

стемный подход – это не только необходимый элемент научного познания как такового, но и обязательный компонент «внедренческого» мышления исследователя, его внедренческой деятельности. Что касается использования самой теории управления, то здесь необходимо отметить следующее.

Перед исследователем в сфере футбола предстает субъект управления подготовкой как та или иная социально-профессионально-должностная структура. Тренер в этом смысле предстает как один из элементов этой структуры, хотя и выступает непосредственно как основная фигура педагогического управления. Это обстоятельство необходимо учитывать в процессе осуществления внедренческой деятельности.

Другой специфически управленческий момент связан с тем, что в футболе мы имеем дело с деятельностью спортивно-игровых команд и ее субъектом, обусловленными общекомандной целевой и технологической функцией. Именно сложность субъективно-объективного в ИСД, а следовательно, и в процессе подготовки, обуславливает сложность разработки и осуществления управленческих решений. В итоге можно сказать, что совершенствование системы управления как ИСД, так и ее субъектом в футбольных командах связано с учетом принципиальной специфики такого рода деятельности.

Разработка соответствующей теории и методики управления, путей, средств и методов его совершенствования – важнейшая задача в эффективном функционировании научных служб в современной практике футбола высших достижений.

Реализация разработанной исследовательской программы представлена на рисунке 1 в связи с решением проблем управления в футболе и призвана обеспечить как собственно научную функцию в совершенствовании всей сферы, так и научно-методическое обеспечение высококвалифицированных профессиональных футбольных клубов.

1. Адамбеков, К.И. Теория и методика футбола: учебник для слушателей программы УЕФА «Jiga» / К.И. Адамбеков. – К.: Онер, 2007. – 286 с.
2. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Человек, 2009. – 268 с.
3. Голомазов, С. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. Голомазов, Б. Чирва. – М.: ФиС, 2001.

КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Альшевский И.И., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Годичный цикл подготовки конькобежцев имеет одноцикловое планирование и содержит подготовительный (май – ноябрь), соревновательный (декабрь – март) и переходный (апрель) периоды.

Подготовительный период подразделяется на два продолжительных по времени этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный этап.

Общеподготовительный этап содержит два мезоцикла: втягивающий и базовый, по три недельных микроцикла каждый (с 1 мая до 15 июня).

На специально-подготовительном этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки и увеличивается интенсивность средств специальной подготовки (с 15 июня до 15 сентября). С 15 сентября вводится восстановительный мезоцикл (2 недели). Затем тренировочный процесс приобретает узкоспециальную направленность в условиях занятий на льду

(октябрь–ноябрь). Две недели конькобежцы «проходят» этап вкатывания, который переходит в предсоревновательную подготовку (2 недели).

Программа соревнований конькобежцев включает 4 дистанции: для мужчин 1-й день – 500 и 5000 м; 2-й день – 1500 и 10000 м; для женщин 1-й день – 500 и 3000 м; 2-й день – 1500 и 5000 м.

В этой связи контроль за подготовленностью конькобежцев на протяжении всего подготовительного периода является наиболее актуальной проблемой управления в спорте.

В задачу исследований входило: апробировать контрольные упражнения в условиях спортивной подготовки конькобежцев и выявить их влияние на соревновательные результаты.

Методы исследований. Аналитическим путем разработана программа тестов для определения уровня развития физических качеств конькобежцев; проведено тестирование конькобежцев по общей физической подготовленности по 13 показателям и специальной физической подготовленности по 6 показателям; методом математической статистики проведен анализ полученного цифрового материала.

Управление учебно-тренировочным процессом конькобежцев начинается с 50-х годов прошлого столетия. В 1954 году старшим тренером сборной команды СССР К.К. Кудрявцевым были разработаны и применялись на практике нормативы для оценки общей и специальной физической подготовки конькобежцев высшего спортивного мастерства. Позже эти нормативы претерпевали различные изменения, уточнялись и дополнялись. Так, в 1971 году Б.А. Стенин рекомендовал для контроля специальной подготовленности конькобежцев – мужчин «пригибную ходьбу» на дистанциях 200 и 1000 м, для женщин – 600 м. В своей работе автор экспериментально показал, что спортивные результаты квалифицированных конькобежцев на дистанции 500 м имеют тесную корреляционную связь с показателями скоростно-силовой подготовленности. Проведенное сравнение динамики результатов контрольных испытаний и спортивных достижений в беге на коньках позволило выявить наиболее информативные и адекватные тесты, которые могут быть использованы в целях педагогического контроля в процессе подготовки конькобежцев [1].

В.А. Орлов дополнительно предложил для определения специальной подготовленности бег на роликовых коньках на дистанцию 2000 м. Для определения выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовленности конькобежцев в летний и осенний периоды подготовки, автором предлагались контрольные тесты: для мужчин кроссовый бег 3000 м в июле и 5000 м в сентябре, для женщин соответственно 1500 и 3000 м, а также различные прыжковые упражнения, типа тройного, упражнения для определения силы мышц брюшного пресса и спины. Уровень развития общей силы определялся приседаниями со штангой различного веса.

На основе определения критической скорости бега на коньках В.П. Кубаткиным был выведен информативный эргометрический критерий – коэффициент специальной тренированности (КСТ), представляющий отношение значения средней скорости на той или иной дистанции к величине критической скорости. Численные значения КСТ позволяют выявить способность спортсмена выполнять соревновательную работу в условиях увеличивающейся кислородной задолженности. Определение КСТ дает возможность управлять состоянием тренированности конькобежцев на различных этапах подготовки и выбирать наиболее рациональный способ организации тренировочного процесса.

Структура физической подготовленности юных конькобежцев на этапе углубленной тренировки, как показал Б.И. Гуляев, определяется четырьмя факторами: фактор специальной физической подготовленности, фактор скоростной выносливости, фактор скоростно-силовых возможностей, фактор скоростной подготовки, значимость которых в общей дисперсии выборки в опытной группе составило соответственно 35,6; 20,8; 14,0; 9,8 %, что суммарно равно 80,2 %. В структуре физической подготовленности юных конькобежцев доминирует фактор специальной физической подготовленности, который является одним из

стабильных и определяющих спортивные результаты. Автор отмечает, что пригибная ходьба на 200 м является важным и информативным тестом для оценки специальной физической подготовленности конькобежцев 14–16 лет. Б.И. Гуляев в своей работе приводит контрольные нормативы, характеризующие физическую подготовленность юных конькобежцев.

Результаты конькобежцев на дистанциях 500 и 1000 м тесно коррелируют с результатами в легкоатлетическом беге на 100 м, в многоскоках на 100 м, в беге на коньках на 150, 200, 400 м, а также с показателями становой силы спортсменов (В.В. Коваленко).

В свое время, управлением зимних видов спорта Спорткомитета СССР и всесоюзным тренерским советом была разработана программа тестирования, которая предусматривала проведение комплексной оценки физической подготовленности конькобежцев различного возраста и спортивной квалификации. В программе преследовалась цель получить исходный фактический материал для совершенствования системы многолетней подготовки конькобежцев от новичков до мастеров спорта международного класса. На основании полученных результатов предполагалось разработать единую комплексную систему контроля за уровнем развития физических качеств конькобежцев, а также разработать и внедрить в практику нормативные основы физической подготовленности конькобежцев на различных ступенях спортивной квалификации. Программа была составлена по направленности:

- антропометрические измерения (4 показателя);
- уровень развития быстроты (7 показателей);
- уровень скоростно-силовой подготовленности (5 показателей);
- уровень развития общей выносливости (3 показателя);
- уровень развития специфической выносливости (1 показатель);
- уровень общего физического развития (4 показателя);
- уровень развития ловкости-координации (1 показатель);
- уровень развития равновесия (1 показатель).

Вместе с тем, все авторы сходятся в одном, что подготовленность конькобежцев должна быть направлена на развитие у них механизмов аэробного и анаэробного обеспечения энергии.

Российская программа 2006 года для ДЮСШ по конькобежному спорту содержит 16 показателей тестирования, из которых 3 относятся к специальной функциональной подготовленности конькобежцев:

- 1) критическая скорость бега (м/с);
- 2) PWC_{170} в легко-атлетическом беге (м/с);
- 3) PWC_{170} в беге на коньках (м/с) [2].

В процессе спортивной подготовки конькобежцев молодежной сборной команды Беларуси нами применялись тесты характеризующие их физическую подготовленность. В исследованиях принимали участие 10 юношей (17–18 лет), имеющих квалификацию мастера спорта и кандидатов в мастера. Математический анализ позволил выявить функциональную зависимость физических качеств с результатами на соревновательных дистанциях.

На начальном этапе спортивной подготовки, при отборе детей для занятий конькобежным спортом, нами были предложены апробированные на практике контрольные упражнения, ориентированные на определение физических качеств занимающихся. Так, для определения скоростных качеств мальчиков 10–12-летнего возраста применялись бег легкоатлетический со старта на 50 и 200 м, у девочек – 50 и 150 м. Показатели, характеризующие силу: приседания на одной ноге и прыжок в длину с места. Уровень специальной подготовленности определялся по результатам бега на коньках на дистанциях 100 и 200 м.

Для кандидатов в сборную команду Беларуси по конькобежному спорту были установлены контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, которые включали: бег на 60 м, 12-минутный бег, 10-кратный прыжок в длину с места, многоскоки на 100 м (время и количество прыжков суммировались), пригибная ходьба на 400 м [3].

Для оценки подготовленности была разработана шкала оценок: на «отлично» – выполнить установленный норматив на 100 %; на «хорошо» – 95 %, на «удовлетворительно» – 90 %, «неудовлетворительно» – ниже 90 %. Нормативы общей физической подготовки методом вариационной статистики были скоррелированы с результатами бега на коньках на соревновательных дистанциях [4]. Вместе с тем, представленные физические упражнения являются традиционными средствами подготовки конькобежцев и успешно используются в учебно-тренировочном процессе.

Таким образом, основу управления учебно-тренировочным процессом конькобежцев на различных этапах годичного цикла могут составлять тесты по общей и специальной физической подготовленности, имеющие высокую степень математической зависимости с соревновательными результатами в конькобежном многоборье.

1. Стенин, Б.А. Исследование факторов, определяющих физическую подготовку конькобежцев высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.А. Стенин; ГЦОЛИФК. – М., 1973. – 23 с.

2. Конькобежный спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Автор. колл.: В.И. Кубаткин, Г.М. Панов, Л.Е. Ильина, И.В. Орлов. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.

3. Альшевский, И.И. Динамика физической подготовленности и спортивных результатов юных конькобежцев / И.И. Альшевский, Н.Н. Анисимов // Проблемы совершенствования научно-исследовательской и методической работы в сфере физической культуры: материалы итоговой конференции БГОИФК. – Минск: БГОИФК, 1991. – С. 54–55.

4. Альшевский, И.И. Направление тренировки конькобежцев в месячных и недельных циклах / И.И. Альшевский, В.И. Альшевский; // Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в велосипедном, конькобежном, конном спорте и фигурном катании: материалы 8 Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту». – Минск, 2005. – С. 24–27.

МОДИФИКАЦИЯ ТЕСТА А. СТУЛА «УДАРЫ ПО МЯЧУ МЕЖДУ СТОП» ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРИКИ ФУТБОЛИСТОВ 8–10 ЛЕТ

Андружейчик М.Я., доцент¹,

Коледа В.А., д-р пед. наук, профессор²,

Корзун Д.Л.²,

¹Белорусский государственный университет физической культуры,

²Белорусский государственный университет,

Республика Беларусь

В теории и методике подготовки спортивного резерва для «большого» футбола перспективным представляется направление, связанное с оптимизацией интегрального процесса физического и психического развития юных футболистов. Это направление проявляется сопряженным применением средств двигательной и психорегулирующей активности, что и есть психомоторика [1, 2, 3].

Сущность онтогенеза психомоторики ребенка заключается в том, что, с одной стороны, идет процесс кортикализации подчинения регуляторным влияниям коры мозга двигательных функций, с другой – их развитие протекает неравномерно и представляет собой сложный процесс, связанный с поэтапным созреванием центральной нервной системы при непосредственном влиянии окружающей среды. Весьма важную роль в этом процессе играет и генетическая программа развития [4, 5].