий соревнований.

Восстановительный сбор планируется после напряженного сезона и завершения цикла соревнований. Достаточно 2-х недель для активного использования средств восстановления, реабилитации и оздоровительных природных факторов. Сбор проводится в переходном периоде, когда подводятся итоги сезона. Помимо активного отдыха и общей физической подготовки проводится лечение травм по показаниям. Сборы комбинированного типа могут сочетать задачи, характерные для двух разных сборов. Например, задачи таких сборов видны уже по названию: восстановительно-установочный, контрольно -установочный .

## Вывод

ЦТ по принципу "звезды" - самый результативный способ организации работы со спортсменами, нацеленными на высокие достижения.

ЦТ - это метод подготовки спортсменов, требующий концентрации усилий организаторов-менеджеров, бригады психолого-педагогического, медико-биологического обеспечения.

Существуют противоречия между спортом любительским и профессиональным, спортом массовым и спортом высших достижений, возрастом атлетов и уровнем рекордных достижений в данном виде спорта.

У специалистов нет рычагов финансирования подготовки, и коль скоро государство и общество выступают в роли "заказчика" медалей и рекордов, то с их стороны и следует ожидать такую финансовую поддержку. Кстати, централизованная подготовка перспективных атлетов, на наш взгляд, является и наиболее экономически целесообразной при оценке стоимости медали.

Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса: принципы, организация и методы реализации // Теория и практика физической культуры. - 2003. № 5.