

УДК 796.015

ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПАУЭРЛИФТЕРОВ МАССОВЫХ РАЗЯДОВ

Рязанов В. Н.

ФГБОУ ВПО «Дальневосточный государственный гуманитарный университет», Хабаровск, Россия (680000, Хабаровск, ул. Карла Маркса, 68), e-mail: vic-ryaz-25@mail.ru

В данной статье рассматривается методика комплексного оперативного контроля тренировочного процесса пауэрлифтеров массовых разрядов с целью повышения эффективности их подготовки. Методика разработана на основе принципов структуризации организации: целеполагания, адаптивности, полной координации, минимума сложности, являющимися правилами построения рациональных структур. В оперативном контроле предлагается использование модели спортивной подготовленности пауэрлифтеров, дополняемой данными выполнения тестов с повторными нагрузками, педагогических наблюдений, диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы, субъективных представлений спортсменов. Результаты, полученные в ходе естественного педагогического эксперимента, показали, что использование методики позволяет индивидуализировать тренировочные нагрузки за счет своевременного получения объективной информации и вносить необходимые корректирующие воздействия, что позволяет более качественно решать вопросы подготовки спортсменов.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, оперативный контроль, тесты.

OPERATIONAL CONTROL OF THE TRAINING PROCESS POWERLIFTERS MASS CATEGORIES

Ryazanov V. N.

Far Eastern State University of Humanities, Khabarovsk, Russia (680000, Khabarovsk, Karl Marx str. 68. E-mail: vic-ryaz-25@mail.ru)

This article discusses the methodology for integrated operational control of the training process powerlifters mass categories in order to increase the effectiveness of their training. The method was developed on the basis of structuring the organization: goal-setting, adaptability, overall coordination, low complexity, is the rule of constructing rational structures. In operational control is proposed to use a model of sports fitness powerlifters, supplemented by the tests with repeated loads, teacher observations, diagnosis of the functional state of the cardiovascular system, subjective perceptions of athletes. The results obtained in the course of natural pedagogical experiment, showed that the use of the technique allows to individualize training load through the timely objective information and make any necessary corrective actions, what allows to address issues of training athletes.

Tags: powerlifting, operational control, tests.

Введение

Для эффективного управления тренировочным процессом, постоянного уравнивания программы тренировки с состоянием и возможностями спортсмена тренер должен систематически получать информацию о переносимости предлагаемой ему нагрузки. Тренировочная и соревновательная деятельность спортсмена должна проводиться в условиях постоянного контроля за существенными компонентами спортивной подготовленности: физическом, функциональном и психическом состоянии спортсменов в учебно-тренировочном процессе, определяя его основные направления [1, 2, 3 и др.]. Несмотря на высокий уровень достижений российской спортивной науки в вопросе контроля, носящих в ряде случаев приоритетный характер, в пауэрлифтинге положение совсем иное. Теоретические вопросы контроля подготовленно-

сти спортсменов-пауэрлифтеров с учетом специфических особенностей этого вида спорта в достаточном полном объеме не разработаны, что обуславливает актуальность исследования.

Материалы и методы исследования

Целью нашего исследования явилось повышение эффективности подготовки пауэрлифтеров массовых разрядов на основе методики оперативного контроля их спортивной подготовленности.

Мы предположили, что разработка и использование методики оперативного контроля в процессе подготовки пауэрлифтеров массовых разрядов позволит индивидуализировать их тренировочные нагрузки за счет своевременного получения объективной информации и внесения необходимых корректирующих воздействий, что, в свою очередь, даст возможность более качественно решать задачи как отдельных учебно-тренировочных занятий, так и этапов подготовки спортсменов.

Методика комплексного оперативного контроля в учебно-тренировочном процессе пауэрлифтеров осуществлялась на основе принципов структуризации организации (целеполагание, адаптивности, полной координации, минимум сложности), которые являются правилами построения рациональных структур [4, 5 и др.].

Цель оперативного контроля – определить степень выраженности срочных изменений функциональных состояний ведущих систем организма спортсмена в процессе учебно-тренировочного занятия: после выполнения физического упражнения, серий упражнений или тренировочного занятия в целом. По результатам оперативного контроля определялась оптимальная пауза отдыха между выполнением упражнений или серии упражнений, величина и интенсивность тренировочной нагрузки в серии физических упражнений или тренировке в целом.

Программы срочного контроля за спортивной подготовленностью и процессом адаптации организма пауэрлифтеров к предлагаемым тренировочным нагрузкам разрабатывались на основе индивидуального подбора показателей с минимальными временными затратами, максимальной информативностью и сильной корреляционной зависимостью с факторами спортивной подготовленности. Тестирование не требовало от спортсменов значительных дополнительных затрат сил: тесты должны быть по возможности нетрудоемкими, не отвлекать спортсменов от решения основных задач учебно-тренировочного занятия, органически вписываться в процесс тренировки. Информативность показателей оперативного контроля определялась при сопоставлении динамики результатов тестов с показателями нагрузки в учебно-тренировочных занятиях и микроциклах.

Разработанная методика оперативного контроля учебно-тренировочного процесса пауэрлифтеров массовых разрядов имеет две взаимосвязанные, упорядоченные, взаимодействующие подсистемы: «контролирующие процедуры» и «коррекционные мероприятия».

Подсистема «контролирующие процедуры» состоит из следующих компонентов: средств и методов педагогического, психологического и медико-биологического контроля, математической обработки результатов контроля, их анализа, интерпретации и архивирования.

При определении комплекса тестов экспресс контроля спортивной подготовленности пауэрлифтеров учитывался этап подготовки спортсменов (подготовительный, соревновательный, переходный); направленность, цель, задачи учебно-тренировочного занятия; индивидуальные особенности спортсменов.

Подсистема «коррекционные мероприятия» включает психолого-педагогические методы и приемы срочного и пролонгированного регулирования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Экспресс-контроль осуществлялся обязательно перед учебно-тренировочным занятием для оценки состояния спортивной подготовленности пауэрлифтеров к выполнению предстоящих задач, во время занятия после выполнения тренировочных заданий для оценки состояния мобильных компонентов состояния спортивной подготовленности и в конце занятия для оценки состояния утомления.

К основным задачам оперативного контроля предстоящего учебно-тренировочного занятия следует отнести:

- оценку состояния спортивной подготовленности пауэрлифтеров к выполнению задач занятия;
- предоставление информации о качестве спортивной подготовленности к занятию, об индивидуальных достоинствах и недостатках подготовленности спортсменов;
- оценку состояния мобильных компонентов состояния спортивной подготовленности;
- составление основного и дополнительного плана занятия для каждого спортсмена в отдельности с учетом его индивидуальных возможностей.

Основными задачами оперативного контроля в процессе учебно-тренировочного занятия являются:

- оперативная оценка состояния непосредственной готовности спортсменов к выполнению заданий занятия;
- предоставление информации о качестве выполненных заданий;

– контроль за реакцией состояния спортивной подготовленности и входящих в него компонентов;

– отслеживание динамики показателей индивидуального состояния спортивной подготовленности;

– оценка эффективности тренировочного задания каждого спортсмена.

Решение этих задач предполагало мобильность операций контроля состояния спортивной подготовленности, поскольку предметом их оценки являются динамичные, изменчивые процессы и явления.

Основными задачами оперативного контроля в конце учебно-тренировочного занятия являются:

– оценка адекватности выполненной тренировочной нагрузки;

– оценка реализации состояния спортивной подготовленности;

– предоставление информации о положительных сторонах и недостатках подготовленности пауэрлифтеров;

– предоставление сведений о реализации индивидуальных уровней состояния спортивной подготовленности;

– планирование последующего тренировочного процесса согласно выявленным направлениям коррекции компонентов состояния.

Получаемая информация во время учебно-тренировочного процесса свидетельствовала о фоновом состоянии спортивной подготовленности пауэрлифтеров и служила для определения приемов коррекционных мероприятий, направленных на оптимизацию функционального и психического состояний.

Обозначенные задачи решались поэтапно.

Первый этап – предварительный, на котором происходит сбор первичной информации, полученной в результате тестирования, анкетирования, опроса; математическая обработка полученных данных, интерпретация и анализ результатов, построение модели спортивной подготовленности, сравнение с модельными характеристиками компонентов подготовленности, в случае необходимости корректировка тренировочной программы.

Результаты тестирования и сравнение с нормативными показателями служили для оценки адаптации организма занимающихся к тренировочным воздействиям. Обобщенная оценка и коррекция тренировочных планов на основе результатов экспресс-контроля вносились в индивидуальную карту каждого спортсмена, представленную электронными документами в компьютерной программе.

В основу стандартизации норм спортивной подготовленности пауэрлифтеров массовых разрядов как критериев оперативного контроля легли оценочные пропорциональные шкалы,

позволяющие на основе унификации оценить как отдельные мобильные факторы спортивной подготовленности, так и целостное состояние спортсменов. Определялась модель состояния спортивной подготовленности, что дает возможность вовремя, адресно и целенаправленно проводить корректирующие мероприятия, тем самым повышать эффективность учебно-тренировочного процесса.

Разработанная модель спортивной подготовленности пауэрлифтеров массовых разрядов в процессе оперативного контроля дополнялась данными выполнения тестов с повторными нагрузками, педагогических наблюдений, диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы, субъективных представлений спортсменов.

На втором, текущем этапе, после выполнения тренировочных заданий проводится тестирование, анкетирование, анализируются результаты педагогических наблюдений, происходит обработка полученных результатов с помощью способов математической обработки, интерпретация, определение причин негативных результатов, формулирование выводов, в случае необходимости корректировка тренировочных заданий.

На третьем, заключительном этапе, проводится сравнение результатов обработки данных тестирования, анкетирования, педагогических наблюдений и опроса выполненного плана с ранее полученными, сравниваются с результатами предыдущего контроля и делается окончательное заключение. После сформулированного заключения информация о результатах проведенного контроля используется в процессе принятия управленческих решений и затем передается в архив.

Вышеперечисленные этапы контроля постоянно повторяются в процессе движения контролируемого объекта (состояния спортивной подготовленности) в тренировочном процессе.

Основными корректирующими мероприятиями для формирования оптимального психофизиологического состояния спортсменов во время учебно-тренировочного занятия являлись:

– при повышенном уровне выраженности компонентов психического состояния (относительно оптимального): переключение внимания, мыслей на образы и явления, вызывающие у пауэрлифтеров положительные эмоциональные реакции – картины природы, приятных людей; убеждение и самоубеждение, направленные на успокоение, связанное с представлениями хорошей тренированности, возможности выполнения тренировочного задания; применение аутогенной тренировки (вариант «успокоение»; приказы и самоприказы – «успокойся», «возьми себя в руки»; успокаивающий массаж (самомассаж); произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;

– при пониженном уровне выраженности компонентов психического состояния (относительно оптимального): осуществлялись словесно-образные самовоздействия (концентрация мыслей на выполнении задания, высокого результата; создание представлений о преимуществе над будущими соперниками); идеомоторные представления о выполнении соревновательных упражнений с максимальными весами; убеждение и самоуверенность, направленное на повышение ответственности за выполнение заданий; возбуждающий массаж (самомассаж); произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции;

– при утомлении: упражнения для релаксации мышц (чередование напряжения и расслабления мышц); успокаивающие дыхательные упражнения; массаж (самомассаж); аппаратные воздействия с применением аудиоаппаратуры.

Определение эффективности разработанной методики осуществлялось в процессе педагогического эксперимента, проведенного в естественных условиях учебно-тренировочного процесса. Длительность эксперимента – годичный цикл тренировки.

Формирование равноценных контрольной и экспериментальной групп проводилось на основе результатов тестирования по тестам, предложенным в качестве критериев факторов спортивной подготовленности [8]. Тесты силовой подготовленности – кистевая динамометрия, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, жим, тяга, приседание со штангой 50 % и 75 % от максимального веса, становая тяга; функциональной подготовленности – проба с натуживанием по Бюргеру, проба Ромберга, реакция на свет; психофизиологическая подготовленность – тест САН, тест РДО, тест В. Сопова, тест Ч. Спилбергера, а также по весовым категориям. В каждой группе было по 18 спортсменов.

Эффективность и перспективы применения методики оперативного контроля тренировочного процесса в пауэрлифтинге определялась на основании изменения показателей специальной физической подготовки результатов соревнований как достижение цели тренировки – достижение максимального спортивного результата.

В качестве показателей, характеризующих спортивную подготовленность пауэрлифтеров, были выбраны следующие упражнения: приседание, жим штанги лежа, тяга, сумма трех соревновательных упражнений, динамометрия правой и левой кисти, прыжок в длину с места, становая тяга, подтягивание на перекладине.

Результаты исследования и их обсуждение

За время педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы на протяжении годичного цикла тренировки показали лучшие результаты в подавляющем большинстве контрольных упражнений специальной силовой подготовленности, чем

спортсмены контрольной группы, при этом между группами обнаружены достоверные различия.

Заключение

Результаты, полученные в ходе естественного педагогического эксперимента, позволяют сделать вывод, что цель исследования – разработка методики тренировки оперативного контроля пауэрлифтеров массовых разрядов была достигнута и, таким образом, гипотеза о возможности достижения высоких спортивных результатов в результате ее внедрения в учебно-тренировочный процесс подтвердилась.

Список литературы

1. Акименко В. И. Средства объективного контроля оценки уровня технической подготовленности высококвалифицированных яхтсменов / В. И. Акименко, И. В. Русакова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2011. – № 7 (77). – С. 7-10.
2. Аксенов М. О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Аксенов М. О. – Улан-Удэ, 2006. – 206 с.
3. Климачев В. А. Экспресс-контроль и индивидуализация технической подготовки юных боксеров с учетом вестибулярной устойчивости: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Климачев В. А. – М., 2003. – 178 с.
4. Коренченко Р. А. Общая теория организации / Р. А. Коренченко. – М.: Юнити-Дана, 2003. – 286 с.
5. Лафта Д. К. Теория организации / Д. К. Лафта. – М.: ТД Велби, Проспект, 2003. – 416 с.
6. Павлов С. В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев: На примере тхэквондо: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Павлов С. В. – Тюмень, 2004. – 316 с.
7. Талибов А. Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: дис. ... канд пед. наук: 13.00.04 / Талибов А. Х. – СПб., 2005. – 180 с.
8. Рязанов В. Н. Оперативный контроль в тренировочном процессе пауэрлифтеров // Физическая культура и спорт как фактор профессиональной подготовки специалистов: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, 20–21 октября 2012 г. / под ред. В. А. Серебрянникова, В. Ф. Лигуты, В. В. Мороза. – Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2012. – С.129-136.

Рецензенты:

Блинов Леонид Викторович, д. пед. н., профессор, проректор по научной работе и инновациям ГОУ ВПО «Дальневосточный государственный гуманитарный университет», г. Хабаровск.

Печенюк Анатолий Михайлович, д. пед. н., профессор кафедры специальной психологии ГОУ ВПО «Дальневосточный государственный гуманитарный университет», г. Хабаровск.