

Варианты ответов:	Завершающие карьеру	Завершившие карьеру
«В профессиональной ориентации»	85,7%	89,1%
«В коррекции переживаний»	59,6%	60,4%
«В постановке новых жизненных целей»	43,6%	40,8%
«В улучшении межличностных отношений»	13,5%	15,7%
«Повысить уверенность в себе»	8,8%	7,2%
«Изменить некоторые черты характера»	6,3%	5,4%
«Помощь в избавлении от зависимостей»	5,7%	5,9%

Итак, наиболее приоритетными направлениями оказания психологической помощи спортсменам, завершающим и завершившим карьеру, являются помощь в профессиональном самоопределении и избавлении от негативных эмоциональных состояний, а также постановке новых жизненных целей. Причем спортсмены заинтересованы в этих видах помощи и на этапе завершения спортивной карьеры, и после прекращения занятий спортом.

На вопрос о видах психологической помощи получено следующее распределение степени востребованности ее видов (спортсмены могли выбирать несколько вариантов):

Виды психологической помощи:	Завершающие карьеру	Завершившие карьеру
Индивидуальное консультирование	79,8%	73,9%
Психологическое просвещение	65,4%	67,4%
Социально-психологический тренинг	33,8%	28,2%
Психотерапия	12,2%	11,5%

Таким образом, наиболее востребованными со стороны спортсменов оказались индивидуальное психологическое консультирование и психологическое просвещение, что нельзя игнорировать при организации психологического сопровождения спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры.

Таким образом, результаты изучения мнения спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру и уже завершивших ее, показали, что:

- 1) сами спортсмены воспринимают завершение спортивной карьеры как кризис в своей жизни;
- 2) острота проблем после завершения спортивной карьеры является даже более острой, чем на этапе ее «финиша»;
- 3) потребность спортсменов во всех видах помощи (особенно – психологической) является очень высокой;
- 4) большинство спортсменов обращаются за психологической помощью, но не к профессиональным психологам, чем и вызвана относительно низкая степень ее эффективности;
- 5) спортсмены наиболее заинтересованы в таких видах помощи, как индивидуальное консультирование и психологическое просвещение;
- 6) основные психологические проблемы, которые «финиширующие» и бывшие спортсмены хотели бы решить – это профессиональное самоопределение и избавление от дискомфортных эмоциональных переживаний, на что и должна быть направлена психологическая помощь.

ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ В ПРЫЖКОВЫХ ВИДАХ МНОГОБОРЬЯ

Виктор Петрович Косихин, кандидат педагогических наук, доцент,
Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
(УлГПУ)

Аннотация

Наиболее важная задача в управлении тренировочным процессом – необходимость разработки модельных характеристик различных сторон подготовленности спортсменов. Создание

моделей позволит более четко организовать тренировочный процесс, создаст условия для целенаправленного решения задачи совершенствования спортивного мастерства.

Ключевые слова: легкоатлеты-многоборцы, прыжковые виды, модельные характеристики, технология управления подготовкой.

TECHNOLOGIES OF MANAGING WITH TRAINING MULTI-EVENT COMPETITORS IN JUMPING EVENTS

*Viktor Petrovich Kosikhin, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Ulyanovsk State Pedagogical University*

Abstract

The most important task in managing with training process is necessity to work out model characteristics of different aspects of athletes training. Creation of the model will permit to organize training process, to create conditions for the purposeful decision of the task of the perfect sports skills.

Keywords: jumping events, modeling characteristics, managing with training process, multi-event competitor.

ВВЕДЕНИЕ

Целью управления тренировочным процессом является повышение уровня специальной работоспособности спортсмена, необходимой для достижения запланированного соревновательного результата. Объектом управления является спортсмен, его состояние, поведение. Наиболее важная задача в управлении тренировочным процессом – организация комплекса управляющих воздействий на спортсмена, эффективно влияющих на его специальную работоспособность, повышение оперативности управления на основе своевременной коррекции тренировочного процесса с конечной целевой задачей перевода функционального состояния спортсмена на более высокий уровень к периоду главных стартов сезона. При этом повышение уровня специальной работоспособности обеспечивается приростом мощности функциональных систем организма спортсмена [1, 5, 7].

Процесс управления подготовкой в годичном цикле осуществляется по следующей принципиальной схеме:

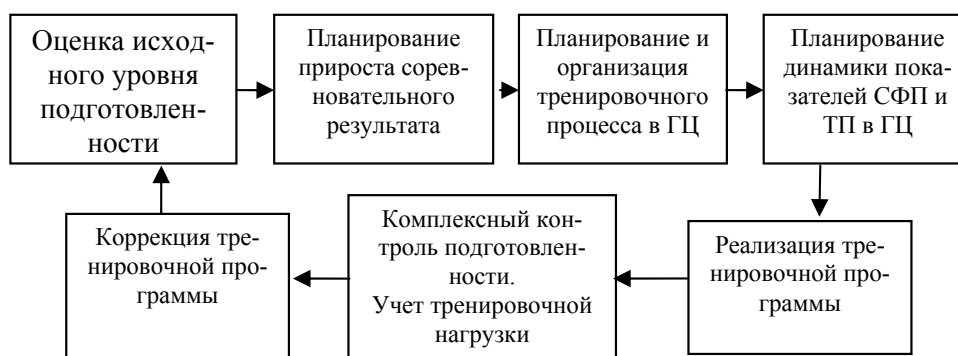


Рис. 1. Процесс управления подготовкой в годичном цикле

Особая роль в этом процессе принадлежит комплексному контролю за подготовленностью спортсменов. Использование научно-методических положений комплексного контроля позволяет унифицировать процесс подготовки путем индивидуализации норм нагрузок и тренировочных средств подготовки, избирательного подхода к специальной физической и технической подготовке спортсменов [2]. Педагогический контроль, осуществляемый в рамках комплексного контроля, включает в себя оценку соревновательной деятельности и технико-тактических действий в ходе соревнований, оценку специальной физической и технической подготовленности спортсменов, объема, интенсивности и характера тренировочных нагрузок.

Научный подход к построению тренировочного процесса на основе идей науч-

ного управления предъявляет требование точной количественной характеристики всех сторон специальной подготовленности спортсменов. Эффективность построения тренировки зависит от количественного выражения структуры подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов, состояния основных функциональных систем организма, задействованных в данном виде спорта. При этом планирование подготовки в годичном цикле целесообразно проводить по следующей схеме «сверху-вниз»: соревновательный результат – уровень различных сторон подготовленности – объемы и интенсивность средств подготовки – распределение средств подготовки в годичном цикле.

При управлении тренировочным процессом в легкоатлетических многоборьях тренеру необходима точная количественная информация о следующих характеристиках соревновательной деятельности и специальной подготовленности многоборцев:

- параметры соревновательной деятельности спортсменов во всех видах многоборья и их сопоставление с модельными характеристиками;
- параметры технической подготовленности спортсменов в видах многоборья и их сопоставление с модельными характеристиками технической подготовленности;
- параметры специальной физической подготовленности спортсменов в контрольных упражнениях и их сравнение с модельными характеристиками;
- показатели динамометрии основных мышечных групп спортсменов и их сравнение с модельными показателями;
- показатели состояния основных функциональных систем организма многоборца;
- показатели психологического состояния многоборцев.

Это позволит более точно и объективно подходить к планированию тренировочного процесса квалифицированных легкоатлетов-многоборцев, с большей вероятностью достигая запланированного уровня максимальной соревновательной готовности ко времени главных стартов сезона.

Стремление к объективизации тренировочного процесса на основе научного управления подготовкой квалифицированных спортсменов обуславливает необходимость первоочередной разработки модельных характеристик различных сторон подготовленности спортсменов. Создание моделей позволяет более четко организовать тренировочный процесс, создает условия для целенаправленного решения задачи совершенствования спортивного мастерства. Это, в первую очередь, касается модели состояния спортсмена и тренировочных воздействий, которые приведут объект управления в заданное состояние [9]. Выделяют модели соревновательной деятельности, морфофункциональные модели, модели различных сторон подготовленности спортсменов. В другую группу моделей входят модели, отражающие динамику становления спортивного мастерства в многолетнем плане, модели годичных циклов и отдельных тренировочных занятий.

По мнению В.Н. Платонова (1986), процесс управления подготовкой предполагает знание:

- факторов, определяющих результат в соревновательном упражнении;
- методов диагностики возможностей спортсмена по этим факторам;
- моделей подготовленности спортсмена;
- методики совершенствования тренировочного процесса на основе сравнения индивидуальных показателей с модельными.

Проблема создания количественных моделей различных сторон подготовленности спортсменов приобретает на этапе спортивного совершенствования первостепенное значение. Исследование модельных характеристик специальной подготовленности спортсменов с целью ориентации и коррекции тренировочного процесса создает научную основу для реализации принципа углубленной спортивной специализации и индивидуализации [3]. Это является основой для объективизации планирования и коррекции тренировочных нагрузок с учетом выявленных лимитирующих звеньев в

структуре подготовленности спортсмена.

Сопоставление индивидуальных показателей соревновательной деятельности с модельными характеристиками позволяет оценить подготовленность спортсмена, определить направления и резервы роста его мастерства, что является основой для активизации планирования тренировочного процесса с учетом выявленных лимитирующих факторов в структуре подготовленности атлета. При этом отмечается, что возможности моделирования возрастают по мере конкретизации знаний об объекте управления, всё более точной количественной характеристики различных сторон подготовленности спортсмена. Однако при этом далеко не все цели, достигаемые в процессе подготовки спортсмена, поддаются строгой количественной оценке (например, психологические, интеллектуальные качества, духовный уровень), т.е. не все стороны подготовленности спортсмена можно моделировать количественно.

Цель исследований заключалась в определении количественных модельных показателей технической подготовленности в прыжках в длину и в прыжках с шестом, определении возможностей управления тренировочным процессом многоборцев в данных прыжковых видах с помощью разработанных модельных показателей.

МЕТОДИКА

Методика исследований включала в себя фотодиодный хронометраж скорости на 2-х последних 5-метровых участках разбега в условиях соревнований и тренировок (точность 0,001 с). Степень реализации скоростных возможностей оценивалась по коэффициенту реализации скорости (отношение соревновательной скорости на последнем 5-метровом участке разбега к абсолютной скорости бега; в процентах). Абсолютная скорость бега оценивалась по результату бега на 10 м с хода с помощью фотодиодного хронометража. Регистрировалась также длина и скорость разбега в тренировочных прыжках в длину с коротких, средних и соревновательных разбегов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Скоростные возможности прыгунов, специализирующихся в прыжках в длину и с шестом, проявляются в умении набрать высокий уровень скорости на последних шагах разбега. Чем выше эта скорость, тем больше, при прочих равных условиях, предпосылка для показа высокого соревновательного результата. Определяющее значение высокой скорости на последних шагах разбега для результативности в прыжках в длину отмечают практически все специалисты, занимающиеся исследованиями техники прыжков в длину [4, 8].

Исследования показателей скорости на последнем и предпоследнем участках разбега в прыжках в длину и с шестом, проведенные на 63 соревнованиях в период 2002-2008 гг. (около 1400 попыток), позволили определить модельные характеристики и нормативные показатели скорости спортсменов на последнем 5-метровом участке разбега (табл. 1).

Таблица 1

Модельные параметры скорости на последнем 5-метровом участке разбега в прыжках в длину и с шестом

Показатели							
Мужчины (прыжки в длину)							
Соревновательный результат, м	7,25	7,50	7,75	8,00	8,25		
Скорость на последних 5 м разбега, м/с	9,61	9,83	10,04	10,27	10,49		
Женщины (прыжки в длину)							
Соревновательный результат, м	5,75	6,00	6,25	6,50	6,75	7,00	
Скорость на последних 5 м разбега, м/с	8,16	8,42	8,68	8,92	9,18	9,43	
Мужчины (прыжки с шестом)							
Соревновательный результат, м	4,60	4,80	5,00	5,20	5,40	5,60	5,80
Скорость на последних 5 м разбега, м/с	8,20	8,40	8,60	8,80	9,00	9,20	9,40

Прыгуны должны не только иметь высокий уровень спринтерской подготовленности, но и уметь реализовывать свой скоростной потенциал в скорости разбега. Реализация скоростных возможностей в разбеге оценивается коэффициентом реализации скоростных возможностей, который определяется как отношение скорости разбега к абсолютной скорости прыгуна в спринтерских отрезках. Электронный хронометраж спринтерского бега с максимальной скоростью в тренировках высококвалифицированных прыгунов в длину и с шестом, сравнение показателей скорости с показателями скорости в соревновательном разбеге в этих видах позволил определить модельные показатели коэффициента реализации скоростных возможностей. Данный коэффициент для высококвалифицированных прыгунов и прыгунь в длину составил 97%, для квалифицированных прыгунов с шестом - мужчин - 90-91% (низкий показатель в этом виде связан с тем, что прыгуны бегут по разбегу с шестом в руках). Таким образом, скорость разбега высококвалифицированных прыгунов и прыгунь в длину ниже их абсолютных спринтерских возможностей на 3%, высококвалифицированных прыгунов с шестом – на 9-10%.

Коэффициент реализации скоростных возможностей меньше модельных (например, когда скорость в разбеге в прыжках в длину меньше его абсолютных скоростных возможностей на 0,4-0,8 м/с) является показателем излишней подготовки к отталкиванию, что связано либо со стремлением спортсмена повысить траекторию и вертикальную составляющую скорости вылета, либо с недостатками в специальной скоростно-силовой подготовленности прыгунов и неумением отталкиваться на полной скорости.

По результатам исследований показателей динамики скорости разбега на двух последних 5-метровых участках в прыжках в длину на шести чемпионатах РФ были определены оптимальные показатели прироста скорости спортсменов на последнем участке разбега. Они составили для квалифицированных прыгунов и прыгунь в длину величину, равную 0-0,01 м/с. Данные показатели могут служить практическим модельным показателем эффективности выполнения спортсменом последней части разбега в этом виде горизонтальных прыжков. Меньшие, чем модельные, показатели прироста скорости на последних шагах разбега указывают на излишнюю подготовку прыгуна к отталкиванию (для прыжков в длину это – отрицательные значения, характеризующие снижение скорости перед брусом для отталкивания). Это указывает либо на недостаточную техническую работу по совершенствованию отталкиваний на высокой скорости (8,8-9,4 м/с для женщин и 9,8-10,3 м/с для мужчин), либо на излишнее стремление увеличить угол вылета и высоту траектории полетной фазы прыжка. При таких показателях прироста скорости на последнем 5-метровом участке относительно предпоследнего 5-метрового участка необходим акцент в технической подготовке на повышение активности в последней части разбега, улучшение связи разбега с отталкиванием.

ВЫВОД

Таким образом, с помощью разработанных модельных показателей технической подготовленности спортсменов в прыжках в длину и в прыжках с шестом можно наиболее качественно управлять тренировочным процессом многоборцев в данных прыжковых видах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
2. Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровья, 1988. – 144 с.
3. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для ин-

тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

5. Мироненко, И. Н. Эволюция двигательных действий в прыжковых локомоциях человека / И. Н. Мироненко // Современный взгляд на подготовку легкоатлетов : материалы международной конференции. – М., 2006. – С. 127-147.

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

7. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

8. Платонов, В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Здоровья, 1988. – 216 с.

9. Попов, В. Б. Система спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов : (теория, практика, методика) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Попов В.Б. – М., 1988. – 51 с.

10. Шустин, Б. Н. Моделирование в спорте (теоретические основы, практические рекомендации) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Шустин Б.Н. – М., 1995. – 48 с.

ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАК КРИТЕРИЕВ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Вера Викторовна Кузнецова, преподаватель,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ)

Аннотация

В статье представлены результаты исследования прогностической значимости морфофункциональных показателей как критериев отбора ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования. Получены экспериментальные данные, позволяющие повысить эффективность отбора квалифицированных спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, морфофункциональные показатели, информативность критериев спортивного отбора.

PROGNOSTIC IMPORTANCE OF MORPHO-FUNCTIONAL PARAMETERS AS CRITERIA OF SELECTION OF ORIENTEERING SPORTSMEN AT THE STAGE OF SPORTS PERFECTION

Vera Viktorovna Kuznetsova, teacher,

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

Abstract

Prognosis of importance of morpho-functional parameters as criteria of selection orienteering sportsmen at the stage of sports perfection has been investigated. The experimental data, allowing to raise the efficiency of selecting of qualified sportsmen, specializing in orienteering by run have been obtained.

Keywords: sports orienteering, morpho-functional parameters, information of criteria of sports selecting.

На всех этапах отбора при оценке спортивной одарённости необходимо опираться на те задатки и способности, которые обуславливают успех в спорте высших достижений. В определённой мере этим требованиям отвечают морфологические признаки [2, 3]. Спортсмен с соответствующим данному виду спорта телосложением будет иметь потенциальные возможности выше, по сравнению с тем, у кого недостатки строения тела необходимо компенсировать за счёт двигательных способностей и техники.

Анализ научно-методической литературы [1, 3] показал, что современная система спортивного отбора нуждается в постоянном совершенствовании. Исходя из этого, отсутствие единых подходов к диагностике спортивной одарённости квалифициро-