

КОНТРОЛЬ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Царанков В.Л., аспирант,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Управление любым процессом, в том числе и тренировочным, состоит из трех стадий [1]:

- сбора информации об объекте управления и внешней среде, в которой объект функционирует;
- анализа полученной информации;
- принятия решения и планирования.

Эти три стадии образуют законченный цикл, который многократно воспроизводится до полной реализации целевой программы управления (например, достижение спортсменом запланированного результата).

Объективной основой любых планов, с помощью которых реализуются принятые решения, является информация, полученная в процессе контроля.

Эффективность тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции во многом зависит от правильного использования средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять взаимосвязь между тренером и спортсменом. Контроль используется для оптимизации процесса подготовки спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Информация, получаемая в ходе контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов [2].

В теории и практике спорта принято выделять следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояния спортсменов. Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, а оперативный предусматривает оценку срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований [2, 3].

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер. С помощью педагогического контроля оценивается уровень физической, технической и тактической подготовленности, успешность выступления на соревнованиях, структура и содержание тренировочного процесса, динамика спортивных результатов на протяжении года и в многолетнем плане. В процессе социально-психологического контроля изучаются особенности личности спортсмена, его психического состояния, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности. Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Анализ научно-методической литературы и практики спортивной деятельности показывает, что в настоящее время в теории и методике спортивной тренировки используется все многообразие видов, методов, средств контроля в совокупности, что привело к возникновению понятия «комплексный контроль». Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена с использованием педагогических, психологических, биологических, социометрических, спортивно-медицинских и других методов и тестов [2, 4].

На прохождение пути от новичка до спортсмена высокой квалификации требуется в среднем 8–10 лет. Для того чтобы правильно оценить возможности спортсменов и рационально планировать многолетнюю подготовку нужно знать оптимальный возраст для достижения лучших результатов (таблица 1).

Таблица 1 – Возрастные зоны спортивных успехов в спринтерском беге, лет [5]

Дистанция, м	Зона первых больших успехов		Зона оптимальных возможностей		Зона высоких результатов	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
100	19–21	17–19	22–24	20–22	25–26	23–25
200	19–21	17–19	22–24	20–22	25–26	23–25
400	22–23	20–21	24–26	22–24	27–28	25–26

Для эффективного управления тренировочным процессом бегунов на короткие дистанции на всех этапах спортивного совершенствования должен осуществляться четкий педагогический контроль. Система контрольных испытаний и нормативов помогает определить сильные и слабые места в подготовке спортсмена и наметить пути его дальнейшего совершенствования. Кроме того, стремление выполнить нормативы является хорошим стимулом в тренировке бегунов.

При составлении и реализации комплекса контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

- 1) длительное время сохранять стабильными виды испытаний и условия их проведения;
- 2) планировать небольшое число видов испытаний;
- 3) повышать нормативные требования из года в год;
- 4) проводить испытания на одних и тех же этапах тренировки.

С целью контроля эффективности учебно-тренировочного процесса молодых спринтеров на различных этапах многолетней тренировки в качестве ориентира можно использовать следующие контрольные упражнения и нормативы (таблица 2).

Таблица 2 – Росто-весовые показатели и результаты в контрольных упражнениях юных бегунов на 100–200 м различного возраста

Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	Бег на 60 м, с	Бег на 100 м, с	Бег на 300 м, с	Бег на 20 м с/х, с	Прыжок в длину с/м, см	5-й прыжок с/м, м	Становая динамометрия, кг
11	148,5	37,9	9,83	15,9	58,4	2,96	179,8	9,25	73,5
12	153,8	41,4	9,35	15,0	54,2	2,76	190,9	9,84	87,6
13	160,3	47,0	8,81	13,9	49,9	2,58	209,7	10,74	112,2
14	168,2	55,6	8,08	12,9	46,2	2,31	233,4	12,00	135,6
15	172,8	60,7	7,75	12,3	42,8	2,22	249,2	12,75	148,7
16	176,7	65,6	7,21	11,9	40,4	2,15	261,2	13,70	157,8

Для взрослых квалифицированных спортсменов предлагаются следующие контрольные упражнения и нормативы (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты в контрольных упражнениях для бегунов на 100 и 200 м [6]

Контрольные упражнения	Квалификация спортсменов		
	1-й разряд	кандидат в мастера спорта	мастер спорта
Бег на 30 м с ходу, с	3,0–3,1	2,8–2,9	2,7–2,8
Бег на 30 м со старта, с	4,2–4,3	4,0–4,1	3,9–4,0
Бег на 60 м со старта, с	6,8–7,0	6,7–6,8	6,8–6,7
Бег на 300 м, с	36,0–37,0	34,0–35,0	33,0–34,0
Прыжок в длину с места, м	2,72–2,85	2,85–2,95	2,95–3,05
Тройной прыжок с места, м	8,4–8,6	8,7–8,9	9,0–9,2
10-кратный прыжок с места, м	30,0–32,0	32,0–34,0	34,0–36,0

Естественно, что для достижения указанных результатов в контрольных упражнениях спортсмены должны выполнить определенные объемы тренировочных нагрузок различной направленности. Ориентиром для этого могут быть данные, приведенные в таблице 4.

Таблица 4 – Рекомендуемые объемы основных средств подготовки для бегунов на 100 и 200 м на этапе спортивного совершенствования [7]

Средства подготовки	Юноши	Девушки
Общее количество тренировочных дней	270	270
Количество тренировочных занятий	350	350
Бег на отрезках до 80 м, 96–100% от максимальной, км	28	25
Бег на отрезках до 80 м, 91–95% от максимальной, км	35	32
Бег на отрезках свыше 80 м, 91–100% от макс., км	13	10
Бег на отрезках свыше 80 м, 80–90% от макс., км	35	32
Бег на отрезках свыше 80 м, 80% от макс., км	45	40
Низкие старты, кол-во	800	800
Прыжковые упражнения, кол-во	9000	8500
Силовые упражнения, тренажеры, ч	380	350
Количество соревнований	До 15	До 15

Таким образом, система комплексного контроля, используемая в подготовке квалифицированных бегунов на короткие дистанции, включает:

- контроль соревновательной деятельности;
- определение уровня развития физических качеств;
- регистрацию тренировочных нагрузок.

Сопоставление динамики результатов в соревновательных упражнениях и тестах с показателями тренировочных нагрузок позволяет оптимизировать управление тренировочным процессом.

1. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

4. Иванченко, Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е.И. Иванченко. – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 60 с.

5. Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н.Г. Озолина и Д.П. Маркова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 162.

6. Юшкевич, Т.П. Тренировка в беге на 100 и 200 м (мужчины) / Т.П. Юшкевич, В.Л. Алешкевич, И.Н. Сорока // Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие. – Минск: Полымя, 1994. – С. 82.

7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / разработ. А.В. Невдах. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. – 104 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор,

Аврутин С.Ю.,

Костенко И.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В процессе повышения спортивного мастерства прыгунов в длину с разбега большое значение имеет определение количественных характеристик различных сторон подготовленности спортсмена. При правильной организации тренировочного процесса должны неуклонно возрастать все физические качества, определяющие спортивный результат.