

СОВРЕМЕННЫЙ НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ПРОЦЕССУ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В РАМКАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

И.Ю. Костючик, аспирант

Научный руководитель – В.Ю. Давыдов, д.б.н., профессор

Полесский государственный университет

Для успешной реализации возможностей в процессе многолетней спортивной подготовки необходимы условия, которые будут тщательно учитывать возрастные и индивидуальные особенности развития спортсмена, уровень его подготовленности, специфику избранного вида спорта, особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков [7].

В современных исследованиях, связанных с вопросами комплексного мониторинга за юными и взрослыми спортсменами, большое внимание должно быть уделено поискам информативных методов не педагогического контроля, которые базируются на основе медико-биологических тестов для оценки отдельных качеств и сторон подготовленности [4].

Сегодня нам стало очевидно, что высоких результатов могут достичь индивиды, отличающиеся исключительными качествами и способностями. Одновременно показано, что отбор кандидатов для занятий игровыми видами спорта, основанный только на субъективных мнениях тренеров, является неэффективным и приводит к существенным ошибкам в оценке их перспективности [5].

Очень часто у представителей (тренеров по ОФП, врачей, отдельных спортсменов и др.) игровых видов спорта возникает вопрос о целесообразности и необходимости биологического контроля физических качеств. Им кажется, что педагогическая компонента сможет достоверно выявить все уровни развития двигательного потенциала. Но здесь необходимо понимать, что современный уровень спорта высших достижений строится на базе спортивной физиологии и тесно связан с индивидуальными возможностями отдельных игроков, а оценить и совершенствовать исключительные способности дает именно инструментальный способ оценки отдельных компонентов морфофункционального и психофизиологического статуса, как юного, так и квалифицированного спортсмена [3].

В настоящее время экспериментально установлено, что структура каждого физического качества очень сложна. Как правило, компоненты этой структуры связаны незначительно или совсем не связаны друг с другом [8]. К примеру, компонентами быстроты, как минимум, являются быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений, способность быстро набирать максимальную скорость, способность длительное время поддерживать достигнутую максимальную скорость.

К структуре координационных способностей (их ещё называют координацией или ловкостью) относят: точное воспроизведение, дифференцирование и отмеривание пространственных, силовых и временных параметров движений, чувство ритма, равновесие, способность к ориентированию и быстрому реагированию в сложных условиях, способности к согласованию (связи) и перестроению двигательной деятельности, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц и другие [9].

Сложной структурой характеризуются и другие, ранее считавшиеся едиными качества: выносливость, сила, гибкость.

Несмотря на усилия учёных, на сегодняшний день, пока не создана единая общепринятая классификация физических (двигательных) способностей человека. Наиболее распространённой и применимой, является их деление на два больших раздела: физические и координационные.

Кондиционные или энергетические (в традиционном понимании физические) способности в значительно большей мере зависят от морфологических факторов, биомеханических и биохимических перестроек в мышцах и организме в целом [2]. Координационные способности преимущественно обусловлены работой центрально-нервной системы (психофизиологическими механизмами управления и регулирования) [1]. Отметим также, что ряд специалистов скоростные способности и гибкость не относят к группе кондиционных способностей, а рассматривают и как бы на границе двух классов.

Здесь необходимо различать абсолютные (явные) и относительные (скрытые, латентные) показатели двигательных способностей.

Абсолютные показатели характеризуют уровень развития тех или иных двигательных способностей без учета их влияния друг на друга. Например, к абсолютным (явным) показателям относятся скорость бега, длина прыжка, поднятый вес, длина преодоленной дистанции и т.д.

Относительные показатели позволяют судить о появлении двигательных способностей с учетом этого явления. Относительными (скрытыми) показателями способностей являются, например, показатели силы человека относительно его массы, выносливость бега на длинную дистанцию с учетом скорости, показатели координационных способностей в отношении к скоростным или скоростно-силовым возможностям конкретного индивида [6].

И здесь, мы можем говорить о важной роли научного сопровождения тренировочного процесса. Динамическое мониторингирование помогает выявить явные и скрытые двигательные возможности спортсменов, отследить уровень развития координационных или кондиционных способностей, и в соответствии с этим корректировать многолетнюю программу спортивной подготовки.

Двигательные способности можно представить как существующие потенциально, т.е. до начала выполнения какой-либо двигательной деятельности (перспективность), и как проявляющейся реально, в начале и в процессе выполнения этой деятельности (уровень развития).

В этой связи медико-биологическое тестирование в динамике всегда дает информацию об уровне совершенствования у индивида актуальных физических способностей. Чтобы на основании тестов получить представление о потенциальных способностях, необходимо проследить за динамикой показателей актуальных способностей в течение нескольких лет.

При недостаточном уровне базовой подготовленности (физической, технической, тактической) показать высокий результат недостижимо, и необходимость применения соответствующей системы повышения запаса необходимых физических кондиций, с учетом индивидуальных характеристик, является основополагающим компонентом соревновательной деятельности на различных этапах подготовки.

Что, на взгляд автора, должно входить в программу научного консультирования при построении тренировочного процесса на примере профессионального спорта:

- мониторинг функционального состояния респираторной системы;
- мониторинг функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- психофизиологическая диагностика;
- мониторинг системы управления движениями.

В результате данных обследования мы имеем:

1. Возможность оценки текущей квалификации спортсмена и степени физической подготовленности на основе морфологического и психофизиологического статуса.
2. Оценку уровня функциональной подготовленности.
3. Определение уровня кинестетической чувствительности (сенсомоторной координации).
4. Выявление взаимосвязи мышечной и межмышечной координации (мышцы-стабилизаторы) с проявлениями скоростно-силовых параметров.
5. Определение индивидуальных особенностей психофизиологической адаптации (восстановления) в процессе физической подготовки.
6. Создание индивидуального профиля физической работоспособности и отслеживание динамики изменений физической работоспособности в рамках тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Необходимо понимать, что наполненность программ тестирования в первую очередь должна соответствовать возрасту и квалификации спортсменов, а также обеспечивать информативность в свете задач, определяемых тренером на различных этапах подготовки. И если речь идет о командных видах спорта, то здесь нам необходимо учитывать и взаимодействие в условиях соревновательной деятельности. В частности:

1. Возможность профессионального отбора в команду на основе количественных показателей индивидуальных морфофункциональных характеристик.
2. Мониторирование уровня функциональной подготовленности команды в условиях тренировочного или игрового процесса (одновременно).

3. Индивидуальная оценка тренировочного эффекта отдельного игрока в рамках общефизической подготовки всей команды (одновременно).

4. Оценка текущего уровня восстановительных реакций спортсменов в условиях игрового периода при выполнении одинаковой нагрузки (одновременно).

5. Оценка двигательного потенциала игрока и выявление спортивного амплуа при взаимодействии в условиях игрового времени.

6. Научное сопровождение тренировочного процесса на этапах повышения спортивного мастерства.

7. Рекомендации научно - педагогического направления для возможной корректировки тренировочного процесса с учетом индивидуальных характеристик спортсменов.

В целом, при правильной реализации научного подхода к тренировочному процессу, в условиях многолетней подготовки, необходимо осуществлять мониторинг не только на основании педагогических наблюдений (показанное время или место), но и наблюдать процесс развития и становления спортивного мастерства под контролем медико-биологического сопровождения. Целью научного аспекта спортивной подготовки, являются разработки рекомендаций по коррекции тренировочных программ, во избежание форсирования и неправильной проработки физических кондиции, осуществляемых без учета морфофункционального и психоэмоционального статуса спортсмена.

Список использованных источников

1. Гимазов, Р. М. Оценка реакций нервно-мышечной системы спортсмена на физические нагрузки [Текст] / Р. М. Гимазов, Г. А. Булатова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. - № 11 (105). – С. 39-44

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. - 3 – изд. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 156

3. Костючик, И.Ю. Перспектива влияния кинестетической чувствительности на развитие физических качеств в игровых видах спорта / И.Ю. Костючик // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук: навучна-практычны журнал. - 2021. - № 2. - С. 69-77.

4. Костючик И.Ю. Роль кинестетической чувствительности в оценке двигательных характеристик и ее влияние на технико-тактическую подготовку юных хоккеистов/ Костючик И.Ю., Кручинский Н.Г. //Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее :сб. науч. ст. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.:Т. А. Морозевич-Шилук (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2021. – С. 80-86

5. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с

6. Макаревский, А. Б. Физиологические подходы к формированию и совершенствованию точностных движений спортсменов [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / А. Б. Макаревский. – Великие Луки, 2010. – 129 с.

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.:Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 770 с.

8. Surburg P.R. Flexibility exercise re-examined / P.R. Surburg //Athletic Training. – 1983. – Vol. 18 (1). – P. 37-40.

9. Leonard J. "Definitions of Types of Training / F. Leonard // Physiology school. – Fort Lauderdale: American Swimming Coaches Association. – 2008. – P. 35-64.