

ТРЕНИРОВКИ БЕЗ ОШИБОК

Ахапкин В. Н.

E-mail: 333vas@mail.ru

Студент Педагогического института физической культуры Московского Городского Педагогического Университета (МГПУ)

Аннотация. *Очень досадно, но программ, разработанных специально для нужд спортсменов, в настоящее время практически нет. И причин этому несколько.*

Trainings without mistakes

Ahapkin V.N.

Abstract. *Very annoyingly, but the programs developed specially for needs of sportsmen, now practically are not present. And the reasons for it a little.*

Во-первых, программисты трудятся на благо тех многочисленных пользователей, которым интересны программы для дома и офиса. Сюда можно отнести текстовые редакторы, аудио-видео проигрыватели, графические программы, различные браузеры, кодеки, антивирусы и прочее. И это правильно. То, что пользуется спросом, имеет большую прибыль.

Во-вторых, сама по себе физическая культура - довольно специфичная область. Она связана с конкретными двигательными действиями. В специальных программах для математиков упрощаются многие вычисления, которые иногда отвлекают от логики решения. Бывает, что забудешь поставить минус перед дробью, и пропало все. С математикой в этом смысле понятно. А как перевести, например, такой сложный технический вид легкой атлетики, как метание молота, на язык числовых зависимостей?

Третья причина отсутствия большого числа программ для физкультуры и спорта естественно вытекает из предыдущей. Программы для спортсменов должны делать либо сами спортсмены и тренеры, либо под их чутким руководством. Это очень ответственная работа. Ошибка в программе для математиков не нанесет ущерба здоровью пользователей. Другое дело с ошибками тренеров и педагогов. Их просчеты дорого обходятся как самим воспитанникам, так и обществу в целом.

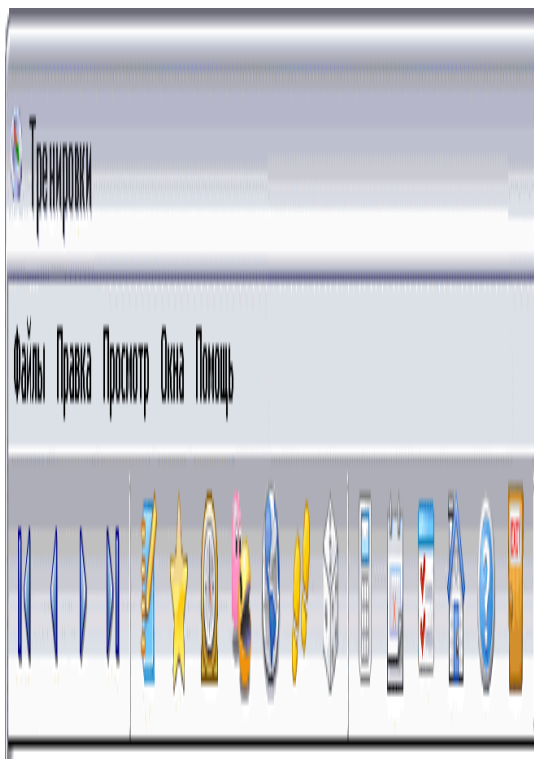
Больше всего меня удивило то, что разработчики рекомендуют данную программу для всех циклических видов спорта, в том числе и для плавания. Правда, как я ни пытался, но так и не придумал формы применения данной программы в плавании. Но может быть, если только в плавании на открытой воде (плавание в каком-либо водоеме). Правда это всего лишь подвид плавания, а хотелось бы, чтобы программа нашла применение для любых его видов. Да, с плаванием недоработка. Поэтому для пловцов, по большому счету, программа бесполезна.

№	День не	Дата	Время	Продол	Объем	Нап	Содержание тренировки	Дистанс
612	Четверг	11.06.98	8:00	1:15	15	3	Кросс 15 км	
613	Пятница	12.06.98	8:00	1:00	12	2	Кросс 12 км с Барнивым на станции Боллого	
614	Суббота	13.06.98	8:00	1:00	10	2	Кросс вокруг озера	
615	Суббота	13.06.98	15:00	1:00	8	3	1-й день многодневки. 4 км 12 КП за 1:12	4,000
616	Воскрес	14.06.98	12:00	1:20	15	4	2-й день 7,5 км 15 КП за 1:39 (проиграл 25')	7,500

Ris1

1.

К положительным моментам следует отнести удобство следующих функций программы: ведомость тренировок, месяцы тренировок, недели тренировок, место тренировок, виды тренировок, калькулятор, календарь, настройка параметров. Недавно в мои руки попала программа с интригующим названием «Тренировки», предназначенная, как говорится в ее техническом описании «... для учета тренировок в циклических видах спорта (бег, лыжи, спортивное ориентирование, плавание)». Конечно, я сразу поспешил в ней разобраться. Сможет ли она реально помочь спортсменам в процессе тренировок? Сразу оговорюсь. Не стоит, наверное, объяснять, как вводить показатели в графу таблиц, какие горячие клавиши использовать для быстрой реализации действий – со всем этим можно более детально ознакомиться на сайте поставщика программы <http://www.pisoft.ru>. Думаю, что нужно больше сказать о плюсах и минусах программы, о ее функциональных возможностях и о некоторых применениях. Кроме того, здесь есть функция экспорта-импорта тренировок. А это очень удобно. Владельцы программы при желании могут обмениваться планами тренировок. Тренер передает своему ученику план работы на целый год! Причем со всеми подготовительными упражнениями, местами тренировок и даже предупреждением об ошибках и трудностях, которые могут возникнуть у спортсмена.



Ris2

2.

Основополагающей частью программы - вкладка «Ведомость тренировок» (Рис. 1). Здесь заполняются данные положенной нагрузки, даты начала тренировки и места ее проведения. Разработчики не забыли даже об измерении пульса и веса спортсмена перед тренировкой и после нее. Сравнения этих показателей очень важны. Большой плюс программы - встроенный электронный календарь, который автоматически расставляет год, месяц, дату, день недели от начала тренировочного цикла до его завершения. Никакой путаницы, никаких неточностей. Во вкладках «Старт» и «Отрезок» описывается концепция для той или иной тренировки. Как бежать, какую скорость нужно поддерживать на каждом отрезке дистанции – все учтет умная машина. В отдельных графах таблицы вводятся темпо-ритмовые показатели, и даже указываются данные о сбоях (если таковые были), произошедших в процессе тренировки. Отдельная графа посвящена примечаниям. Во вкладке «Упражнения» помещен перечень заданий для конкретной тренировки. Составители программы постарались многое. По большому счету придаться не к чему. После заполнения всех необходимых данных можно составить вывод о результатах тренировки и приступить к следующей. Конечно, кроме этого важен сам подход к составлению тренировочных планов. Каждая новая тренировка не должна повторять предыдущую. Помимо этого следует учесть, что план формируется в соответствии с основными принципами теории и методики физического воспитания. Тогда тренировки действительно будут продуктивны.

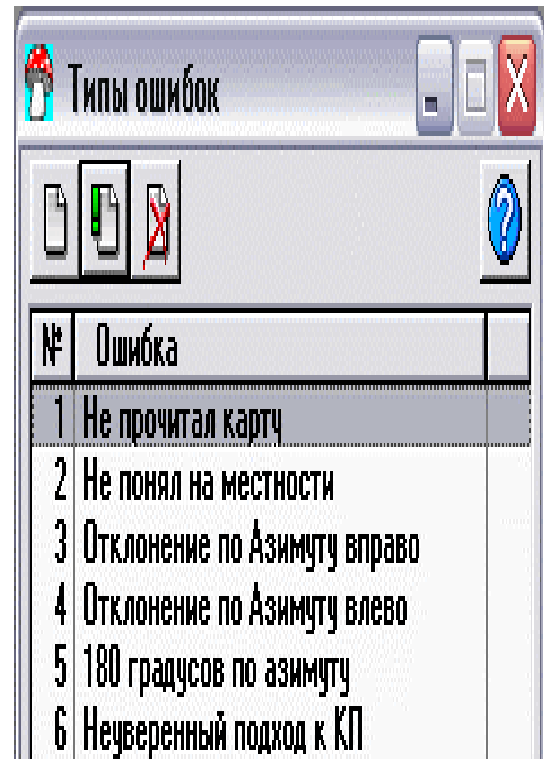
Ris3

3.

Кстати, для удобства просмотра разработчики классифицировали каждую тренировку по дате, месту проведения и средствам физического развития. И это очень удобно. Например, при сопоставлении нагрузки от тех или иных упражнений в начале и в конце месяца. Программа поможет узнать, насколько изменилась ЧСС спортсмена и его вес от одной тренировки до другой. Теперь о «Справочнике ошибок» (Рис.2). Сразу стоит отметить, что по стандарту в самой программе уже представлены ошибки, которые могут возникнуть у спортсмена при прохождении дистанции. Это набор типичных ошибок в *спортивном ориентировании*. К слову сказать, вся программа оптимально составлена именно для представителей этого интересного вида спорта.

И еще, между «Справочником ошибок» и вкладкой «Отрезки» в меню «Ведомость тренировки» существует прямая связь. Это очень удобно. Если спортсмен допустил ошибку на определенном отрезке, это фиксируется в меню ошибок.

Ris4



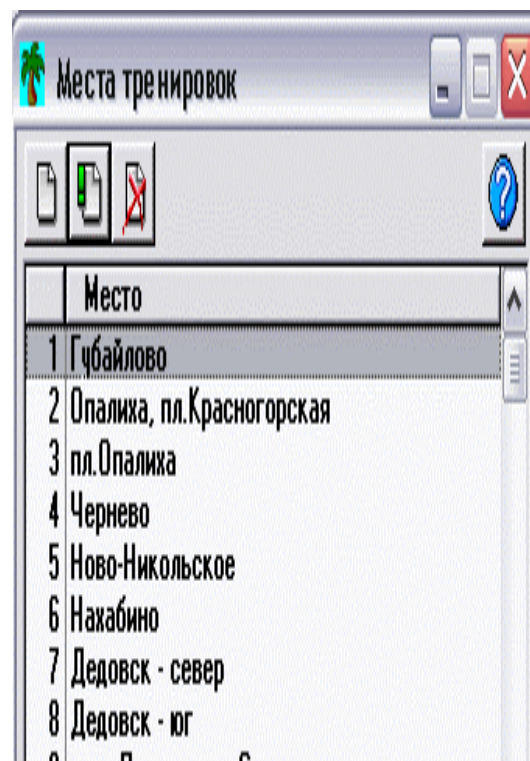
4.

По необходимости можно дополнить список новыми ошибками, но уже по своему усмотрению.

Потом ему можно будет указать на неправильное действие. В следующей тренировке на этой дистанции у тренера будет возможность проверить, допустит ли спортсмен снова ту же ошибку или нет. Отрадно, что создатели обдуманно подошли к разработке программы и учли особенности тренировок в разных циклических видах спорта.

Следующая вкладка - «Места тренировок» (Рис. 3). И здесь - приятный подарок для представителей спортивного ориентирования, который представлен полным перечнем лесопарков Москвы. Конечно, его можно дополнить другими местами тренировок и записать особые примечания по ландшафту и рельефу местности. Это тоже не мешает подготовке к соревнованиям или самому ходу соревнований.

Ris4



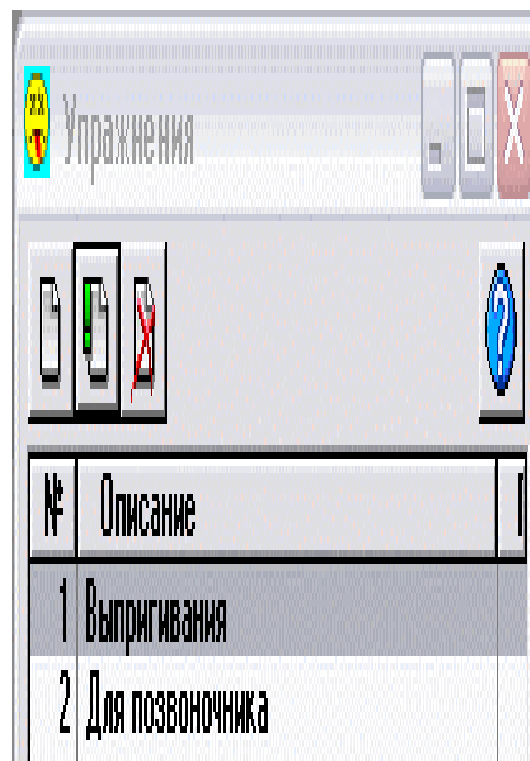
5.

Во вкладке «Справочник упражнений» (Рис. 4) все построено по тому же принципу. Автор программы на различных примерах предлагают классифицировать упражнения по группам мышц или по месту костного воздействия каждого упражнения. В примечаниях они подробно описывают эти упражнения.

Для удобства расчета различных показателей и прогнозирования месячных тренировок создатели программы ввели закладки «Календарь» и «Калькулятор».

Нельзя упустить из вида график, который представлен в разделе «Запись об отрезке» (Рис 5), упомянутом выше. Можно сказать – это гвоздь всей программы. Задаются показатели времени, расстояния, маркером делаются насечки, отражающие контрольные отметки на дистанции, и программа автоматически подсчитывает темп и скорость, с которой должен передвигаться спортсмен для достижения наилучшего результата.

Ris5

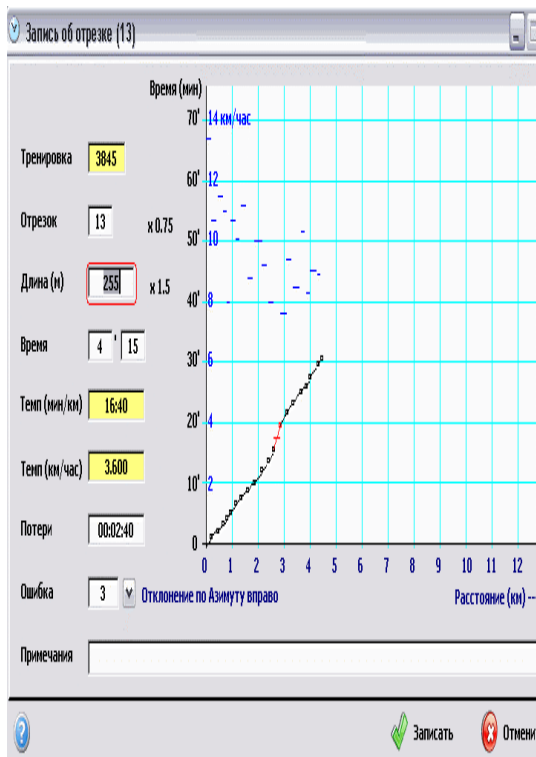


6.

Кроме того, программа фиксирует, сколько времени занимает каждая ошибка (из тех, что внесены в меню «Справочник ошибок» по стандарту) при прохождении дистанции. Если разобраться, это дополнение достойно называться собственной независимой программой. Недаром программисты возложили на нее одну из самых важных функций. Очень хорошо придумано. Теперь тренерам не нужно исписывать карту местности, или на глазок расставлять контрольные отметки. За них все это делает компьютер.

Подводя итоги, хочется отметить следующее:

1. программа разработана под руководством специалистов в области физической культуры;
2. в программе удобный интерфейс, она проста в обращении, не перегружена лишними опциями;
3. она идеально подходит для составления тренировочного плана на длительные сроки;
4. с ее помощью спортсмен имеет возможность оценить конкретные достижения по окончании цикла тренировок;
5. в программе ведется постоянный контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, а это значит, что тренер может четко дозировать нагрузку.



Ris6

7.

Приятно, что информационные технологии не стоят на месте. Они помогают повысить эффективность тренировочного процесса, а значит планомерно добиваться повышения спортивных результатов. Это очень важно для спорта. Часто бывает, что из-за неправильно составленных тренировочных программ, спортсмены тратят силу впустую, получают травмы, и, так и не реализовав себя, уходят из спорта. Они расстраиваются, считают, что недостаточно талантливы. Но это далеко не так. В каждом человеке заложен потенциал для дальнейшего развития, у кого-то он больше, у кого-то меньше. Задача тренера и заключается в том, чтобы раскрыть внутренние силы спортсмена и дать им максимальный выход. Это возможно только при построении грамотных занятий, апробировании различных методов тренировки. Нужен постоянный поиск новых методических систем развития физических качеств. В этом тренеру могут помочь компьютерные программы, такие, как «Тренировки».

Конечно, данную программу вряд ли можно назвать эталоном. Но ведь это только начало, начало длительного пути, по которому нужно пройти спортсменам и тренерам для достижения новых побед. Хотелось бы надеяться, что создатели инновационных программ в области физической культуры и в дальнейшем будут предлагать новые эффективные способы учета тренировок. Путь для них широко открыт. И первые шаги на этом пути уже сделаны. . .