

¹Г.И. Нарский, д-р пед. наук, профессор, ¹И.В. Сидрелева, ²А.А. Меркулов ¹УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» ²Главный тренер ФК «Гомель»

К ВОПРОСУ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Высокий уровень достижений в современном спорте определяет необходимость постоянного научного поиска, который должен быть направлен на совершенствование всех компонентов тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Особую актуальность это приобретает в подготовке белорусских футболистов, которые не имеют значимых стабильных результатов на международной арене. Нет необходимости доказывать, что только высокий организационный и методический уровень учебно-тренировочного процесса сможет обеспечить подготовку футболистов высокого класса, а это будет подвластно лишь тем тренерам, которые владеют современными методами управления процессом подготовки спортсменов.

Здесь весьма важно, чтобы все основные положения управления тренировкой спортсменов, разработанные учеными, имели достаточно высокий уровень реализации в работе тренеров, которые непосредственно связаны с подготовкой футболистов, для чего необходимо доходчивая интерпретация полученных результатов в ходе исследований и их логическое толкование. К сожалению, порой исследователи могут сделать хороший анализ, оформить таблицу, нарисовать график, но крайне мало предлагают для внедрения конкретные подходы, которые способствуют повышению работоспособности спортсменов, улучшают их техническое мастерство и психологическую устойчивость.

Следует отметить, что основой управления состоянием спортсмена является его ответная реакция на используемые тренировочные и соревновательные нагрузки, при этом главной задачей управления является перевод текущего состояния в более работоспособное с помощью различных воздействий, к которым относятся разнообразные физические упражнения, режим питания, восстановительные мероприятия и т. п.

Так, Шамардин А.Н. (2000) подчеркивает, что весь процесс тренировки можно представить, как взаимодействие двух основных факторов, к которым относятся физические нагрузки и эффективность восстановления, и которые обуславливают совершенствование адаптированности спортсменов. В свою очередь Воронова В.И. (2001) отмечает, что в процессе спортивной деятельности происходят различные изменения спортсмена на биологическом, педагогическом, психологическом, социальном уровнях и достижение различных результатов на каждом из этих уровней следует рассматривать как интегральное выражение этой деятельности, обуславливающее спортивный результат.

Развитие таких направлений как диагностика, моделирование, прогнозирование привело к пересмотру некоторых подходов к процессу управления, а привлечение достижений смежных наук, таких как физиология, биология, биомеханика, математика, спортивная медицина и целого ряда других, позволило расширить и углубить основную подсистему управления подготовкой спортсменов, к которой относится комплексный контроль подготовленности.

Основой контроля является получение и анализ информации с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом. Объективные инструментальные методики контроля и педагогическое тестирование достигнутого уровня основных физических качеств и функциональной подготовленности помогут

тренеру и спортсмену скорректировать направления в работе, прежде всего, объем и интенсивность используемых средств подготовки, что в большей степени будет способствовать отдалению наступления утомления в процессе соревновательной деятельности, добиваться высоких спортивных результатов.

Следует добавить, что ученые и практики во многих видах спорта, в том числе и игровых, стараются решить проблему наступления утомления у спортсменов, которое лимитирует соревновательную деятельность, указывая на места его возникновения. К ним, прежде всего, относятся: энергетические системы (АТФ-КФ, гликолиз, аэробная производительность); накопление промежуточных продуктов метаболизма; устойчивость нервной системы; нарушение сократительного механизма мышечных волокон (Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил, 2005).

Необходимо указать, что ни один из этих параметров не может объяснить всех аспектов утомления. Опыт нашей работы показывает, что необходим комплексный подход и, естественно, контроль за такими показателями, которые отражают ответную реакцию организма футболиста на выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки.

Следует уточнить, что система комплексного контроля включает в себя все основные подсистемы контроля – педагогический, медико-биологический, биохимический и психологический, которые обеспечивают контроль всех основных компонентов тренировочного процесса, включая интегральные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, состояния здоровья, уровня функциональной, физической, психологической, технико-тактической подготовленности и эффективности восстановительных мероприятий (Иванов В.В., 1987).

При этом содержание системы комплексного контроля имеет свою определенную направленность. Так, педагогический и биохимический контроль позволяет определить параметры: технико-тактической подготовленности футболистов (разнообразие, эффективность, объем и количество игровых действий); развития уровня физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, видов выносливости); объема и интенсивности тренировочной нагрузки; межмышечной координации; развития специальных качеств в контрольных упражнениях (с мячом и без мяча) и т. п., где используются методы хронометрии, динамометрии, гониометрии, видеомагнитоскопии и ряда других.

В свою очередь медико-биологический контроль позволяет отслеживать физиологическое и биологическое состояние систем организма футболиста: ЧСС, АД, ЭКГ, состояние кровеносных сосудов, параметры анатомических структур сердца, МПК, ЖЕЛ и целого ряда других показателей с использованием методов пульсометрии, электрокардиографии, спирометрии, велоэргометрии и других.

Контроль за составом биохимических элементов в органах и системах (лактат, мочевины, глюкоза, КЩР крови и др.) признан осуществлять биохимический контроль.

И, наконец, психологический контроль параметров, характеризующих психомоторные качества футболистов (свойства личности, способность к самоконтролю и саморегуляции, психофизиологическая совместимость в команде, быстрота и точность реакции выбора и т.д.) осуществляется рядом инструментальных методик (теппинг-тест, ПЗМР, РДО, реакция выбора, помехоустойчивость и т. п.)

Как отмечает Евгеньева Л.Я. (2002), управление тренировочным процессом в футболе связано с выбором оптимальных тренирующих воздействий на организм спортсменов, которые должны быть адекватны текущему состоянию и способствовать росту тренированности. Важно подчеркнуть, что эффективное управление состоянием футболистов и перевод на более высокий уровень

тренированности возможен лишь при комплексном обследовании всех сторон их подготовленности.

Таким образом, представленный материал свидетельствует, что эффективное управление подготовкой футболистов зависит от ряда факторов, основные из которых: овладение тренером знаний по педагогике, биологии, биомеханике, физиологии и психологии, а также управленческих воздействий в процессе физической, психологической и соревновательной деятельности футболистов, основой которых является наличие комплексного контроля за результатами их соревновательной и тренировочной подготовленности.

Литература

1. Шамардин, А.Н. Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие / А.Н. Шамардин, И.Н. Солопов, А.Н. Исмаилов. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 176 с.

– Воронова, В.И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. – 2001. – 138 с.

2. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и мышечной деятельности: пер. англ. / Дж. Уилмор, Д.Л. Костил. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 503 с.

3. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

4. Евгеньева, Л.Я. Комплексный контроль подготовленности футболистов по морфофункциональным показателям. – Киев: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. – 2002. – 64 с.