

*В.В. Денискин,
А.Р. Шакиров,
Н.А. Юманов,
Л.А. Беседина,
В.Ф. Гайкович*

УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕМ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЮ

Одним из путей совершенствования подготовки спортсменов является оптимизация управления тренировочным процессом на завершающем этапе подготовки к соревнованиям. Условием эффективной подготовки спортсменов является переход от эмпирического построения тренировки к научно обоснованному управлению с использованием достижений спортивной науки и техники.

Процесс непосредственной подготовки спортсмена должен быть направлен на формирование такого состояния, чтобы на фоне достигнутого им уровня подготовленности в данных соревнованиях он мог показать максимальный результат. Следовательно, оптимизация тренировочного процесса на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки является основным средством управления состоянием спортсмена. От эффективности управления тренировкой на этом этапе во многом зависит исход всей предшествующей работы, реализующейся в конечный результат. [1] Вопросы управления подготовкой спортсменов высокого класса активно разрабатываются с позиций современных научных знаний крупнейшими специалистами как у нас в стране, так и за рубежом.

Управление подготовкой спортсмена – это систематически или периодически осуществляемое, сознательное целенаправленное и активное воздействие на процесс тренировки в целом и на отдельные его компоненты в интересах обеспечения оптимального (для данного временного интервала) уровня подготовленности и формирования такого состояния готовности, которые бы способствовали достижению максимального спортивного результата. «Целевой метод управления спортивной тренировкой предусматривает: четкую постановку цели (прогнозирование спортивных результатов или уровня подготовленности); планирование путей и методов ее достижения (средства и методы педагогических воздействий и их распределение во времени); контроль за реализацией планов; внесение корректирующих воздействий» [2].

Специализированная цель развития двигательных способностей спортсмена заключается в достижении к определенному времени запла-

нированного спортивного результата – через соответствующее развитие той функциональной системы, которая реализует специфическую для данного вида спорта двигательную деятельность.

В анализе взаимоотношений между тренировочным процессом и соревнованием следует отталкиваться от соревнования, так как именно оно породило спортивную тренировку, и поэтому результаты анализа соревновательной деятельности должны быть отправной точкой тренировочного процесса. Таким образом, регулятором спортивной деятельности спортсменов высокого класса является не средство тренировки, а образ действия, выраженный в конечной цели в виде прогнозируемого достижения.

Для эффективного прогнозирования соревновательной деятельности в современной тренировке применяется метод моделирования готовности спортсменов, который заключается в сопоставлении текущей (дескриптивной) модели с идеальной (нормативной), необходимой для достижения конечной цели. Метод моделирования нашел широкое применение как главный инструмент в управлении сложными системами.

Моделирование состояния спортсмена – это, по существу, процесс построения модельных характеристик спортсмена по основным параметрам деятельности с учётом возможного прогресса за планируемый период. Однако организм человека – настолько сложная система, что универсальную его модель в настоящее время создать невозможно ввиду недостатка знаний о его функционировании. В практике спорта процесс управления является самим существом педагогической деятельности, но до сих пор деятельность спортивного педагога остается в большей мере в рамках субъективных категорий без четких количественных критериев оценки эффективности руководимого им тренировочного процесса. Чтобы эффективно управлять процессом подготовки квалифицированных спортсменов, тренеру необходимо иметь объективную информацию о степени тренированности спортсмена. Управление тренировкой с использованием объективной количественной информации, использование объективной информации для сопоставления результатов управления тренировочным процессом с требуемой его моделью является ключевым звеном, преобразующим спортивную тренировку в управляемый процесс.

Обязательным условием эффективного управления тренировочным процессом является наличие в управляющей системе (у тренера) данных о подготовленности спортсмена и модели того состояния, которое требуется, чтобы достичь планированного спортивного результата. Кроме того, необходимо знать, к каким эффектам это может привести. И, наконец, необходимо иметь средства оценки состояния спортсмена и контроля над

ним. Таким образом, для решения проблем управления процессом спортивной тренировки важно:

- разработать модельные характеристики спортивного мастерства и состояния спортсмена, необходимого для достижения запланированного результата;
- разработать параметры программы, раскрывающей содержание процесса тренировки, соревнований, восстановления;
- разработать систему контроля над текущим состоянием и выполнением запланированной программы;
- обеспечить необходимую коррекцию намеченной программы.

Степень рассогласования реальных показателей работоспособности спортсменов и тренировочных нагрузок с модельными является основанием для коррекции планов и программ на разных этапах подготовки. Наличие обратной связи позволяет обеспечивать постоянное приближение реального хода подготовки спортсменов к идеальному, поэтому необходимо построение не только идеальных планов и программ, но и оперативных планов оптимального перехода от фактического состояния к идеальному. [3]

Оперативные данные, полученные в ходе подготовки, служат объективным основанием для возможной существенной коррекции содержания и характера тренировки в предсоревновательные дни, если обнаруживаются несовпадения характеристик реального и должного состояния.

Таким образом, встает проблема характера и меры необходимости и достаточности конкретных педагогических воздействий, связанных с переводом организма из одного состояния в другое.

Тренировочные занятия технической направленности скоростно-силового характера у легкоатлетов спринтеров, прыгунов, метателей приводят к снижению показателей специальной работоспособности. Обще-развивающие скоростно-силовые упражнения малого и среднего объема и интенсивности позволяют спортсменам успешно восстанавливаться к последующим занятиям технической направленности.

Анализируя влияние тренировочных нагрузок, предлагаем в соревновательном периоде строить микроцикл не в недельном, а в трехдневном блоке (+1 день отдыха), что позволит наиболее правильно подвести спортсмена к главным стартам сезона в состоянии готовности к старту. Данная структура обеспечивает продолжительное удержание высокого уровня этого состояния.

По нашему мнению, только смена тренировочных средств каждые 3-4 недели (после того, как спортсмен вошел в состояние спортивной фор-

мы) способствует ее сохранению. В исследовании анализировалось влияние смены динамического режима работы на изометрический.

Применяя целенаправленные воздействия на состояние спортсменов, особое внимание следует уделять последним трем дням до соревнования.

Считает важным учет степени готовности к предстоящей тренировочной деятельности, позволяющий вносить необходимые коррективы по данным оперативного контроля над состоянием спортсменов, изменять и уточнять объём и интенсивность упражнений (в случае выявления утомления), а также включать новые средства тренировочного воздействия (в случае выявления склонности к тому или иному упражнению).

Библиографический список

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: КТУ, 1987. – 262 с.
2. Денискин, В.В. Управление тактической подготовкой боксеров / В.В. Денискин // Сборник материалов научно-практической конференции. – Красноярск, 2001. – С. 40-42.
3. Хромина, Т.В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Т.В. Хромина. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2008. – 124 с.

М.О. Ердяков

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО УКРЕПЛЕНИЮ КИСТИ СТРЕЛКА ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ

Стрельба из боевого ручного оружия является неотъемлемой частью профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов России. Умелое обращение с оружием во многих случаях помогало сотрудникам правоохранительных органов выполнить свой долг по охране общественного порядка и спасало жизнь.

Правительство Российской Федерации предоставляет в распоряжение полиции широкий выбор различных моделей ручного стрелкового оружия. Однако требования, предъявляемые к различным моделям боевого оружия, стоящим на вооружении в полиции, однотипны. В отличие от спортивного оружия это – достаточно большое усилие, прикладываемое на спусковой крючок при производстве выстрела, – не менее двух килограммов.