

РЕШЕНИЕ ОБЩИХ ЗАДАЧ НАУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

© 2019 Е. Н. Семенов¹, Е. В. Семенова²

¹Воронежский государственный институт физической культуры (Воронеж, Россия)

²Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)

В статье рассматривается научная организация тренировки и системы обеспечения, что позволяет в пределах установленной периодизации оптимизировать тренировочный процесс, увеличивать объем и интенсивность работы и повышать процент специальной физической подготовки, не нарушая установленного режима дня и баланс времени работы и отдыха.

Ключевые слова: система управления, тренировочный процесс, наука и практика.

В результате многолетней работы с квалифицированными спортсменами сложилась определенная система управления круглогодичной подготовкой к главным соревнованиям спортивного сезона. Ведущей фигурой в этой подготовке является педагог-тренер, обеспечивающий руководство процессом подготовки и имеющий непосредственные контакты со спортсменами. Поэтому максимальная разгрузка его от вопросов обеспечения и организации подготовки и других несвойственных ему функций для управления собственно тренировочным процессом является первостепенной задачей [1, 3].

За последнее время повысилась и расширилась роль различных специалистов – врачей, физиологов, психологов, биохимиков и других, обеспечивающих помощь тренерскому составу в изучении переносимости спортсменом тренировочных нагрузок, необходимых для достижения победы на соревнованиях.

Существующий часто разрыв между наукой и практикой вследствие того, что каждый специалист может дать рекомендации только по своему «предмету», не будет иметь места, если задачу собрать эти разрозненные знания в единую систему подготовки возьмет на себя старший тренер, тренер-методист или сам тренер. Знание методики тренировки и четкое представление о том, что дают данные смежных наук, позволяет тренеру трансформировать рекоменда-

ции ученых в те или иные тренировочные параметры, то есть килограммы, метры или минуты для оптимизации тренировочных нагрузок, совершенствования техники, воспитания волевых качеств и т. п., то есть для повышения уровня всех видов подготовки спортсмена [3].

Решение задач научного управления невозможно без разработки вопросов прогнозирования спортивных достижений, моделирования и программирования спортивной тренировки, определения системы отбора и поиска юных талантов, разработки критериев для комплектования команд, системы повышения педагогического мастерства тренеров и специальных знаний спортсменов. В настоящее время во многих видах спорта еще мало внимания уделяется изучению вопросов психологической и тактической подготовки, организации поведения спортсменов в стрессовых ситуациях, научного обеспечения дифференцированного питания в зависимости от характера нагрузок.

Знание динамики и взаимосвязи объемов и интенсивности тренировочных нагрузок и спортивных результатов, параметров физического развития и техники вида спорта, полученных и дополненных с учетом восстановительных мероприятий, величин ответных реакций, организма каждого отдельного гребца дает возможность привести в соответствие с планируемыми результатами и все остальные переменные факторы системы, которые одновременно являются отправными для планирования соревнования, совместных тренировок и материально-технического обеспечения учебного процесса [2, 4].

Семенов Евгений Николаевич – Воронежский государственный институт физической культуры, канд. пед. наук, доцент.

Семенова Елена Владимировна – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент, semenovaelena1@mail.ru.

Таким образом, управление тренировочным процессом является только частью системы управления подготовкой спортсменов к основным и главным соревнованиям. Обеспечение процесса тренировки системой соревнований, специализированными спортивными базами, высококачественным инвентарем, аппаратурой, восстановительными мероприятиями и качественным питанием, кадрами тренеров и научных работников и т. п. также должно являться составной частью подготовки спортсменов.

Задача педагога-методиста – обобщать результаты подготовки, объединять материалы исследований специалистов различного профиля и на основе сформулированных моделей преобразовать их в единую плановую систему групповой подготовки по видам гребли к определенным соревнованиям.

Задача тренера – на основе запланированной системы проводить тренировочные занятия, детализируя и уточняя их применительно к каждому спортсмену (которого, он знает лучше всех) и обеспечивать отбор спортсменов на всех ступенях подготовки.

Задача ученого – исследовать с помощью специализированных тестов реакции спортсменов на предлагаемую тренировочную систему, разрабатывать модельные характеристики ведущих спортсменов, призеров и победителей соревнований и рекомендации для улучшения процесса подготовки.

Задача организатора, во-первых, обеспечение спортивной подготовки тренерскими и научными кадрами, системой соревнований, сборов и информации и, во-вторых, материально-техническое обеспечение всей подготовки.

Управление спортивной подготовкой должно предусматривать оптимальное сочетание всех факторов и звеньев системы и совместную работу всех участников процесса подготовки для достижения единой цели – победы на любых соревнованиях.

Врачебно-педагогические, физиологические, биохимические и психологические исследования позволяют по разработанным должным величинам ответных реакций организма спортсмена на предъявленные нагрузки определять уровень функционального состояния, а также состояние здоровья спортсменов и корректировать по этим данным процесс тренировки.

Анализ биодинамических параметров у спортсменов, стилей игры, темпа и ритма соревновательной деятельности, а также скорости работы, позволяет построить цик-

ловую модель техники вида спорта, судить о распределении сил на дистанции и определять динамику технической подготовленности спортсменов. Анализ параметров, зарегистрированных телеметрически при прохождении гоночных дистанций, позволяет косвенно оценивать также и функциональное состояние организма спортсмена, тактическое мастерство и психологическое состояние. Малоквалифицированный спортсмен не может удерживать стабильные усилия, ритм и т. п., особенно при спаррингах или в условиях соревнований, так как техника является как бы интегральным отражением всех функций организма, особенно у спортсменов высоких разрядов.

Исследование эффективности применения ручного и вибрационного массажа, ультразвука, ионизации, тепловых и световых воздействий позволит создать комплекс восстановительных мероприятий после высоких тренировочных нагрузок. Восстановительные и настраивающие мероприятия позволяют спортсменам не только восстанавливаться, но, что не менее важно, также избегать травматизма и перетренировки, предупреждая их профилактически.

Правильная организация тренировки, системы обеспечения и наличие специализированных баз позволяет в пределах установленной периодизации оптимизировать тренировочный процесс, увеличивать объем и интенсивность работы и повышать процент специальной физической подготовки, не нарушая установленного режима дня и баланс времени работы и отдыха.

Таким образом, в структуре управления тренировочным процессом в спорте мы должны предусматривать следующий комплекс взаимосвязанных факторов: 1) тренировку как единый управляемый процесс; 2) восстановительные мероприятия, как комплекс средств, ускоряющих компенсацию энерготрат спортсмена; 3) прогнозирование спортивных результатов и разработку модельных характеристик как основных документов для перспективного планирования; 4) систему отбора спортсменов в сборные команды.

В структуре управления подготовкой квалифицированных спортсменов должно предусматриваться также планирование и четкое выполнение комплекса материально-технического обеспечения тренировочного процесса, комплекса организационных мероприятий по проведению и участию в соревнованиях, разработка системы подбора

кадров обслуживающего персонала, повышения их знаний и знаний спортсменов.

Управление как система обеспечивается наличием прямой и обратной информации. К прямой информации относятся: планирование работы и ее текущая оперативная корректировка, а также все виды сообщений, идущих к спортсмену. К обратной информации относится учет работы, результат тестирования и соревнований, то есть все, что мы получаем по каналам организованного слежения за ходом подготовки спортсменов.

Систематическое воздействие на факторы, из которых складывается вся подготовка, дает возможность ее непрерывного совершенствования и рационализации.

Дальнейшая разработка системы управления подготовкой квалифицированных спортсменов, как системы многофакторной подготовки спортсменов с постоянным воздействием и регулированием ее переменных позволит комплексно вести круглогодичную подготовку спортсменов к основным соревнованиям на новом качественном уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Золотарев, А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе / А. П. Золотарев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 20-22.

2. Максименко, И. Г. Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта / И. Г. Максименко, А. В. Воронков, Л. В. Жилина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 11-13.

3. Семенов, Е. Н. Физиологические основы теории спортивной тренировки // Сборник научных трудов ВГИФК 2014-2018 гг.– Воронеж ООО «Издательство РИТМ», 2018. – С. 243-248.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 480 с.

SOLVING GENERAL PROBLEMS OF SCIENTIFIC MANAGEMENT OF THE PROCESS OF SPORTS TRAINING

© 2020 E. N. Semenov¹, E. V. Semenova²

¹Voronezh state Institute of physical culture (Voronezh, Russia)

²Voronezh Institute of high technologies (Voronezh, Russia)

The article considers the scientific organization of training and support systems, which allows optimizing the training process within the established periodization, increasing the volume and intensity of work and increasing the percentage of special physical training, without violating the established regime of the day and the balance of work and rest time.

Key words: management system, training process, science and practice.