

К ВОПРОСУ О КОНТРОЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК ФУТБОЛИСТОВ

Рымашевский Г.А., Шукан В.И., Лукин Ю.К.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

При подготовке тренировочных планов тренер должен сопоставлять достижения футболистов в соревновательной деятельности и тестах, определяющих состояние уровня тренированности, с показателями выполненной ими нагрузки. Только так можно подобрать наиболее эффективные средства тренировки и определить величину их воздействия на спортсмена и группу спортсменов в занятии, цикле, этапе. Таким образом, контроль тренировочных и соревновательных нагрузок является наиболее важным направлением комплексного контроля в системе подготовки квалифицированных спортсменов. Именно анализ контроля нагрузок позволяет оценить правильность технологии тренировочного процесса.

Анализ научно-методической литературы показал, что контроль тренировочных и соревновательных нагрузок может быть осуществлен на двух уровнях. Первый уровень связан с получением наиболее общей информации о тренировочных и соревновательных нагрузках и предусматривает регистрацию и оценку основных показателей: суммарного объема в часах, количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, количество соревнований и т. д. Именно так, ограничиваясь лишь объемом, в футболе регистрировались нагрузки в 70–90-х годах прошлого века. Второй уровень предусматривает детальную характеристику нагрузок, что требует введения ряда частных показателей, а также большого количества специфических параметров, характерных для конкретного вида спорта, в частности футбола. В связи с этим актуальным вопросом является не только и не столько определение объема нагрузки, сколько определение ее структуры и содержания. «Учитывая, что физическая нагрузка, как фактор внешней среды, способна в зависимости от своих характеристик оказывать самое разнообразное воздействие на организм и, в частности, влиять на состояние внутренней среды, а следовательно, изменять привычные условия жизни клеток организма и приспособить их к новому состоянию, целесообразность рассмотрения данного вопроса для теории физического воспитания не вызывает сомнения. Получив ответ на поставленные вопросы и установив связь между изменениями в состоянии внутренней среды и различным режимом физической нагрузки, как фактора внешнего воздействия, можно говорить об определенном управлении тренировочным процессом».

К числу наиболее существенных признаков классификации тренировочных нагрузок в настоящее время относят: специализированность, направленность, величину и координационную сложность. Эти составляющие нагрузки являются информативными характеристиками тренировочной деятельности

футболистов. Однако в предложенной автором форме регистрации нагрузок (только на основании педагогического наблюдения) не всегда возможно точно отнести те или иные используемые в тренировке средства подготовки к той или иной направленности.

Располагая современными методами регистрации ЧСС с использованием мониторов сердечного ритма «Polar», проведен контроль нагрузок в годовом цикле подготовки одной из команд Высшей лиги чемпионата Беларуси. Применение мониторов сердечного ритма позволило точно соотнести те или иные средства подготовки к той или иной направленности, просто и логично объяснить эпизоды тренировочных нагрузок, толковать ошибки, диагностировать признаки утомления, интерпретация которых невозможна только на основании внешних признаков. Объективные данные, получаемые таким образом, помогают трактовать логику тренировки, формируют единую концепцию в мотивации нагрузок, повышают КПД тренировки. Данные, полученные с помощью монитора сердечного ритма и внесенные в предложенную форму регистрации нагрузок, позволяют получать дополнительную информацию о времени, затраченном в тренировочном занятии, этапе или периоде тренировки на виды подготовки: физической или технико-тактической, а также определять при этом процентное соотношение времени работы футболистов в том или ином пульсовом режиме при использовании соответствующих упражнений.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЯХТСМЕНОВ В КЛАССЕ «ЛАЗЕР» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Савицкий А.В., Загоровский В.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Вопросы теории технической подготовки связаны с исследованиями изменений или стабильностью выполнения так называемых моторных программ. При выполнении спортсменом определенных движений или перемещений работают некие программы действий, каждая из которых базируется на моторной программе [1; 3]. Совершенствование спортивной техники осуществляется в течение всей многолетней подготовки спортсменов, которая направлена на повышение технического мастерства, под которым следует понимать совершенное владение наиболее рациональной техникой движения в условиях обостренной спортивной борьбы [2; 4]. Эффективностью владения спортивной техникой (или эффективностью техники) того или иного спортсмена называется степень близости ее к наиболее рациональному варианту [5]. Задачей исследования было разработать и экспериментально обосновать комплекс специальных упражнений направленный на совершенствование техники управления яхтой.