

Продолжение таблицы

Тесты (тестовое упражнение)	Девушки									
	Уровни физической подготовленности									
	1-й – низкий		2-й – ниже среднего		3-й – средний		4-й – выше среднего		5-й – высокий	
	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 км, мин ('), с (")	32' 06"	31'36"	31'06"	30' 36"	30'06"	29'36"	29'06"	28'36"	28'06"	27'36"

Укрепление здоровья – это процесс, требующий приложения усилий по коррекции образа жизни для повышения качества жизни, уровня физического и психического благополучия.

Заключение. Требуется до сознания студентов доводить информацию о оздоровительных факторах укрепления здоровья при направленном развитии аэробной выносливости. Кроме того, наличие зачетных нормативных требований по учебной дисциплине «Физическая культура» для специального учебного отделения явится побудительным фактором укрепления здоровья студентов в процессе ходьбы пешком на открытом воздухе (или сочетанием ходьбы с бегом).

УДК 796.43.796.015

В.С. Лемешков, доц. (БГТУ, г. Минск);
И.Е. Пивовар (ГУ «ГОУМЦФВН», г. Гомель)

СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КОМПЛЕКСНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ПОДГОТОВКЕ СКОРОХОДОВ

Современный этап развития спорта с его высокими результатами, плотным соревновательным графиком, психологической напряженностью тренировочной и соревновательной деятельности заставляют тренеров, специалистов по-новому взглянуть на проблему спортивного отбора. Все это говорит о том, что необходим организованный, научно обоснованный отбор перспективных спортсменов, учитывающий сложившиеся организационные, научные и социально-экономические условия в стране [1]. Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера включающая в себя педагогические, психологические, медико-биологические методы

исследования, на основании которых выявляются способности для специализации в определенном виде спорта [2]. Ключевым словом здесь является комплексный характер, который, по мнению авторов [1, 3], должен обеспечить максимальную объективную оценку потенциальных возможностей спортсмена.

Можно сказать, что реализация этого направления в системе спортивного отбора требует, прежде всего, переосмысления некоторых традиционных методологических, теоретических и методических подходов.

В то же время, как отмечает Л.П.Матвеев, «между теорией и практикой спорта лежит область тренерской технологии – творческого искусства воплощать научные положения в практике тренировки» [4, с. 2-3].

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов, стимулируя специалистов и тренеров к поиску, разработке и внедрению в тренировочный процесс новых более эффективных средств, методов и методик. Не является исключением динамично развивающийся вид спорта, как спортивная ходьба.

Успешность спортивного результата во взрослом спорте (на этапе высшего спортивного мастерства) в спортивной ходьбе во многом зависит от уровня двигательной-координационной подготовленности скороходов на этапе совершенствования спортивного мастерства [1].

Ряд специалистов [5, 6, 7] считает, что одним из направлений развития методики тренировки на выносливость может быть применение специальных эргогенических средств, повышающих переносимость к большим объемам нагрузок, выполняемых различными методами тренировки. Усиление эффекта следует связывать также с применением фармакологических средств антигипоксического характера, которые позволяют существенно снизить эффекты отрицательного воздействия большого объема интервальных нагрузок анаэробного характера на работоспособность и состояние аэробных функций спортсменов.

Другие специалисты [8, 9, 10 11] связывают прогресс спортивных результатов с совершенствованием методики управления тренировочным процессом и внедрением методологии системного подхода в управлении спортивной тренировкой.

Необходимость внедрения в практику современных и эффективных технологий управления спортивной тренировкой продиктовано

тем, что лишь незначительной части (20%) легкоатлетов и пловцов (50%) удается достигнуть высокого уровня спортивной формы в главных соревнованиях сезона [12, 13].

На практике используются разные технологические подходы к системе подготовки спортсменов. В одних преувеличена роль тренера, строящего свою работу на визуальных наблюдениях, в других переоценивается роль сложных и громоздких физиологических и биохимических методов к оценке состояния спортсменов.

В первом случае контроль тренировочного процесса осуществляется тренером посредством обычных тренировочных занятий, в которых точно фиксируются параметры двигательной деятельности спортсменов. Здесь необходимо подчеркнуть, что использование визуальной системы как средства коррекции бывает эффективным только при наличии большого тренерского опыта. Только в определенные периоды развития спорта высших достижений обозначенный выше технологический подход был приемлем в управлении спортивной тренировкой атлетов.

На современном этапе развития спорта все большее распространение получают технологии, предусматривающие участие широкого круга специалистов, способных обеспечить комплексный контроль за ходом подготовки с помощью современных медицинских, физиологических и биохимических методик. Такой технологический подход к системе многолетнего тренировочного процесса, предполагающий регулярные сравнения реальной и модельной динамики показателей подготовленности, и по задачам, и по формам соответствует этапному текущему контролю в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Системообразующим фактором для представления данной системы и ее иерархической упорядоченности является содержание этапов многолетней тренировки, развернутых по времени, необходимому для подготовки спортсменов высокого класса [14].

Следует заключить, что на современном этапе развития спорта высших достижений в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости высокая результативность спортсменов в основных соревнованиях сезона определяется:

- дальнейшим совершенствованием научно-методологических основ подготовки спортсменов;
- применением совершенных технологий управления спортивной тренировкой на основе непосредственной оценки срочного, отложенного, кумулятивного эффектов;

- внедрением средств многоконтурной системы многолетнего тренировочного процесса на основе мощной информационной базы.

Основа подготовки спортсменов базируется на системе мониторинга, который предполагает:

- формирование многолетней конечной и промежуточных годовых целей, и основных задач подготовки;

- прогнозирование спортивных достижений;

- моделирование и анализ различных сторон подготовленности спортсмена (физической, технико-тактической, функциональной, психологической, соревновательной);

- формирование фонда оптимальных спортивно-методических, медико-биологических и научных технологий;

- разработку содержания и структуры средств и методов спортивной тренировки, планирования и программирования процесса подготовки, направленного на достижение прогнозируемых результатов в многолетнем цикле;

- коррекцию тренировочного процесса на различных этапах и периодах тренировочного процесса.

Без четкой системы управления этими составляющими невозможен выход спортсмена на международный уровень. Разумеется, каждый вид спорта имеет свою спецификацию, однако циклические дисциплины базируются на самых сложных механизмах функциональной подготовки.

Последние изыскания, связанные с совершенствованием тканевого дыхания, позволили пересмотреть многие подходы в тренировочном процессе и продвинуть результаты на небывалую высоту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лемешков, В.С. Научно-практические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь: монография / В.С.Лемешков: М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. – Барановичи: БарГУ, 2019. – 440 с.

2. Ботяев, В.Л. Место координационных способностей в системе спортивного отбора / В.Л. Ботяев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2016. – 301 с.

3. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 175 с.

4. Матвеев, Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Легкая атлетика. – 1966. – № 12. – С. 2-3.

5. Волков, Н.И. Логика спортивной тренировки / Н.И.Волков // Легкая атлетика. – 1974. – №10. – С. 22-23.
6. Проблемы эргогенных средств и методов тренировки в теории и практике спорта высших достижений / Н.И.Волков [и др] // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – №8. – С. 68-72.
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – Киев: Олимп. лит. 2004. – 808 с.
8. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.Е.Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – №4. – С. 12-14.
9. Бальсевич, В.К. Естественно-научные предпосылки разработки высоких технологий подготовки спортивной элиты / В.К.Бальсевич // Моделирование управления движением человека / под. ред. М.П. Шестакова, А.Н. Аверина. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2003. – С. 203-222.
10. Лемешков, В.С. Управление системой подготовки высококвалифицированных скороходов / В.С.Лемешков // Вест. Мозыр. гос. пед. ун-та им. И.П. Шамякина. – 2008. – 4 (19). – С. 104-109.
11. Бондаренко, Н.И. Методология системного подхода к решению проблем: истории-теория-практика / Н.И. Бондаренко. Спб.: СПбуЭФ, 1997. – 387 с.
12. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт. История и современность / В.Н. Платонов. – М.: Совет. спорт, 2010. – 310 с.
13. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.
14. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. – М.: Спорт, 2019. – 250 с.