

ЛИТЕРАТУРА

1. Алферова, И.А. Формирование компетенций поддержания здоровья в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп / И.А. Алферова : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Алферова И.А. – Краснодар, 2008. – 26 с.
2. Доронин, А.М. Адаптивные педагогические системы / А.М. Доронин, Д.А. Романов, А.В. Полянский ; СГПИ. – Славянск-на-Кубани : [б.и.], 2006. – 132 с.
3. Козлов, Р.С. Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Козлов Р.С. – Майкоп, 2006. – 24 с.
4. Маслак, А.А. Измерение латентных переменных в социально-экономических системах / А.А. Маслак ; СГПИ. – Славянск-на-Кубани : [б.и.], 2006. – 333 с.
5. Полянская, С.Б. Физическая подготовка студентов : проблемы, достижения, перспективы / С.Б. Полянская, Д.А. Романов, Е.Ю. Лукьяненко. – Славянск-на-Кубани : [б.и.], 2008. – 76 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

**КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Абсет Хакиевич Талибов, кандидат педагогических наук,
Владимир Павлович Аксенов, кандидат педагогических наук, доцент
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Дается оценка уровня подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации на основе современных систем подготовки.

Ключевые слова: тренировочный процесс, комплексный контроль, уровень тренированности, индивидуализация подготовки, тяжелая атлетика.

COMPLEX CONTROL IN TRAINING PROCESS OF TOP LIFTERS

*Abset Khakievich Talibov, candidate of pedagogical sciences,
Vladimir Pavlovich Aksenov, candidate of pedagogical sciences, senior lectures,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg*

Annotation

Valuation of lifters' level of training on the basis of modern methodologies is given.

Key words: training process, complex control, level of training, individual training, weightlifting.

Применение комплексного контроля в процессе подготовки спортсменов позволяет оценивать уровень их тренированности и работоспособности, осуществлять необходимую корректировку тренировочных нагрузок, значительно повышать эффективность тренировок и спортивные результаты, избежать переутомления и патологических сдвигов в организме спортсмена.

К числу конкретных направлений, определяющих прирост достижений, относится оптимизация методики тренировки (Пономарев Н.И., 1987). Особую актуальность в данном аспекте приобретает проблема рационального распределения тренировочных нагрузок по этапам, микроциклам, а также в отдельные дни занятий (Платонов В.Н., Войцеховский С.М., 1986).

При планировании и проведении педагогического эксперимента мы, прежде

всего, исходили из принципа доступности и индивидуализации, предполагающего построение тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации с учетом различия индивидуальных особенностей и компенсаторных возможностей организма, требующих дифференцированного подхода при получении информации о физическом состоянии спортсмена и уровне подготовленности.

Исследование проводилось в течение года с участием тяжелоатлетов высокой квалификации в зале тяжелой атлетики кафедры атлетизма НГУ им П.Ф. Лесгафта, общее количество испытуемых – 42 человека.

Для получения наиболее полной информации о состоянии тяжелоатлетов была использована комплексная система контроля всех компонентов тренировочного процесса, включая обобщенную характеристику соревновательной деятельности: спортивные результаты, функциональное состояние, уровень развития физических качеств и технической подготовленности.

Таким образом, сложилась система комплексного контроля, представленная на рисунке 1.

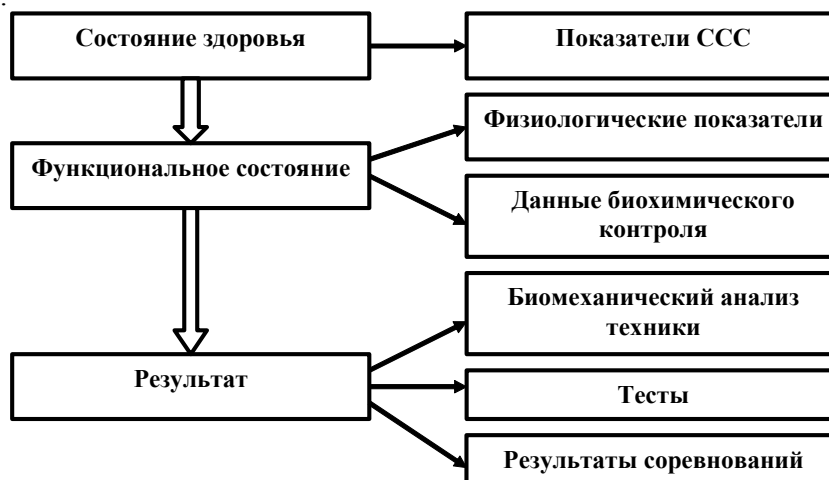


Рис. 1. Уровни комплексного контроля в тренировке тяжелоатлетов

По результатам педагогического тестирования для каждого спортсмена на основе полученных данных была составлена индивидуальная программа.

Оценка общей физической и технической подготовленности испытуемых проводилась с использованием в достаточной степени информативных тестов. В результате все спортсмены были разделены на группы в зависимости от уровня специальной подготовленности и функционального состояния. Все это явилось основой для планирования тренировочной работы. В частности, тренировочный урок строился следующим образом: в первой половине занятия шла групповая тренировка, во второй половине занятия спортсмены разбивались на группы в соответствии с особенностями проявления двигательных качеств, каждая из которых либо подтягивала отстающие двигательные качества, либо совершенствовала хорошо развитые. Такой подход в планировании тренировочной нагрузки на занятиях осуществлялся на протяжении всего подготовительного и соревновательного периодов. Контроль уровня развития двигательных качеств, технического мастерства и функционального состояния проводился в процессе тестирования на различных этапах. По данным оперативного (ежедневного) и текущего (раз в неделю) контроля систематически вносились коррекции в тренировочный процесс.

Учебно-тренировочные занятия в недельном цикле были распределены следующим образом: понедельник, вторник, среда – двухразовые тренировки; четверг – восстановительные мероприятия; пятница, суббота – одноразовая тренировка; воскресенье – отдых. При этом утренние тренировки, в основном, носили индивидуальный характер и были направлены на совершенствование техники.

Подбор средств и методов тренировки, а также построение тренировочных занятий осуществлялись с учетом индивидуальных особенностей тренированности в соответствии с индивидуальными программами подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации. В зависимости от уровня развития того или иного качества, в процессе подготовки формировались однородные (спортсмены с примерно одинаковым уровнем данного качества) и неоднородные (спортсмены различались по уровню подготовленности) группы.

Средства и методы тренировки целенаправленно подбирались на основе показателей индивидуальных программ тренировки с таким расчетом, чтобы в процессе занятий спортсмены выполняли оптимальную для своего уровня тренировочную работу в количественном и качественном отношении. Это, по нашему мнению, позволяет получить наибольший тренировочный эффект. На основе данных, полученных в проведенном эксперименте, была составлена программа тренировочного процесса.

Основной формой для варьирования тренировочной нагрузки был индивидуальный подход.

В тренировочной работе тяжелоатлеты получали и выполняли индивидуализированные задания в соответствии с уровнем их подготовленности. Тяжелоатлеты с приблизительно одинаковым уровнем качества подготовки составляли однородную группу в количестве 7 человек. Эти тяжелоатлеты в процессе тренировки, в зависимости от уровня их подготовленности, выполняли задания либо по совершенствованию своих сильных сторон, либо по подтягиванию слабых качеств. Отличительной особенностью таких групп была их тренированность: составы групп постоянно менялись, во-первых, в соответствии с задачами, которые предстояло решать в процессе работы, и, во-вторых, исходя из динамики степени тренированности спортсменов.

В состав неоднородной группы (9 человек) входили тяжелоатлеты с различным уровнем подготовленности по одному и тому же качеству, в этой группе решались две разные задачи: одни спортсмены совершенствовали сильные стороны, другие – развивали слабые.

В процессе педагогического эксперимента на основе оценки результатов развития общей физической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации применяемые упражнения распределились по времени, затраченному на их выполнение, следующим образом:

- 1) для совершенствования специальной физической подготовленности:
 - а) скоростно-силовые упражнения – 22,4%;
 - б) упражнения, направленные на развитие скорости – 25,2%;
 - в) упражнения на специальную выносливость – 14,2%;
 - г) упражнения на специальную координацию движений спортсмена – 16,6%;
- 2) для совершенствования технической подготовленности:
 - а) классические упражнения – 75%;
 - б) рывковые упражнения – 68,5%;
 - в) толчковые упражнения – 71,3%;
 - г) тяги рывковые и толчковые, приседания – 64,3%.

В зависимости от индивидуальных особенностей тренированности занимающихся и задач данной конкретной тренировки, в процессе подготовки использовались повторный и соревновательный методы. Кроме того, одним из ведущих методов индивидуальной подготовки тяжелоатлетов на протяжении всего эксперимента были методы сопряженной (Дьячков В.М., 1967) и круговой тренировки.

Так как эксперимент проходил в подготовительном периоде, весь тренировочный процесс был подразделен на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основная направленность общеподготовительного этапа характеризуется созданием предпосылок, на базе которых достигается оптимальная спортивная форма. В больших по объему тренировочных нагрузках преобладают общефизиче-

ская подготовка, направленная на повышение уровня функциональных возможностей организма спортсменов, развитие силы и скоростно-силовых качеств. Этот этап включал в себя 2 мезоцикла: а) втягивающий мезоцикл продолжительностью 4 недели; б) базовый мезоцикл продолжительностью 4 недели. Всего продолжительность общеподготовительного этапа составила 8 недель. Втягивающий мезоцикл состоял из трех ординарных и одного восстановительного микроциклов. Базовый мезоцикл состоял из двух ординарных и двух ударных микроциклов.

Специально-подготовительный этап включал в себя пять мезоциклов продолжительностью 9 недель. Первые три мезоцикла – контрольно-подготовительные, их общая продолжительность составила 6 недель, состоявшие из двух восстановительных, двух ординарных и двух соревновательных микроциклов. Второй – предсоревновательный – мезоцикл состоял из одного ударного и одного подводящего микроциклов, их продолжительность составила 2 недели.

На специально-подготовительном этапе средства и методы подготовки были, в основном, направлены на повышение качества соревновательной деятельности, в силу чего тренировки были максимально приближены к условиям соревнований. Сократилось время, отведенное на общефизическую подготовку, соответственно, больше времени было отведено на специально-физическую и техническую подготовку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате педагогического эксперимента выявлено, что предложенная методика комплексного контроля позволила повысить функциональные возможности организма и эффективность индивидуальной подготовки тяжелоатлетов. В ходе исследования получено существенное увеличение результатов в соревновательных и тестовых упражнениях.

Возрастающее значение комплексного контроля за тренировочным процессом обусловлено многими характерными для современного спорта причинами, среди которых значительное усложнение системы подготовки спортсменов, отставание качества комплексного контроля от требований по организации спортивной тренировки, увеличение числа измеряемых показателей, регистрируемых в процессе тренировок и соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсмена / В. М. Дьячков. – Изд. 2-е, перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 40 с.
2. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студ. вузов физ. культуры. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 54 с.
3. Платонов, В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 256 с. : ил.
4. Пономарев, Н.И. Спорт – феномен культуры : лекция / Н. И. Пономарев ; Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Л. : [б.и.], 1987. – 23 с.
5. Талибов, А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля : дис. ... канд. пед. наук / Талибов А.Х. – СПб., 2005. – 180 с.
6. Федоров, А.И. Комплексный контроль в спорте : теоретико-методические, технические и информационные аспекты : учеб. пособие / А.И. Федоров, В.А. Шумайлов, В.Н. Береглазов ; Уральская гос. акад. физ. культуры. – Челябинск : [б.и.], 2003. – 116 с.