

А.В. Родин, канд. пед. наук, доц.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Смоленск, Россия

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

В современных спортивных играх отмечается тенденция постоянного повышения уровня подготовленности спортсменов в процессе годичного тренировочного цикла. Характерно, что большое количество официальных игр, которые проводят команды в процессе соревновательного периода годичного тренировочного цикла, приводит к автоматическому увеличению объема соревновательной нагрузки, что обуславливает снижение показателей физической, функциональной, технической, психофизиологической и игровой подготовленности. В связи с этим, игроки не могут добиться нужного результата в процессе ответственных соревнований, проходящих в конце игрового сезона и обеспечивающих итоговое расположение команды в турнирной таблице.

Данный факт свидетельствует о том, что в подготовке спортсменов в игровых видах спорта назрела проблема пересмотра и дальнейшего совершенствования контроля подготовленности спортсмена на различных этапах годичного тренировочного процесса.

В результате проведенных исследований установлено, что в подготовке игроков, специализирующихся в волейболе и баскетболе отмечается тенденция снижения значимости контроля подготовленности, при этом, в лучшем случае, проводится лишь итоговый контроль подготовленности в начале и конце годичного тренировочного цикла, что подтверждают данные представленные в работах В.П. Губы [2] и В.Г. Никитушкина [5]. Следует обратить внимание и на то, что в процессе контроля подготовленности спортсменов в игровых видах спорта не учитывается амплуа спортсменов и величина тренировочной нагрузки, которую спортсмен выполняет на тех или иных этапах годичного тренировочного цикла, что находит свое отражение в работе Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова [7].

В связи с большим количеством официальных игр тренерам не удастся проводить этапный контроль интегральной подготовленности спортсменов в соревновательном периоде годичного цикла. В лучшем случае контроль сводится к выполнению тестовых заданий по физической и технической подготовленности, а также определение технико-тактических показателей с помощью педагогического наблюдения, что согласуется с данными, полученными ранее Н.В. Фураевой [8].

С учетом представленной выше информации, нами затронута весьма актуальная проблема современных спортивных игр, связанная с экспериментальным обоснованием этапного контроля подготовленности спортсменов различных амплуа на всех этапах годичного тренировочного цикла.

В процессе проведения этапного контроля подготовленности спортсменов особый интерес вызывает проблема определения динамики показателей физической, функциональной, технической, психофизиологической и технико-тактической подготовленности, которые по мнению Ю.Д. Железняк [3] являются основными компонентами интегральной подготовленности спортсменов в игровых видах спорта. Получаемые результаты динамики интегральной подготовленности спортсменов в годичном тренировочном цикле служат основой для разработки

градации оценок уровня подготовленности и устанавливают их соответствия нормативным требованиям предъявляемых к спортсменам в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного тренировочного цикла. Выявленная тенденция изменения показателей интегральной подготовленности спортсменов в дальнейшем позволяет оперативно вносить коррективы в планирование и управление тренировочным процессом на том или ином этапе годичного цикла подготовки.

Проведенные нами исследования позволили установить, что в процессе подготовительного периода, на всех его этапах, у спортсменов происходит увеличение показателей компонентов интегральной подготовленности (техничко-тактического, физического, функционального, технического и психофизиологического), что во многом обусловлено постепенным наращиванием объема и интенсивности тренировочной нагрузки, а также соревновательных стартов.

Результаты этапного контроля показали, что у спортсменов различных игровых амплуа в процессе всего предсоревновательного и начала соревновательного этапа происходит повышение показателей интегральной подготовленности, что на наш взгляд, обусловлено эффективным планированием базовой подготовки на подготовительном периоде годичного тренировочного цикла. В связи с существенным увеличением продолжительности соревновательного периода у спортсменов в игровых видах спорта, а также применения нагрузки околопредельной величины нами установлено, что все компоненты интегральной подготовленности к концу соревновательного этапа имеют тенденцию к снижению показателей. Однако исследования Л.Р. Айрапетьянца [1] свидетельствуют, что снижение показателей физической, технико-тактической, технической, функциональной подготовленности может привести к ухудшению результативности и эффективности соревновательных показателей, что в итоге не позволит обеспечить достижения высоких спортивных результатов в процессе игрового сезона.

Все, выше перечисленное, свидетельствует о том, что для своевременного определения тенденций, изменения показателей компонентов интегральной подготовленности спортсменов в игровых видах спорта, необходимо осуществлять этапный контроль подготовленности в начале и конце каждого этапа годичного тренировочного цикла.

На основе выявленной динамики компонентов интегральной подготовленности с помощью этапного контроля были разработаны градации оценок уровня подготовленности и нормативные требования для игроков различных амплуа в процессе подготовительного, соревновательного и переходного периода годичного тренировочного цикла спортсменов.

В результате проведения формирующего педагогического эксперимента на основе внедрения этапного контроля в экспериментальной группе удалось на каждом этапе подготовительного, соревновательного и восстановительного периода определить динамику изменения показателей компонентов интегральной подготовленности. Это позволило сопоставить фактические результаты с оценочными таблицами уровня подготовленности и соответствия нормативным требованиям и на этой основе подобрать специализированные средства и интенсивность тренировочной нагрузки.

Данные этапного контроля позволили оптимизировать величину тренировочной нагрузки на соревновательном периоде годичного тренировочного цикла, что обеспечило эффективное планирование и управление интегральной подготовкой спортсменов различных амплуа.

Экспериментально доказано, что в случае снижения показателей интегральной подготовленности на соревновательном этапе годичного тренировочного цикла у спортсменов различных амплуа, определяемых по результатам этапного контроля целесообразно оперативное внедрение специализированных тренировочных средств и варьирования интенсивности тренировочной нагрузки, которые предусматривают два направления коррективки тренировочного процесса:

- 1) в случае снижения показателей одного из компонентов интегральной подготовленности (технико-тактического, физического, функционального, технического или психологического) на подготовительном периоде годичного тренировочного цикла объем тренировочных средств должен колебаться от 60 до 90% от всех упражнений при средней нагрузке (130-150 уд/мин), на соревновательном от 40 до 70% при большой (150-170 уд/мин) и околопредельной (свыше 170 уд/мин) нагрузке и на переходном от 20 до 50% при малой нагрузке (до 130 уд/мин).
- 2) в случае увеличения показателей одного из компонентов интегральной подготовленности (технико-тактического, физического, функционального, технического или психологического) на подготовительном периоде годичного тренировочного цикла объем тренировочных средств должен колебаться от 40 до 70% от всех упражнений при большой нагрузке (150-170 уд/мин), на соревновательном от 30 до 50% при большой (150-170 уд/мин) нагрузке и на переходном от 10 до 30% при малой нагрузке (до 130 уд/мин).

Проводимые мероприятия обеспечили существенное увеличение уровня физической, функциональной, технической, психофизиологической и технико- тактической подготовленности в процессе всего соревновательного периода годичного тренировочного цикла. Данные преобразования позволили добиться у спортсменов экспериментальной группы «высокого» уровня подготовленности на соревновательном периоде годичного тренировочного цикла и 75-100% выполнения нормативных требований, что привело к увеличению эффективности игровых действий в ходе официальных соревнований.

Наши данные согласуются с мнением отечественных специалистов [4, 6], которые установили, что процесс подготовки спортсменов в игровых видах спорта различных амплуа должен сопровождаться этапным контролем интегральной подготовленности спортсменов на всех этапах годичного тренировочного цикла, способствующего увеличению спортивных результатов и эффективному планированию, и управлению тренировочными нагрузками.

Для подтверждения ценности полученных результатов исследования на наш взгляд целесообразно апробировать на практике предложенную инновационную методику этапного контроля интегральной подготовленности спортсменов ДЮСШ и при подготовке студенческих и полупрофессиональных команд.

Литература

1. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л.Р. Айрапетьянц. – М., 1992. – 41 с.
2. Губа В.П. Комплексный контроль и оценка соответствия занимающихся избранному виду спорта (при помощи методик «Спортпрогноза») / В.П. Губа, П.Ф. Ежов, А.В. Лексаков, В.В. Маринич, А.В. Родин [и др.]. – М.: Спортивная книга, 2012. – 44с.
3. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных результатов в игровых видах спорта: дис д-ра.пед. наук / Ю.Д. Железняк. – М., 1980. – 477 с.
4. Лебедь Ф. «Формула игры»: общая теория спортивных игр, обучение и тренировка / Ф. Лебедь. – Волгоград, 2005. – 392 с.
5. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М., 1998. – 288 с.

6. Сахарова М.В. Концептуальные положения и технология проектирования спортивных макроциклов в игровых видах спорта многолетний аспект: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / М.В. Сахарова. – М., 2005. – 54 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник: под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 2-е изд. – 2004. – 520 с.
8. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Фураева.
– М., 2001. – 26 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ