

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИСТЕМЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ

А.Г. АБАЛЯН, Т.Г. ФОМИЧЕНКО, М.П. ШЕСТАКОВ,
Минспорттуризм России

Аннотация

В статье рассматриваются современное состояние и структура научно-методического обеспечения спортсменов сборных команд России. Обозначены основные направления совершенствования организационной системы научно-методического обеспечения, повышения эффективности подготовки спортсменов сборной команды.

Ключевые слова: научно-методическое обеспечение, спортивные сборные команды, контроль подготовленности.

Abstract

In article the modern condition and structure of scientifically-methodical maintenance of sportsmen of combined teams of Russia is surveyed. The basic directions of perfection of organizational system of scientifically-methodical maintenance, rising of efficiency of preparation of sportsmen of a combined team are designated.

Key words: scientifically-methodical maintenance, national teams, fitness control.

Актуальность исследования определяется необходимостью обоснования путей совершенствования существующей системы научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд России с учетом незамедлительной ее технологической и управленческой модернизации для повышения эффективности подготовки спортсменов высокого класса.

Методика

В настоящем исследовании использовался аналитико-системный подход при изучении научных, научно-методических, статистических и нормативных материалов, касающихся сферы спорта высших достижений, методологии инновационно-технологического прорыва и современных направлений повышения эффективности управления в различных сферах деятельности.

Обсуждение

Основы научно-методического обеспечения спортсменов были заложены в конце 30-х годов прошлого века, когда перед страной стояли задачи выхода советских спортсменов на международную спортивную арену. Поставленные государством задачи определили необходимость создания организационной структуры комплексного педагогического контроля на базе создававшихся лабораторий и вузов физической культуры. Результатом

этих работ явилось обоснование планирования тренировочных занятий на основе периодизации спортивной тренировки. В послевоенный период, особенно в связи с подготовкой и участием сборной команды страны в Олимпийских играх, потребовалась концентрация усилий ученых и специалистов на непосредственной работе в сборных командах по организации комплексного контроля. Эта деятельность легла в основу разработки единого комплекса методов научного исследования при подготовке спортсменов высокой квалификации к выступлению на международных соревнованиях. В 1969 г. впервые был разработан Сводный план по научно-методическому и медицинскому обеспечению спортсменов и сборных команд страны к Олимпийским играм 1972 г. Систематизированные данные о методике подготовки, полученные в ходе комплексного научно-методического обеспечения (НМО), легли в основу учебников для вузов физической культуры. С этого времени 100% тренерских кадров воспитываются на методических материалах, обобщающих данные НМО сборных команд.

С конца 90-х годов прошлого столетия до середины первого десятилетия XXI в. практическая работа в рамках КНГ была свернута по ряду объективных причин. В последнее время отмечается восстановление утраченных позиций в области научно-методического обеспечения, его активное развитие и совершенствование.

В современной организации НМО ключевым моментом является неразрывная связь педагогических методов подготовки спортсменов высокой квалификации с различными видами контроля по оценке ее эффективности с использованием новейших технологических разработок, что позволяет совершенствовать многолетнюю систему организации тренировочного процесса во всех сборных командах России. Комплексный подход в части НМО лежит в основе разрабатываемых целевых комплексных программ подготовки сборных команд России к выступлениям на летних и зимних Олимпийских и Паралимпийских играх.

Эффективное решение задач подготовки спортсменов и управления педагогическим тренировочным процессом (планирование тренировочных и соревновательных нагрузок и их своевременная коррекция), осуществляемое на основе комплексного контроля, невозможно без информации о биологических реакциях организма на задаваемые тренировочные нагрузки. В связи с этим в комплексном контроле используются методы спортивной физиологии, спортивной биомеханики, спортивной психологии и других научных дисциплин, объединяемых в единое целое различными математическими методами обработки получаемых данных.

В настоящее время на основе большого статистического материала, полученного сотрудниками КНГ, осуществляющих НМО, разработаны модельные характеристики подготовленности спортсменов на различных этапах 4-летнего олимпийского цикла. Модельные характеристики лежат в основе спортивного отбора в сборные команды страны для подготовки и выступления на крупнейших спортивных соревнованиях, таких, как Олимпийские игры и чемпионаты мира.

На сегодняшний день в соответствии с Положением о Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 29.05.2008 г. № 408, Минспорттуризм России осуществляет **научно-методическое и антидопинговое обеспечение спортивных сборных команд Российской Федерации** (п. 5.17.10), а также самостоятельно устанавливает **порядок научно-методического обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета** (п. 5.2.11.11).

Целью научно-методического обеспечения является повышение эффективности управления процессом подготовки сборных команд России за счет: применения современных научно обоснованных технологий; получения объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, уровне специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности; выработки предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Раздел научно-методического обеспечения является обязательным компонентом Целевой комплексной программы по виду спорта, утвержденной приказом Минспорттуризма России.

При реализации мероприятий НМО предусматривается решение следующих задач:

1. Прогнозирование спортивных достижений.
2. Разработка модельных характеристик спортсменов высшей квалификации, внедрение современных средств и методов в практику подготовки спортивных сборных команд России.
3. Совершенствование критериев отбора кандидатов в спортивную сборную команду России.
4. Программирование системы тренировки и соревнований.
5. Осуществление комплексного контроля за подготовленностью спортсменов.
6. Проведение обследований и разработка рекомендаций по коррекции планов и тренировочных программ на основе сравнения фактического уровня готовности спортсменов и нормативных показателей.
7. Проведение восстановительных мероприятий педагогического характера.

Результатом осуществления комплексного контроля является получение возможно полной информации о степени подготовленности спортсменов спортивных сборных команд России и ближайшего резерва в сравнении с существующими моделями, необходимое для эффективного управления тренировочным процессом. При этом учитываются не только обобщенная характеристика соревновательной деятельности и спортивные результаты, но и функциональное состояние, уровень специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов.

В основе эффективной работы по научно-методическому сопровождению подготовки спортсменов лежат в том числе следующие положения:

- правильный выбор тестов и их соответствие методологическим критериям надежности, объективности и информативности;
- определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;
- учет общих и специфических особенностей по группам видов спорта;
- соответствие методов контроля задачам тестирования.

В настоящее время **основными формами** комплексного контроля спортсменов спортивных сборных команд России являются:

- обследование соревновательной деятельности;
- этапные комплексные обследования;
- текущие обследования.

Обязательная часть научно-методического обеспечения включает в себя систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок.

Этапные комплексные обследования (далее – ЭКО) – базовое обследование в системе НМО, позволяющее оценить функциональное состояние спортсмена и выработать рекомендации по коррекции тренировочной нагрузки в соответствии с разработанным и утвержденным тренировочным планом. По итогам ЭКО определяется уровень различных сторон подготовленности спортсменов (с учетом физической, технико-тактической

и психологической подготовленности) на основании использования педагогических тестов, данных биохимического анализа в сопоставлении с планируемыми этапными модельными характеристиками и параметрами выполнения нагрузки.

ЭКО осуществляется на базе лабораторий по видам спорта на специализированных стендах или на спортивных базах подготовки. В числе прочих методов контроля используется этапный биохимический контроль, позволяющий оценить функциональное состояние организма спортсменов и направленный на определение резервных возможностей организма и факторов, лимитирующих развитие специальной выносливости и работоспособности.

В этапных комплексных обследованиях решаются следующие основные задачи:

- определение показателей, отражающих долговременную адаптацию на каждом этапе подготовки спортсменов;
- выявление глубинных резервных возможностей организма спортсменов;
- оценка эффективности проведенного этапа подготовки.

Своевременное выявление факторов, лимитирующих развитие специальной выносливости и работоспособности, позволяет скорректировать индивидуальные тренировочные планы на следующий этап подготовки.

Поэтому КНГ проводятся регулярные обследования спортсменов, позволяющие установить индивидуальные предельные показатели переносимости нагрузки и «нормальный» диапазон их колебаний в сочетании с педагогической информацией о количественной и качественной оценке выполненной тренировочной работы. Только совокупность педагогических и биологических показателей может с определенной точностью свидетельствовать о наступлении состояния «перетренированности». Решение тренера по коррекции тренировочных планов принимается на основе методических, педагогических рекомендаций КНГ на основе полученных данных в ходе проведения мероприятий ЭКО.

Текущее обследование (далее – ТО) позволяет оценить динамику показателей, характеризующих отдельные стороны подготовленности спортсмена, его текущее состояние, биохимический статус и выработать рекомендации по коррекции подготовки на каждый день пребывания на учебно-тренировочном сборе. Осуществляется текущий контроль функционального состояния спортсменов и переносимости нагрузок в том числе с помощью текущего биохимического контроля с целью индивидуализации и повышения эффективности тренировочного процесса.

Текущее обследование осуществляется на учебно-тренировочном сборе в соответствии с его планами ежедневно, что позволяет решать следующие основные задачи:

- контроль выполнения тренировочных нагрузок в заданных зонах энергообеспечения;
- оценка уровня технической и технико-тактической подготовленности спортсмена;

– оценка направленности и степени воздействия тренировочной нагрузки на организм спортсмена (переносимости нагрузок);

– оценка скорости восстановления организма спортсмена.

Решение этих задач позволяет определять уровень срочной адаптации организма спортсменов к индивидуальным тренировочным нагрузкам различных зон интенсивности, осуществлять контроль переносимости нагрузок с целью своевременного выявления чрезмерности тренировочных воздействий на организм спортсменов для оперативной коррекции индивидуальных тренировочных планов. Точность, качество и оперативность информации для педагогического заключения предоставляют данные биохимического, функционального и педагогического контроля.

Обследование соревновательной деятельности (далее – ОСД) позволяет оценить отдельные стороны подготовленности спортсменов (команды) в условиях соревнований и выработать необходимые рекомендации. Включает в себя анализ технико-тактических действий и результатов выступления спортсменов на основе видеозаписи соревновательной деятельности.

ОСД осуществляется на основных соревнованиях года в соответствии с Единым календарным планом.

Проведенный анализ научных, научно-методических, статистических и нормативных материалов, а также обобщение практического опыта в изучаемой области позволили выявить основные проблемы современного состояния научно-методического обеспечения спорта высших достижений в Российской Федерации.

1. Недостаточно эффективное управление научно-методическим обеспечением, что не обеспечивает преемственность и внедрение результатов прикладных научных исследований в практику подготовки спортсменов сборных команд.

2. Отсутствует структура системы управления процессом получения, сбора и обработки данных, что приводит к нерациональной организации работы КНГ. В ряде случаев нарушено продуктивное взаимодействие между тренерами и научными работниками.

3. В отрасли наблюдается полное отсутствие планирования и координации в оснащении стандартизированным, унифицированным оборудованием для осуществления научно-методической деятельности КНГ.

4. Практически отсутствуют специалисты среднего звена и технический персонал, чей низкий статус и недостаточное финансирование не дают возможности привлекать молодых ученых.

5. Оставляет желать лучшего и уровень процесса подготовки и переподготовки научных кадров, в том числе и темпы формирования навыков работы с современными программно-аппаратными комплексами.

6. Низкий уровень владения вычислительной техникой среди тренеров, а часто и просто некомпетентность не дают возможности использовать современные методики и технологии спортивной подготовки в тренировочном процессе.

В заключение, обобщая результаты проведенного исследования, можно выделить три основных направления для принятия оперативных мер по совершенствованию системы научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд России:

1. Создание новой и улучшение существующей материально-технической базы по проведению научно-методического обеспечения спорта высших достижений путем оснащения аппаратурой и комплексами для разработки, создания, внедрения и использования разрабатываемых технологий.

2. Создание современной системы научно-методического обеспечения членов сборных команд России и спортивного резерва путем привлечения ведущих или создания новых научных учреждений для решения проблем спорта высших достижений, а также выявления новых форм и методов, обеспечивающих повышение спортивной работоспособности и спортивно-технического результата на соревнованиях.

3. Создание эффективной системы планирования, контроля и прогнозирования состояния спортсменов в ходе спортивной подготовки сборных команд России и спортивного резерва с использованием комплексного организационного и финансового обеспечения за счет средств федерального бюджета и бюджетов субъектов Российской Федерации.

В качестве первоочередных шагов предлагается следующие:

– создать единый аналитический центр НМО, осуществляющий сбор, обработку и анализ собранной

информации для принятия оперативных решений по коррекции тренировочного процесса с переходом на автоматизированную систему учета и анализа соревновательных и тренировочных нагрузок;

– предусмотреть включение в состав спортивных сборных команд России научных сотрудников, осуществляющих свою деятельность на постоянной основе;

– организовать постоянное сотрудничество по обмену информацией и опытом с ведущими зарубежными научными спортивными центрами;

– повысить эффективность внедрения в практику подготовки сборных команд России новых современных технологий, в том числе эффективных педагогических средств восстановления и повышения физической работоспособности;

– разработать мероприятия, направленные на оснащение центров спортивной подготовки сборных команд необходимым и достаточно стандартизированным унифицированным оборудованием для проведения ЭКО, а также телеметрической аппаратурой для проведения ТО;

– организовать на постоянной основе процесс повышения квалификации научного, технического и тренерского персонала с использованием различных форм обучения;

– предусмотреть создание подразделения, осуществляющего систематический поиск, перевод на русский язык и анализ информации по вопросам подготовки спортсменов высокой квалификации за рубежом.