

КОНТРОЛЬ ЗА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ ПО ДАННЫМ ЭКСПЕРТНЫХ ОЦЕНОК ТРЕНЕРОВ И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

*В. И. Приходько, канд. мед. наук, доцент; М. И. Дворяков, доцент;
Е.Н. Шупикова*

В современном спорте высших достижений, при постоянно возрастающей конкуренции на международной арене, система подготовки высококвалифицированных спортсменов представляет собой многофактурную структуру, ведущим компонентом которой является спортивная тренировка.

Высокий уровень спортивных достижений предполагает постоянное совершенствование всех сторон подготовки спортсмена. В результате спортивной тренировки в организме спортсмена происходят изменения функциональных систем, антропометрических показателей и физических качеств, обеспечивающих поэтапное развитие и совершенствование этих качеств с выходом на высшую степень работоспособности к главным стартам сезона.

Принято считать, что спортивный результат непосредственно зависит от физической, технической, тактической, функциональной, психологической и теоретической подготовленности спортсмена. Каждый из перечисленных факторов вносит определенный вклад в спортивный результат, подлежит контролю, оценивается числовыми показателями (1). На современном этапе развития спорта высших достижений комплексный контроль становится мощным фактором в управлении подготовкой спортсменов и команд к Чемпионатам Мира и Олимпийским играм.

Несмотря на то, что основные принципы построения системы комплексного контроля остаются едиными для всех видов спорта, каждый вид имеет свою специфику и характерные особенности, которые учитываются при разработке и организации этой работы (2).

Анализ литературных источников позволил сделать заключение о весьма ограниченных данных, относящихся к проблеме контроля за подготовленностью велосипедистов-шоссейников в структуре годового цикла. Исходя из важности и актуальности указанных вопросов, нами была составлена анкета для опроса тренеров и высококвалифицированных спортсменов.

Цель нашей работы —изучить мнение педагогов и спортсменов высокой квалификации о сроках, методах, а также целесообразности проведения контроля за физической, функциональной, психологической, технической, тактической подготовленностью. Среди респондентов — 23 ведущих тренеров Беларуси, работающих с велосипедистами (из них 8 — заслуженных) и 10 высококвалифицированных спортсменов, проходящих стажировку в клубах Италии, Испании, Франции, Голландии, Польши.

Все опрошенные считают необходимым осуществлять управление трениро-

вочным процессом на основе комплексного контроля. Однако мнения тренеров по времени и кратности оценки различных сторон подготовленности имеют отличия. В целом 42,4% респондентов сначала планируют тренировочный процесс, а затем проводят тестирование для оценки уровня физической подготовленности и адаптации к физической нагрузке (47,5% тренеров и 40% спортсменов). 51,5% опрошенных наоборот, проводят планирование тренировочного процесса на основе данных тестирования (56,8% — тренеров и 40% спортсменов (табл.1)). В практике 20% спортсменов вообще отсутствует контроль и планирование тренировочного процесса.

Мнения тренеров и спортсменов по кратности проведения углубленного комплексного обследования, который включает оценку физической, технической, функциональной, психологической подготовленности спортсмена в годичном цикле тренировки практически не различаются. По мнению 48,5% специалистов оно должна быть два раза; по мнению 33,8% — три раза; 9,1 % — четыре раза.

В своей работе 30,3% респондентов используют папую форму контроля (в начале и в конце этапа тренировки, продолжительность которого 6-8 недель), 51,5% — текущий (еженедельный) и 42,4% опрошенных тренеров используют оперативный контроль (до, во время и после проведения тренировочных занятий).

Причем наиболее целесообразным большинство спортсменов высокой квалификации считают текущий контроль, а тренеры отдают предпочтение оперативной форме контроля (табл.1).

Спорными по мнению педагогов и высококвалифицированных спортсменов являются сроки проведения всех форм контроля в годичном макроцикле. Целесообразные сроки оценки различных сторон подготовленности спортсменов представлены на рис.1.

По мнению большинства тренеров (50-85%) контроль за технико-тактической, физической, функциональной, психологической сторонами подготовленности спортсмена необходимо осуществлять в начале соревновательного периода (апрель-май-июнь). Спортсмены высокой квалификации считают, что чаще целесообразно оценивать физическую и технико-тактическую подготовленность (ежемесячно с апреля по август), функциональную подготовленность — в конце подготовительного периода (март), психологическую подготовленность на этапе главных соревнований (сентябрь) (рис.1).

При оценке специальной физической подготовленности на интуицию ориентируются — 90,9 % всех опрошенных, на контрольно-педагогические тесты — 40% спортсменов и 29% тренеров, на инструментальные методики (велозометрию, радиотелеметрию и т.д.) только — 12,1% тренеров. Более 1/3 тренеров считают, что при оценке уровня физической подготовленности основными являются следующие контрольные упражнения: 15 — секундное ускорение на велозометре с ходу;

Таблица 1

Контингент		Высококвали- фициро- ванные спортсме- ны, (%)	Тренеры, (%)	Все опро- шенные, (%)
Некоторые вопросы анкеты	Варианты ответов			
Как вы осуществляете управление трениро- вочным процессом	Сначала планирую тренир. процесс, лотом провожу тестирование	40,0	47,5	42,4
	С начала тестирую, а затем планирую тре- нир. процесс	40,0	51,8	51,5
	Не планирую и не тес- тирую	20,0	-	6,1
Сколько раз в году нужно проводить у КО в годичном цикле тре- нировки	2 раза	40,0	51,6	148,5
	3 раза	40,0	32,1	33,3
	4 раза	10,0	13,3	9,1
Какие из форм кон- троля Вы используете в работе	Этапный	30,0	29,0	30,5
	Текущий	60,0	48,3	51,5
	Оперативный	30,0	48,3	42,4
Какие из перечислен- ных показателей Вы применяете в текущем контроле	Регистрацию ЧСС	70,0	70,8	69,7
	Устное интервьюиро- вание	70,0	64,5	66,7
	Оцениваю биохимические показатели крови	60,0	19,2	30,3
	Регистрация частоты дыхания	10,0	6,7	6,1
При оценке текущего состояния Вы ориенти- руетесь на:	Контрольно-педагогиче- ские тесты	40,0	29,0	33,3
	Адаптационные возможности	50,0	55,0	54,5
Считаете ли Вы осно- вой контроля за спе- циальной подготов- ленностью спортсме- нов результаты в от- дельных дисциплинах велоспорта	Да	90,0	87,1	87,9
При планировании учебно-тренировочно- го процесса ориенти- руетесь ли Вы на мо- дельные характери- стики сильнейших ве- лосипедистов мира	Да	70,0	45,4	54,5

60 — секундная работа на велоэргометре с места; 27,2% тренеров используют в работе тест для определения специальной выносливости — максимальную длительность работы на велоэргометре; 5 — минутную работу максимальной интенсивности на велоэргометре, индивидуальную гонку на время на 5 —25 км. Такие контрольные упражнения как 15 —секундное ускорение на велоэргометре с ходу и с места; суммарное изометрическое (максимальное) усиление мышц нижних конечностей; 15 — минутную стандартную работу на велоэргометре частотой педалирования 100 оборотов в минуту; 30 — минутную стандартную работу на велоэргометре с частотой педалирования 100 оборотов в минуту применяют в своей работе, при определении уровня физической подготовленности велосипедистов 6,1 -15,1% тренеров.

Основой контроля за специальной подготовленностью спортсменов 87,9% специалистов считаю, спортивные результаты в отдельных дисциплинах велоспорта при планировании учебно-тренировочного процесса на модельные характеристики сильнейших велосипедистов мира ориентируются 70% высококвалифицированных спортсменов и 45,4% тренеров (табл.1). Техничко-тактическую подготовленность в отдельных дисциплинах велоспорта визуально (сравнивая с эталоном техники) оценивают 93,9% тренеров; с использованием современной видеоаппаратуры —только 6,1 %.

При проведении оперативного контроля техники педалирования анализируют — 46,6% тренеров, темп педалирования 36,4%; величину нагрузки по передаточному соотношению — 18,2% используют устное интервьюирование — 30,2%, оценивают интенсивность тренировочной нагрузки и адаптацию к ней по пульсу 63,6% опрошенных, по выраженности внешних признаков утомления — 18,2% тренеров, биохимический контроль проводят только 6,1%.

В текущем контроле анализ изменений ЧСС во время нагрузок еженедельно используют 69,7% опрошенных, причем число тренеров и спортсменов — одинаково (табл.1), устное интервьюирование (учет самочувствия, настроения, желания тренироваться, сна, аппетита и т.д.) проводят 66,7%специалистов, сдвиги биохимических показателей крови (мочевины, лактата, глюкозы, рН крови) анализируют —60% высококвалифицированных спортсменов и 19,2% тренеров.

Результаты этапного тестирования должны изменяться волнообразно от этапа к этапу по мнению 75,7% тренеров. 21,2% педагогов считают, что результаты должны неуклонно расти. В целом, оценку адаптационных возможностей с использованием различных тестов проводят 54,5% респондентов. В контроле за состоянием спортсмена психологические показатели используют 66,7% опрошенных.

Резюмируя результаты проведенного анкетного опроса тренеров и спортсменов высокой квалификации по велосипедному спорту следует отметить, что:

- среди специалистов по велосипедному спорту нет единого мнения по вопросам о сроках этапного, текущего, оперативного контроля, количества используемых тестов, а также их распределении в годичном тренировочном цикле;
- тренеры считают необходимым оценивать различные стороны подготов-

ленности спортсменов, в начале соревновательного периода, спортсмены же высокой квалификации — на протяжении всего соревновательного периода;

— тренеры чаще используют оперативную форму контроля, однако реже по сравнению с высококвалифицированными спортсменами опираются на результаты биохимических анализов,

— углубленный комплексный контроль по мнению большинства тренеров и спортсменов необходим 2 раза в год,

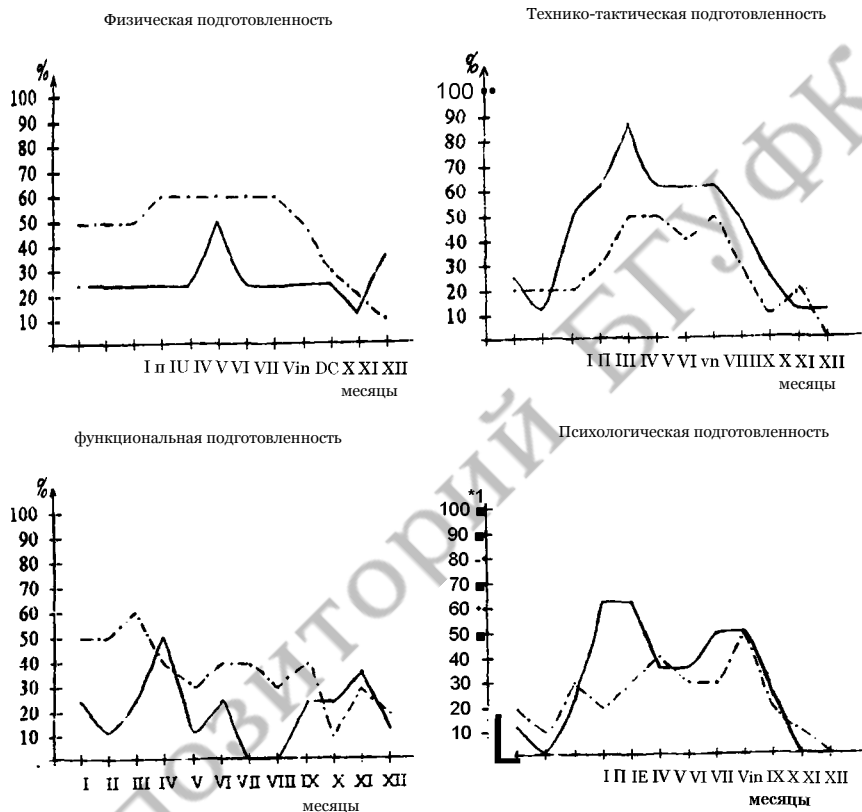
— в целом существует необходимость ратработки системы комплексного контроля для управления тренировочным процессом велосипедистов, что обеспечит планомерную и целенаправленную подготовку спортсменов высокой квалификации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мартынов В.С. Комплексный контроль циклических видах спорта на материалах лыжных дисциплин). Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук в виде научного доклада. С.-Пб. 1992. — 70 с.

2. Костанян А.О. Система комплексного контроля подготовки команд высшей квалификации. Тезисы XI республиканской научно-методической конференции. «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов» (12 — 13 февраля), Ереван 1982. —с. 13—132.

Рисунок 1. Результаты анкетного опроса по определению сроков тестирования подготовленности спортсменов.



Примечание: группы респондентов — —спортсмены высокого класса
 - тренеры