

М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев, кан. пед. наук, доц., **Т.И. Сахарчук**, кан. пед. наук УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Подготовка спортсменов высокого класса является сложным и многогранным процессом эффективного использования совокупности ряда факторов, обеспечивающих оптимальный уровень спортивной работоспособности, определяющий степень готовности к спортивному достижению.

Следует отметить, что прогресс спортсменов экстракласса в большой степени зависит от реализации принципа индивидуализации в построении тренировочного процесса. Буштрук В.Д., с соавторами [1] отмечают важность влияния характера тренировочной работы на спортивный результат. Авторами приведены данные о взаимосвязи спортивного результата у спортсменов различной квалификации, которые свидетельствуют, что по мере роста спортивного мастерства снижается значимость сначала общего, а потом и специального объемов тренировочной работы. Из таблицы видно, что при работе со спортсменами невысокой квалификации практически любая работа положительно сказывается на спортивном результате. С ростом квалификации

их динамика обуславливается объемом специальной работы субмаксимальной и максимальной интенсивности. Следует учитывать то обстоятельство, что значительные объемы интенсивной работы могут выполнять лишь спортсмены, имеющие хорошую базу ОФП, и даже в этом случае такая работа сопряжена с риском получения травм.

Таблица – Взаимосвязь спортивного результата у спортсменов различной квалификации с характером тренировочной работы

Коэффициент корреляции		Квалификация
Общий объем	Объем специальной работы	
0,95	0,58	2-й разряд
0,61	0,95	1-й разряд
0,23	0,80	МС

Более того, еще в 1973 году немецкие ученые Летцельтер и Штейнман установили, что увеличение объемов тренировочной работы не только не всегда ведет к росту спортивных результатов, но и отрицательно сказывается на основной деятельности (учебе, работе), что в конечном итоге имеет негативное влияние на социальный статус спортсмена. В связи с этим, достаточно актуален вопрос об оптимальном построении не только тренировочного процесса, но и всей системы подготовки, важным резервом которой являются четкая организация контроля и оптимальное управление.

Разработка и уточнение основных положений организации контроля тренировочного процесса, осуществляемые в последние годы, позволяют существенно повысить его качество и перейти к программированию, в основе целевых задач которого выступают конкретные значения прироста спортивного результата и объективно необходимые изменения индивидуальных параметров функционального состояния спортсменов.

Платонов В.Н. [2] отмечает, что эффективность процесса подготовки обусловлена применением средств и методов комплексного контроля, что позволяет осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом, целесообразное развитие тренированности и подготовленности, и, в конечном итоге, достижение наивысших спортивных результатов.

Объектом контроля в спорте, по его мнению, является содержание учебно- тренировочного процесса соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность.

По мнению профессора Врублевского Е.П. [3] при организации функционального контроля в скоростно-силовых видах легкой атлетики целесообразно соблюдать определенную последовательность принятия решений.

На начальном этапе следует определить планируемый спортивный результат на наиболее важных соревнованиях предстоящего сезона, и разработать модель соревновательной деятельности в зависимости от ожидаемого результата. Его прирост должен быть оптимальным, так как завышенные результаты могут привести спортсменов и тренера к форсированию подготовки, а заниженные не позволят в полной мере реализовать индивидуальные возможности.

Далее выявляется уровень морфофункциональных свойств и специальной подготовленности спортсменки. Повышение уровня специальной физической подготовленности будет способствовать

совершенствованию технического мастерства и увеличению скорости соревновательного упражнения. Проводится сопоставление индивидуальных данных с моделями, как основы для выбора направления работы и путей достижения заданного тренировочного эффекта. Разрабатывается модель

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

динамики показателей, оценивающих состояние спортсменки в макроцикле, включающая данные по изменению наиболее значимых характеристик специальной физической и технической подготовленности.

Определяется оптимальная величина объёма тренировочной нагрузки, которая распределяется таким образом, чтобы обеспечить неуклонное повышение уровня специальной работоспособности легкоатлетки и своевременно достичь его заданного значения. Также, необходимо добиться положительного эффекта взаимодействия тренировочных нагрузок и устранить присущие некоторым нагрузкам различной преимущественной направленности антагонистические (конкурентные) отношения. Так, в скоростно-силовых видах объёмная силовая нагрузка может негативно влиять на текущий уровень способности к проявлению быстроты движений, их координацию и согласованность. При этом эффект совершенствования специальной техники существенно снижается. Особенно заметные осложнения возникают при выполнении целостного спортивного движения (например, бега в полную силу). В этом случае скорее закрепляются, чем исправляются, недостатки в технике, а также в значительной степени возрастает вероятность травм. В то же время работа над техникой будет заключаться в приведении её в соответствие с возросшим уровнем двигательных способностей.

Также необходимо установить сроки контрольных (этапных) тестирований и подобрать информативные показатели для оценки текущего функционального состояния спортсменок на каждом этапе годичного цикла подготовки. Следует постоянно анализировать взаимосвязь между показателями контрольных упражнений (тестов), величиной нагрузки по основным средствам и спортивным результатом. Зная взаимосвязь, построенную по принципу «доза-эффект» или «воздействие-отклик», можно с большей долей вероятности предусмотреть ответы на вопросы, что и как должна сделать спортсменка для того, чтобы не только достичь необходимого уровня соответствующих показателей, но и приурочить это к моменту, определяемому календарём соревнований. Немаловажно и то, что контроль специальной физической подготовленности спортсменок следует проводить в одну и ту же фазу менструального цикла. Если же тестирование проводить без учета этого фактора, то «ложные» результаты прироста того или иного показателя могут быть объяснены не влиянием эффекта тренировочных нагрузок, а чисто физиологическими причинами. При этом мониторинг индивидуальной динамики физиологических особенностей жизнедеятельности организма спортсменки позволит оптимизировать стратегические подходы в ее подготовке к основным соревнованиям сезона. Следует также изучить индивидуальную динамику восстановления при чередовании нагрузок одной или разной направленности и объёма, усугубляющих или ускоряющих восстановительные процессы.

На заключительном этапе целесообразно произвести поэтапное сравнение фактических и плановых результатов. В качестве показателей можно использовать (желательно два раза в месяц) тестовое задание, которое оценивает уровень различных сторон подготовленности спортсменок. Принятие управленческих решений основывается на сравнении реальной (индивидуальной) и модельной динамики показателей специальной подготовленности. При их значительном несовпадении в программу тренировки вносятся коррекции, что ведет к достижению согласования принципов программирования и индивидуализации подготовки спортсменок.

Немаловажным фактором в эффективной работе тренера является идентификация спортсменок с соматотипами - «женственным» (фемининным) или «мужественным» (маскулинным). Для первой группы характерно постоянство ОМЦ, и фазность его протекания, что следует строго учитывать при построении тренировки. У второй группы спортсменок (чаще встречаемой) в большей степени наблюдается

нарушение специфического биологического цикла. Организация тренировочного процесса с ними возможна по образу и подобию спортсменов на основе общих закономерностей тренировки, поскольку они «ближе» к мужчинам. Однако, в любом случае при выборе различных видов нагрузки на протяжении мезоцикла тренировки, равного по длительности ОМЦ, важно учитывать, что максимальный объем упражнений с отягощениями лучше выполнять в постовуляторной фазе, а небольшие объемы прыжковых упражнений следует планировать на постменструальные и постовуляторные периоды цикла. Необходимо полностью отказаться от выполнения этих тренировочных средств в предменструальных и менструальных фазах ОМЦ во избежание отрицательного влияния на репродуктивную функцию женщин.

Целесообразно составление различных тренировочных программ для спортсменок, находящихся в зонах «повышенной» и «сниженной» адаптации, с подразделением занятий на основные и дополнительные, при постоянном контроле за компонентным составом массы тела на протяжении ОМЦ.

Таким образом, построение контроля функциональной подготовленности легкоатлетов должно базироваться не только на разработке и практическом внедрении перспективных технологических решений, но и предусматривать сохранение репродуктивного здоровья каждой спортсменки.

Литература

1. Буштрук, В. Д. Подготовка спортсмена в многолетнем аспекте: Учеб. пособие / В.Ф.Костюченко, Е.Г. Шубин // СПбГУАП. СПб., 2002.– 32 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Врублевский, Е. П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно- силовых видах легкой атлетики : [автореф. дис...д-ра пед. наук] / Врублевский Е. П. – Волгоград, 2008. – 55 с.