

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ

В.И. Тур¹, Л.И. Марцинович¹, А.В. Тур²

¹Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

²Витебск, ВГМУ

Прыжок в высоту, как спортивное упражнение, известен миру более ста лет. В настоящее время мы имеем представление о пяти способах прыжка в высоту, прыжковые результаты постоянно повышаются и в настоящее время достигли высоких результатов: мировой рекорд у мужчин – 2 м 45 см, принадлежит кубинцу С. Майору, у женщин – болгарке И. Костадиновой – 2 м 9 см. Рекорды Республики Беларусь более скромны: у мужчин – 2 м 34 см (А. Санкович, г. Минск), у женщин – 2 м 00 см (Т. Шевчик, г. Минск).

Современный уровень спортивных результатов предъявляет высокие требования к технической, тактической, психологической подготовке прыгуна в высоту. В практике спорта эта проблема становится актуальна. В тренировочном процессе необходимо оптимально решать вопросы повышения уровня подготовленности спортсмена. Это возможно в том случае, когда планирование и управление учебно-тренировочным процессом решается на высоком профессиональном уровне. Главным рычагом управления является своевременное получение тренером текущей информации о состоянии организма спортсмена, о качестве выполняемой им работы. Анализ литературных источников и многолетний опыт работы со студентами, с членами сборной команды Республики Беларусь показывает, что нет единого мнения по управлению учебно-тренировочным процессом, каждый тренер индивидуально решает эти проблемы.

Цель нашей работы – изучить эффективность учебно-тренировочного процесса и определить основные параметры его работы. Эта цель исследования достигается с помощью следующих задач:

- 1) изучение и систематизирование планов учебно-тренировочной работы студентов-спортсменов в течении нескольких годичных циклов;
- 2) индивидуальность подбора учебно-тренировочных нагрузок упражнений и их повторность.

Материал и методы. Стало очевидным и то, что многолетняя система подготовки прыгуна в высоту должна строиться на основе модельных характеристик планируемого результата. Эти характеристики были взяты в группе, состоящей из студентов спортивного мастерства (ПСМ) ФФК и С ВГУ имени П.М. Машерова и спортсменов школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ), была собрана и оценена работа учебно-тренировочных планов годичного цикла.

Обобщение практического опыта проводилось по опросу лучших тренеров Республики Беларусь (М.М. Шур, Р.Н. Крашенинников, В.И. Тур, П.Н. Гойхман), проанализирована подготовка более 21 спортсмена, из них 8 членов сборной команды Республики Беларусь.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- изучение и анализ литературных источников;
- изучение планов и конспектов квалифицированных спортсменов;
- обобщение практического и педагогического опыта тренеров и спортсменов, а также анализ рабочих планов, протоколов соревнований;
- педагогические наблюдения;
- педагогический контроль.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе, анализируя научную литературу были отобраны лучшие учебно-методические планы и характеристики лучших спортсменов, показавших высокие спортивные результаты, систематизированы наиболее схожие направления работ, а также их объемы. На втором этапе был осуществлен отбор учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуализации.

На основании проделанной работы мы сделали вывод, что при составлении учебно-тренировочного плана необходимо отталкиваться от объективной оценки, иметь данные о модельных требованиях на результат, располагать показателями прыжка: скоростью прыжкового разбега, ритмо-темповой структурой разбега, временем отталкивания, техники выполнения. Необходимо иметь объективную оценку уровня физической и психологической подготовленности, видеть сильные и слабые стороны прыгуна и ставить конкретные задачи перед спортсменом на всех этапах годичной подготовки с позиции настоящего времени. Практика показывает, что при ежегодном планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать степень влияния на уровень подготовленности, средств подготовки. С ростом спортивного мастерства должны меняться средства и режимы подготовки. Замечено также, что с повышением уровня мастерства нагрузка меняется в сторону уменьшения. При планировании и подготовки к соревновательному циклу необходимо обратить внимание (с нашей точки зрения) на дневной биоритм спортсмена. В соревновательной практике повышение эмоциональности одно из важнейших индивидуальных проявлений.

Заключение. Анализ учебно-тренировочных планов, дневников спортсменов позволит, с учетом индивидуальных способностей наиболее компактно и точно вести процесс учебно-тренировочной работы, учитывать сильные и слабые стороны готовности, и творчески работать и вести спортсмена к высокому спортивному результату.

Список литературы

1. Дьячков, В.М. Прыжок в высоту. – М.: Физкультура и спорт, 1986.- 98 с.
2. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Приимков. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
3. Шур, М.М. Прыжок в высоту / Московский регион. Центр развития легкой атлетики ИА-АФ.- М.: Терра-Спорт; Олимпия Press. 2003.- 114 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОПОСТАВИТЕЛЬНЫХ И ДОЛЖНЫХ НОРМ ПРИ ДИАГНОСТИКЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Ю.Н. Халанский

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Диагностика индивидуальных способностей человека, особенно на ранних этапах его развития, возможна при использовании генетических маркеров. Использование генетических маркеров - легко определяемых, устойчивых признаков организма, жестко связанных с его генотипом позволяет судить о вероятности появления других, трудно определяемых характеристик организма. При выявлении признака - маркера можно судить о наличии или отсутствии предрасположенности в развитии изучаемого морфологического фактора обуславливающего двига-