

4. Кобринский, М. Е. Организационно-методические аспекты управления спортом: монография / М. Е. Кобринский, М. М. Еншин. – Минск: БГУФК, 2010. – 217 с.

5. Кузин, В. В. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие / В. В. Кузин, М. Н. Кутепов, С. Г. Сейранов. – М.: Академия, 2001. – 432 с.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Новикова А.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В современном спорте высших достижений одним из основных направлений совершенствования спортивной подготовки является совершенствование управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и различных сторонах специальной подготовленности спортсменов [3, 5]. Опираясь на современные методы диагностики функционального состояния спортсмена с использованием компьютерных технологий, это направление позволяет создать необходимые условия для рационального управления специальной работоспособностью спортсмена и протекания адаптационных процессов в его организме.

Управление – процесс перевода сложной динамической системы из одного состояния в другое путем воздействия на ее переменные (А.И. Берг, 1961). Задачей управления является упорядочение системы и приведение ее в требуемое состояние путем выбора наиболее эффективных воздействий.

Целью управления тренировочным процессом в спорте является повышение специальной работоспособности спортсмена, необходимой для достижения запланированного соревновательного результата. Объектом управления является спортсмен, его состояние, поведение. Управление в спорте предусматривает целевую задачу повышения специальной работоспособности спортсмена с помощью правильно организованных тренировочных воздействий на более высокий уровень к периоду главных стартов сезона [3, 5].

Наиболее важная задача в управлении тренировочным процессом – организация комплекса управляющих воздействий на спортсмена, эффективно влияющих на его специальную работоспособность с конечной целевой задачей перевода функционального состояния спортсмена на более высокий уровень [2, 3, 5]. Важнейшим условием решения данной задачи является повышение оперативности управления на основе своевременной коррекции тренировочного процесса. Оптимизация тренировочного процесса в современных условиях не может строиться, опираясь только на личную интуицию и прошлый опыт тренера. Подготовка ведется значительно эффективней при использовании принципов управления, включающих постоянную обратную связь и оперативные корректирующие управляющие воздействия. Результаты соревнований и тренировочной деятельности спортсмена должны поступать к тренеру в виде объективной количественной информации о состоянии функциональных систем организма, основных сторонах специальной подготовленности спортсмена. При этом повышение уровня специальной работоспособности обеспечивается приростом мощности функциональных систем организма спортсмена [4]. Процесс управления подготовкой в годичном цикле осуществляется по следующей принципиальной схеме, представленной на рисунке.



Рисунок – Принципиальная схема программирования и управления тренировочным процессом

Планирование и организация тренировочного процесса в годовом цикле включает в себя определение состава средств и методов, используемых в тренировочном процессе, определение годовых объемов нагрузки и распределение этих средств по месяцам, в мезоцикле, микроцикле, тренировочном занятии [1, 2]. Особая роль в этом процессе принадлежит педагогическому контролю за подготовленностью бегунов. Использование научно-методических положений комплексного контроля позволяет унифицировать процесс подготовки спортсменов путем индивидуализации норм нагрузок и тренировочных средств подготовки, избирательного подхода к специальной физической подготовке бегунов. Комплексный педагогический контроль в беге на средние дистанции включает оценку общей и специальной физической и технической подготовленности, объема, интенсивности и характера тренировочных нагрузок.

В беге на средние дистанции при определении физической подготовленности в набор тестов входят бег на 60 м, 100–600 м, на дистанцию несколько короче или длиннее основной; прыжки в длину и тройной прыжок с места; прыжки в шаге на 100 м, фиксируя время и количество шагов, тесты Купера.

Таблица – Модельные характеристики бегунов на средние дистанции (16–19 лет) (по В.Б. Попову)

Показатели	Мужчины		Женщины	
	800–1500 м	800 м	1500 м	1500 м
Рост (см)	177–182	165–168	164–167	164–167
Вес (кг)	64–70	52–54	51–53	51–53
Весоростовой индекс (г/см)	373–384	315–321	311–317	311–317
Функциональные показатели				
МПК, мл/мин/кг	66–75	54–62	58–66	58–66
ЧСС – 170 уд/мин в длительном беге, ходьбе при следующих скоростях (м/с)	4,5–4,8	3,3–3,7	3,4–3,8	3,4–3,8
Показатели	Мужчины		Женщины	
	800–1500 м	800 м	1500 м	1500 м
Показатели физической подготовленности				
Прыжки в шаге 100 м (с)	16,5–14,5	17,0–15,0	18–16	18–16
Количество шагов на 100 м	40–35	45–40	47–42	47–42
Бег, м (с):				
100	11,6–11,2	12,8–12,4	13,0–12,6	13,0–12,6
400	52,0–49,0	57,0–55,5	58,0–56,5	58,0–56,5
800	1.56,0–1.51,0	–	2.16–2.12	2.16–2.12
1500	4.00,0–3.50,0	4.45–4.35	–	–
3000	8.50,0–8.30,0	10.10,0–9.45,0	9.36,0–9.25,0	9.36,0–9.25,0

Определяя уровень тренированности легкоатлета, наряду с выявлением показателей физической подготовленности следует определить степень овладения техникой упражнений [3].

Измерения уровня тренированности легкоатлета дают возможность: 1) определить достигнутые результаты достижений и действий; 2) фиксировать сдвиги в развитии различных двигательных качеств и физической подготовленности в целом; 3) контролировать состояние организма.

На основании данных, полученных в результате наблюдения и измерения параметров, можно оценить результаты как одного проведенного занятия, так и учебно-тренировочного процесса за микро-, мезо- и макроцикл, за тот или иной этап или период тренировки. Это дает основание для внесения коррективов в технику, в те или иные стороны спортивной подготовки.

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 464 с.

2. Крашенинников, Р. Н. Управление тренировочным процессом прыгунов в высоту различной квалификации на основе учета индивидуальных особенностей проявления физических качеств: автореф. дис. ... канд. нед. наук / Р. Н. Крашенинников. – Киев, 1981. – 23 с.

3. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2013. – 208 с.

4. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.