

Системное индивидуальное управление тренировочным процессом лыжника-гонщика

Ковязин В. М.

Тюменский государственный университет

Институт физической культуры

Кафедра лыжного спорта

Чтобы успешно управлять многолетней тренировкой лыжников-гонщиков (лыжниц-гонщиц) тренеру и спортсмену нужны знания и опыт.

На каждом уровне совершенствования мастерства решаются специфические задачи, соподчинённость и скоординированность которых определяет системное управление. Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система спортивной подготовки. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определённых принципов, обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003).

Методологической основой системности индивидуального целенаправленного управления содержанием тренировочно-соревновательной деятельности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц от детского спорта до высшего мастерства являются:

- принципы (закономерности) спортивной тренировки;
- функции управления;

- методика индивидуального управления многолетним тренировочным процессом лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц;

- структура системного управления содержанием многолетней тренировочно-соревновательной деятельности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц;

- разделы (стороны) спортивной подготовки лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц;

- основы периодизации годовых циклов тренировки лыжника-гонщика;

- модельные характеристики физической подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц различной квалификации и возраста, как стандарты уровня развития общей специализированной и специальной работоспособности спортсменов на пути к высоким результатам;

- воспитание специальной работоспособности; основные и вспомогательные средства физической подготовки лыжника-гонщика;

- комплексный контроль и учёт в подготовке лыжника-гонщика;

- система спортивного отбора в лыжных гонках.

Систему управления содержанием индивидуальной тренировочно-соревновательной дея-

тельности в многолетней тренировке лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц представляют:

- стратегическое управление – управление тренировочным процессом многолетней спортивной тренировки;
- годовое управление – управление тренировочным процессом годовых циклов тренировки;
- этапное управление – управление тренировочным процессом специфических этапов годовых циклов тренировки;
- текущее управление – управление тренировочным процессом различных типов недельных микроциклов;
- оперативное управление – управление тренировочным процессом различных типов тренировочных занятий, различных форм соревновательных упражнений, различных соревнований.

Стратегическое управление

Определяющие методические требования к индивидуальному управлению содержанием многолетней спортивной тренировки:

- перспективное детальное (подробное) программирование тренировочно-соревновательной деятельности в годовых циклах тренировки лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц от новичка до спортсмена самого высокого класса на основе квалификационных стандартов параметров напряжённости (объёмы, интенсивность), направленности, специфичности тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки лыжника-гонщика;
- целесообразное управление преемственностью содержания тренировочно-соревновательной деятельности спортсмена от детского спорта к высшему мастерству;





- процесс спортивной подготовки следует рассматривать с позиций достижения модельных характеристик соревновательной деятельности на каждой ступени спортивного мастерства, которые обуславливают закономерности взаимодействия тренировочных и соревновательных нагрузок. Модельные характеристики должны иметь количественные выражения в показателях, характеризующих двигательную деятельность (Е.А. Грозин, В.С. Селезнёв, А.А. Злыднев, 1985);
- эффективность использования обобщённых модельных характеристик (стандартов модельных характеристик физической подготовленности) для ориентации и коррекции тренировочного процесса особенно высока при подготовке юных спортсменов, а также взрослых спортсменов, ещё не достигших вершин спортивного мастерства (В.Н. Платонов, С.Н. Вайцеховский, 1985);
- ведущим критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсменов и качества работы тренеров квалифицированных спортсменов служит соответствие показателей модельным характеристикам кандидатов в сборную команду страны по уровню подготовленности и соревновательной деятельности, спортивного результата во всероссийских и международных соревнованиях. Оценкой членов сборной команды страны служит спортивный результат в основных соревнованиях (чемпионатах мира, Европы, Кубка мира, Олимпийских играх), а также достижение модельных характеристик на уровне сборной страны и сильнейших спортсменов мира. В соответствии с этими показателями оценивают работу тренеров сборной команды и тренеров спортивных клубов (организаций, спортивных школ), которые подготовили кандидатов в сборную команду (Ю.Д. Железняк, 2002).

Годовое управление

Определяющие методические требования к индивидуальному управлению содержанием тренировочного процесса годовых циклов тренировки:

- поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003);
- целенаправленное управление преемственностью в освоении уровней модельных характеристик общей специализированной физической подготовленности и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц на последовательных специфических этапах подготовительных и соревновательных периодах годовых циклов тренировки в соответствии с квалификацией, возрастом и физической подготовленностью спортсмена;
- развитие спортивной формы на этапах и периодах годовых циклов тренировки в зависимости от календаря основных соревнований для каждого спортсмена;
- модельные характеристики должны увязываться с периодом и этапом тренировочного макроцикла (годового цикла). Использование моделей поэтапного спортивного совершенствования в годовом цикле имеет ввиду непрерывное соотношение фактического (наличного) состояния подготовленности модели состояния характерной для соревновательной деятельности и обуславливающей степень реализации потенциальных возможностей спортсмена (Е.А. Грозин, В.С. Селезнёв, А.А. Злыднев, 1985).

Этапное управление

Определяющие методические требования к индивидуальному управлению содержанием тренировочного процесса специфических этапов годовых циклов тренировки:

- целесообразное содержание тренировочных программ специфических этапов подготовительных, соревновательных, переходных периодов годовых циклов тренировки по напряжённости (объёмы, интенсивность), направленности, специфичности тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки лыжника-гонщика формировать в соответствии с подготовленностью спортсмена из нескольких (от 3 до 10) разных типов недельных микроциклов с тренировочными программами по напряжённости (объёмы, интенсивность), направленности, специфичности, необходимой квалификационной подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц;
- по результатам контрольных тренировочных и соревновательных упражнений, соревнований на этапах подготовительных соревновательных периодов годовых циклов тренировки оценивать спортивную работоспособность (специальную выносливость, скоростную выносливость, силовую выносливость), техническую подготовленность, волевые качества лыжника-гонщика и вовремя корректировать тренировочные программы этапов, конкретно индивидуализировать напряжённость (объёмы, интенсивность), направленность, специфичность средств тренировки в тренировочных программах недельных микроциклов, составляющих специфическое содержание тренировочных программ этапов подготовительных, соревновательных и переходных периодов годовых циклов тренировки.



Текущее управление

Определяющие методические требования к индивидуальному управлению содержанием тренировочного процесса различных типов недельных микроциклов:

- целесообразное взаиморасположение различных типов тренировочных занятий в специализированных типах недельных микроциклов (учебно-тренировочных, контрольно-тренировочных, соревновательных, восстановительных и их разновидностей) с напряжённостью (объёмы, интенсивность), направленностью, специфичностью тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки лыжника-гонщика в зависимости от квалификации, возраста и пола спортсмена с целью решения специализированных задач недельных микроциклов;
- координация тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки лыжника-гонщика с учётом спортивной подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц различных квалификации и возраста.

Оперативное управление

Определяющие методические требования к индивидуальному управлению содержанием тренировочного процесса различных типов тренировочных занятий, различных форм соревновательных упражнений, различных соревнований:

- разнообразие типов и разновидностей тренировочных занятий, соревновательных упражнений, соревнований (от 25 до 30 и более) с различной напряжённостью (объёмы, интенсивность),

направленностью, специфичностью тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки лыжника-гонщика в соответствии с квалификацией, возрастом лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц и в зависимости от физической, технической подготовленности спортсмена;

- при отклонениях в состоянии здоровья и уровня физической подготовленности спортсмена разумно изменять (корректировать) содержание запланированных программ тренировки очередных занятий, соревновательных упражнений, соревнований по напряжённости (объёмы, интенсивность), направленности, специфичности тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки лыжника-гонщика, ставить новые реальные (выполнимые) задачи тренировочно-соревновательной деятельности в различных типах и разновидностях учебно-тренировочных занятий, в различных разновидностях контрольно-тренировочных занятий, в различных формах соревновательных упражнений и соревнований;
- ежедневная оценка спортсменом своего состояния, действий и поведения (самоконтроль) в дни тренировок, а также в перерывах между ними (В.А. Геселевич, 1976);
- спортсмен ни в коем случае не должен стремиться полностью выполнить запланированную работу, если чувствует себя плохо перед тренировкой, соревнованием или во время тренировки, соревнования. Сопротивляться на тренировке, соревновании можно утомлению, но не болезни!

В основе эффективного управления процессом тренировки лежит объективная оценка состо-

яния подготовленности спортсмена по данным комплексного контроля. Управление тренировочным процессом предполагает получение оценки различных сторон подготовленности и комплексной интегральной оценки его потенциальных возможностей. Комплексный контроль должен характеризовать динамику изменения состояния или реакцию организма спортсмена под воздействием тренировочных (и соревновательных) нагрузок строго определённых отрезков времени (Е.А. Грозин, В.С. Селезнёв, А.А. Злыднев, 1985).

Целесообразная, педагогически управляемая система индивидуальной профессиональной подготовки лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц от новичка до спортсмена высшего мастерства заключается:

- в выполнении спортсменом разработанной тренировочной программы очередного годового цикла тренировки (тренировочные программы занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов) с тренировочными и соревновательными нагрузками основных и вспомогательных средств тренировки лыжника-гонщика по напряжённости (объёмы, интенсивность), направленности специфичности, соответствующими квалификации, возрасту и спортивной подготовленности;
- в регулярном текущем и оперативном педагогическом контроле, в комплексном контроле спортивной подготовленности на этапах годовых циклов тренировки;
- в коррекции тренировочных программ: различных типов тренировочных и контрольно-тренировочных занятий, различных циклов круглогодичной тренировочно-соревновательной деятельности;
- в анализе (выводах) прошедшей спортивной

деятельности в недельных микроциклах, этапах и годовых циклах тренировки;

- в прогнозировании и планировании (разработке) спортсмену индивидуальной тренировочной программы на предстоящий годовой цикл тренировки (тренировочные программы различных типов недельных микроциклов, тренировочные программы специфических этапов, тренировочные программы подготовительного периода, соревновательного периода, переходного периода) с тренировочными и соревновательными нагрузками основных и вспомогательных средств тренировки лыжника-гонщика по напряжённости, направленности, специфичности в соответствии с квалификацией, возрастом, полом и спортивной подготовленностью.

Продуктивность системного индивидуально-управления (прогнозирование, планирование, организация, руководство с координацией, контроль, анализ) тренировочно-соревновательной деятельностью лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц различной квалификации и возраста в тренировочных занятиях, в различных соревновательных упражнениях и соревнованиях в недельных микроциклах, на этапах и периодах каждого очередного годового цикла тренировки определяется решением двух основных задач:

1 – повышение уровня спортивной подготовленности (общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности) по сравнению с уровнем спортивной подготовленности в предыдущем годовом цикле тренировки;

2 – достижение и сохранение высокого уровня

спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях.

Осваивая последовательное и разумно обоснованное ежегодное повышение уровня напряжённости (объёмы, интенсивность), направленности, специфичности тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств тренировки лыжника – гонщика спортсмен поднимается по ступеням спортивного мастерства!

Спортсмену, тренеру, врачу уметь целенаправленно управлять комплексом индивидуальных тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки по напряжённости (объёмы, интенсивность), направленности, специфичности в различных циклах годовых программ многолетней тренировки с целью достижения положительной динамики спортивной подготовленности на пути к высшему спортивному мастерству.

© Ковязин В. М., 2012

© Квитова Е., фото