
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

EDUCATIONAL SPACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

УДК 796.015

ББК 75.15

А 95

С.М. Ахметов

Доктор педагогических наук, профессор, ректор Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; E-mail: doc@kgafk.ru

А.И. Погребной

Доктор педагогических наук, профессор, директор научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; E-mail: pogrebnoy46@mail.ru

О СОСТОЯНИИ И ПЕРСПЕКТИВАХ НАУЧНО- МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ВЕДУЩИХ КУБАНСКИХ СПОРТСМЕНОВ

(Рецензирована)

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного научно-методического сопровождения подготовки сборных команд Краснодарского края по видам спорта. Обозначены проблемные вопросы в организации тренировочного процесса и перспективы дальнейшего совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены высокой квалификации, научно-методическое обеспечение, сборные команды по видам спорта, углубленное медицинское обследование, этапное комплексное обследование, текущее обследование, обследование соревновательской деятельности, подготовленность спортсменов.

S.M. Akhmetov

Doctor of Pedagogy, Professor, Rector of the Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism; E-mail: doc@kgafk.ru

A.I. Pogrebnoy

Doctor of Pedagogy, Professor, Director of Research Institute of Problems of Physical Training and Sports, the Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism; E-mail: pogrebnoy46@mail.ru

ON THE CONDITION AND PROSPECTS OF SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR TRAINING THE KUBAN LEADING ATHLETES

Abstract. The paper provides the results of the carried-out scientific and methodical support of training the national teams of Krasnodar Territory in different kinds of sports. The authors show the problematic aspects in the organization of training process and prospects of further improvement of system of training the qualified athletes.

Keywords: athletes of high qualification, scientific and methodical support, national teams in different kinds of sports, profound medical examination, stage-by-stage complex inspection, the current inspection, inspection of competition activity, readiness of athletes.

В настоящее время рост спортивных достижений все в большей степени обуславливается новейшими достижениями педагогической науки, психологии, медицины, биомеханики. Вполне очевидно, что научно-методическое обеспечение (НМО) должно быть встроено в систему подготовки спортсменов. Однако на практике даже сборные команды России по ряду видов спорта не имеют собственного научно-методического сопровождения. Поэтому решение администрации Краснодарского края о включении в краевую целевую программу «Развитие спорта высших достижений в Краснодарском крае на 2009-2011 гг.» темы НИОКР «Научно-методическое сопровождение подготовки сборных команд Краснодарского края по видам спорта» является своевременным и в сложившихся условиях необходимым шагом для развития спорта высших достижений на Кубани. На выполнение данной работы краевая администрация выделила 9,9 млн. руб. Университет за счет собственных средств (более 5 млн. руб.) обеспечил закупку научного оборудования и произвел реконструкцию научно-методического центра.

Кратко характеризуя основные результаты работы, необходимо отметить, что для решения поставленной в работе цели — повышения уровня спортивного мастерства ведущих спортсменов Краснодарского края, было обследовано 569 спортсменов высокой квалификации, входящих в сборные команды Краснодарского края по 28 видам спорта.

Научно-методическое сопровождение подготовки кубанских спортсменов осуществлялось по общепринятой схеме: углубленное медицинское обследование (УМО), этапное комплексное обследование, текущее обследование, обследование соревновательной деятельности. На всех спортивно-педагогических кафедрах университета были созданы комплексные научные группы (КНГ), к работе были привлечены ведущие ученые

университета, имевшие опыт работы со спортсменами.

Углубленное медицинское обследование проводилось на базах Краснодарской поликлиники Федерального медико-биологического агентства РФ (г. Краснодар), «Центр медицинской профилактики», «Медицинские технологии», «ЮГ-СПОРТ» (г. Сочи). В рамках УМО обследованы 272 спортсмена, реабилитацию после травм и нагрузок прошли 52 спортсмена.

В ходе работы специалистами нашего университета установлено, что при проведении углубленного медицинского обследования высококвалифицированных спортсменов не соблюдается или отсутствуют единый алгоритм и унифицированные протоколы анализа, поэтому нами были разработаны оригинальные протоколы, в частности, для электро- и эхокардиографического обследования спортсменов.

Этапное комплексное обследование проводилось в рамках одного или двух тренировочных циклов и включало проведение морфометрического обследования, оценку уровня физического развития, функционального и психического состояний, уровня скоростно-силовой и силовой подготовленности.

Текущее обследование, зачастую проводимое в процессе тренировочных сборов ежедневно, включало контроль нагрузок, оценку психологической подготовленности, а также с учетом специфики вида спорта оценку и анализ технической и тактической подготовленности.

Анализ соревновательной деятельности проводился в условиях соревнований, причем часто на выезде в городах края и, конечно же, учитывая особенности вида спорта, под которые подбирались соответствующие методические подходы.

По результатам проведенных обследований разрабатывались индивидуальные заключения по спортсменам, характеризующие их физическую, техническую, тактическую, психоло-

гическую и функциональную подготовленность.

В целях проведения регулярного мониторинга отдельных сторон подготовленности спортсменов создана база данных «Электронный паспорт спортсмена». Эта информация представляет конфиденциальный характер и доступна лишь главным тренерам и руководителям КНГ.

Результаты проведенного научно-методического обеспечения кубанских спортсменов можно проиллюстрировать на примере отдельных видов спорта. Проведенная в 2011 году работа со сборной командой Краснодарского края по плаванию позволила вывести тренировочный процесс на более высокий качественный уровень. В период с сентября по декабрь 2011 года основными стартами для сборной команды Краснодарского края явились Чемпионат ЮФО (октябрь) и Чемпионат России (ноябрь). Спортсменами были показаны лучшие результаты сезона в большинстве дисциплин.

По итогам выступления сборной команды Краснодарского края по плаванию было завоевано на Чемпионате ЮФО 4 золотых, 5 серебряных, 3 бронзовых медалей. Впервые сборная команда Краснодарского края стала абсолютным чемпионом ЮФО в эстафетах 4х50м вольным стилем и комбинированной. На Чемпионате России эстафетная команда также впервые заняла четвертое место, проиграв бронзовым призерам Чемпионата всего 0.58 сек. В 2011 году членами сборной команды установлено 8 рекордов Краснодарского края.

У квалифицированных гребцов-академистов установлено, что индивидуальный характер их способности к равномерному преодолению дистанции является определяющим критерием при комплектовании экипажей командных лодок. Поэтому для членов экипажей, имевших относительно более выраженную неравномерность прохождения дистанции, рекомендовано использовать индивидуальные тренировочные задания, повышающие равномерность преодоления дистанции.

У гребцов на байдарках и каноэ динамика показателей физической и технической подготовленности, объем тренировочных нагрузок соответствовали задачам подготовительного периода. Вместе с тем было предложено существенно увеличить объем и интенсивность тренировочных нагрузок, которые, не приводя к потерям в технике и скорости, позволят решить основные задачи подготовительного периода.

Анализ результатов обследования кубанских яхтсменов выявил значительные резервы в тактической подготовке, в первую очередь, недостаточную эффективность выполнения стартовых действий. Для коррекции тактической подготовки яхтсменов с целью повышения эффективности стартовых действий рекомендовано использовать компьютерные обучающие программы, которые позволяют моделировать различные условия старта и формировать у яхтсменов правильные представления о порядке и последовательности стартовых действий.

Показатели соревновательной деятельности теннисисток Краснодарского края сильно отличаются от лидеров российского настольного тенниса. Недостатками в подготовке спортсменок являлись низкая активность игры, промежуточный характер действий, нерационально распределенный объем атакующих и защитных действий.

На момент обследования уровень физической подготовленности женщин-футболисток можно оценить как вполне приемлемый. Среднекомандный прирост показателей почти на 25% являлся следствием методически грамотного построения физической подготовки спортсменок в течение периода (невысокий, в целом, исходный уровень — проделанная работа и, как следствие, значительные темпы прироста у большинства игроков). Тем не менее предложено тренерскому составу не форсировать нагрузки в данном аспекте. Представляется, что для дальнейшего совершенствования построения физической подготовки в команде целесообразно вести учет отмеченных

индивидуальных особенностей, что позволит дифференцировать эффект тренирующих воздействий.

Соревновательные результаты спортсменов, членов сборной Краснодарского края по прыжкам на батуте и ближайшего резерва, в начале года можно оценить как неудовлетворительные. Анализ результатов выступления спортсменов на соревнованиях различного ранга вскрыли слабые места в подготовке спортсменов. Они нашли отражение не столько в уровне физической подготовленности, сколько в высокой тревожности и психологической неустойчивости батутистов, связанных с ходом отбора в команду для участия в чемпионате и первенстве мира. Внешние коррективы в психологическую подготовку позволили кубанским спортсменам отобраться в команду и в целом неплохо выступить на Чемпионате и первенстве мира.

У большинства представителей художественной гимнастики после цикла соревнований различного ранга отмечено снижение показателей со стороны сердечно-сосудистой (гипотония), нервно-мышечной системы, кровоснабжения головного мозга, опорно-двигательного аппарата. По результатам обследований тренерам была дана срочная информация и рекомендации по коррекции планирования тренировочных нагрузок (соотношение интенсивности и объема нагрузок, более корректное распределение времени на предметную подготовку и отработку соревновательной надежности). Предложены современные методы психологической подготовки. Видеоанализ групповых и индивидуальных композиций дал возможность тренерам оперативно провести коррекцию компонентов композиционной архитектоники и повысить исполнительское мастерство спортсменок. Комплексные своевременные, целенаправленные изменения в планировании и организации восстановительных и коррекционных мероприятий на основе инновационных технологий позволили обеспечить не только положительную динамику показателей функциональных систем организма, но

и повысить результаты выступления на краевых и российских соревнованиях.

Для велосипедистов-шоссейников сезон 2011 года сложился сравнительно удачно. На всероссийских соревнованиях различного уровня завоевано 15 медалей, из них 5 золотых. В сборную команду России из представленных гонщиков вошли 9 велосипедистов. Результаты обследования велосипедистов-шоссейников показали, что большинство обследованных не умели рационально распределять свои усилия на дистанции индивидуальной гонки с раздельного старта. Тренерам было рекомендовано больше внимания уделять тактической подготовке велосипедистов, обратив особое внимание на отработку командных тактических действий.

По результатам проделанной работы со сборной Краснодарского края по гандболу установлены оптимальное функциональное состояние и степень адаптации к тренировочным нагрузкам подавляющего большинства обследованных спортсменов; достаточный уровень общей физической работоспособности, аэробной производительности и физической подготовленности большинства кандидатов в молодежные сборные Краснодарского края; наличие контингента спортсменов, функциональное состояние которых предполагает повышенное внимание со стороны медицинского персонала; проблемные аспекты в специальной физической подготовленности как всего состава команд, так и отдельных спортсменов; степень соответствия демонстрируемой гандболистками молодежной сборной команды Краснодарского края игровой деятельности в условиях официальных соревнований современным модельным значениям; отстающие компоненты в структуре игровой подготовленности как всей команды, так и отдельных спортсменок.

Полученный в процессе проведенных обследований материал лег в основу сформированной информационной базы данных о состоянии и подготовленности спортсменов и послужил основанием формирования

конкретных рекомендаций, направленных на повышение качества учебно-тренировочного процесса и рост спортивного мастерства гандболистов и гандболисток, являющихся кандидатами в молодежные сборные команды Краснодарского края.

Кроме этого, в рамках НИОКР было опубликовано 8 методических пособий для тренеров. Повышение профессиональной квалификации прошли 280 тренеров Краснодарского края по различным видам спорта.

Таким образом, сотрудничество ученых и тренеров в рамках НМО позволило существенно повысить эффективность подготовки высококвалифицированных кубанских спортсменов и ближайшего резерва, обеспечить регулярное проведение различных форм повышения квалификации и открытый

доступ к информации, содержащейся в современной отечественной и зарубежной литературе, обеспечить тренеров и специалистов квалифицированными рекомендациями по различным аспектам тренировочного процесса.

В плане дальнейшего совершенствования работы считаем необходимым проведение ежегодного научно-методического сопровождения подготовки сборных команд края по видам спорта, накопление и анализ информации через компьютерный банк данных; включение в систему повышения квалификации тренеров и специалистов спецкурсов по научно-методическому обеспечению подготовки спортсменов; значительное улучшение материально-технической базы тестирования спортсменов с использованием новейшей аппаратуры.