

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

*у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи*

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Костюкевич В. М. До проблеми динаміки спортивної форми спортсменів протягом тренувального макроциклу	51
Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф. До питання удосконалення управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у легкоатлетичних стрибках	57
Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів	61
Мазин В. Н. Соотношение целей и методов воспитательной работы тренера-преподавателя групп предварительной базовой подготовки ДЮСШ	65
Мичка І. В., Данюк О. М., Мацапура В. А. Корекція навчально-тренувального процесу пауерліфтерів з використанням засобів швидкісно-силової підготовки	69
Мулик В. В. Основи побудови занять юних біатлоністів	71
Нерода Н. В., Ваулін О. І. Характеристика європейської моделі професійного спорту	75
Приходько В. В. К обоснованию нового проекта украинской премьер-лиги: от «Клубов по интересам» к логике дальнейшего развития отечественного футбола	78
Приходько В. В. Проблема быстроты оценки ситуации и адекватного действия в системе развития игровых видов спорта (к итогам чемпионата мира по футболу 2014 года в Бразилии)	82
Смирновський С. Б., Семеряк З. С., Івченко А. І. Аналіз змагальної діяльності фехтувальників-шпажистів високої кваліфікації	87
Стецькович С. Ефективність програм удосконалення підготовки спортсменів-п'ятиборців на етапі спеціалізованої базової підготовки	89
Хіменес Х. Р., Линець М. М. Програми фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки	93

НАПРЯМ II.
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Айунц Л. Р., Айунц В. І. Самостійні заняття у сучасній системі фізичного виховання	97
Бріжата І. А., Берест О. О. Популяризація здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури	101

**ДО ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ
КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТРИБКАХ**

Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Підвищення спортивних результатів великою мірою залежить від ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів.

Наукові пошуки фахівців щодо можливостей підвищення якості спортивної підготовки зумовлені як розвитком спортивної науки так і з високою конкуренцією на змаганнях міжнародного рівня, ускладненням умов досягнення нових спортивних рекордів.

Проведений аналіз діючої методики тренування спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, підтвердив, що багаторічні традиційні основи підготовки спортсменок втратили своє прогресуюче значення і потребують удосконалення відповідно сучасних вимог спорту вищих досягнень. Так, в останні роки українським спортсменкам, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, не вдається перемагати на міжнародних змаганнях. Цей факт спонукає до пошуку більш ефективних засобів і методів управління багаторічною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, перегляду та трансформації нових ідей у систему тренувань.

При сучасному розвитку теорії та методики спортивної підготовки подальший прогрес можливий тільки при комплексному підході до вирішення цієї проблеми.

Найважливішою умовою підвищення якості управління навчально-тренувальним процесом є розробка нової концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок, яка базується на оперативності і точності керуючого впливу, своєчасній корекції спортивної підготовки за допомогою сучасних наукових методик.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз фундаментальних праць з теорії та методики спортивного тренування, наукової літератури дозволяє зробити висновок про те, що серед актуальних напрямків подальшого розвитку спорту одне з чільних місць займає проблема управління навчально-тренувальним процесом з використанням методів контролю та прогнозування результативності спортсменок, урахуванням індивідуальних вікових, морфо-функціональних особливостей, а також використанням раціональних навчально-тренувальних технологій (В. О. Запорожанов, 1995; А. П. Стрижак, 2005; В. Г. Конестяпін, 2005; Р. Ф. Ахметов, 2006; Б. М. Шустин, 2007; М. П. Шестаков, 2007).

Сучасний навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, має складну структуру взаємопов'язаних компонентів, які спрямовані на вдосконалення загальної та спеціальної підготовленості, технічної майстерності, виховання вольових якостей [1, 3, 8].

Ефективність навчально-тренувального процесу забезпечує цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення рухових дій спортсменок на різних етапах підготовки [2, 4, 7, 9]. З метою контролю за навчально-тренувальним процесом та порівняння підконтрольних величин розробляються модельні характеристики спортсменок і визначаються основні параметри техніки та спеціальних фізичних якостей для певних етапів спортивної підготовки [1, 5, 6, 9].

Оптимізація навчально-тренувального процесу в сучасних умовах не може будуватися лише на основі особистої інтуїції та досвіду тренера. Тренування здійснюється значно ефективніше при використанні принципів управління, які включають постійний зворотний зв'язок і оперативні корекційні керівні впливи. Результати тренувальної та змагальної діяльності спортсменок повинні надходити до тренера у вигляді об'єктивної кількісної інформації про стан функціональних систем організму, основних сторін спеціальної фізичної та технічної підготовленості (Г. І. Попов, 2005; В. О. Кашуба, І. В. Хмельницька, 2005; О. В. Ханіянц, 2005; О. В. Z. Fand, J. Mortimer, 2007). При цьому підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості забезпечується приростом потужності функціональних систем організму.

Мета дослідження – розробити концептуальну модель управління навчально-тренувальним процесом з урахуванням точних кількісних характеристик усіх сторін підготовленості кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літератури, педагогічне спостереження, методи прогнозування результативності спортсменок, методи багатовимірного статистичного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Найважливішою умовою вирішення завдання управління навчально-тренувальним процесом є підвищення оперативності управління на основі своєчасної корекції навчально-тренувального процесу, що ефективно впливає на спеціальну працездатність і технічну майстерність кваліфікованих спортсменок.

Аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів (щоденників самоконтролю спортсменів різних вікових груп), педагогічні контрольні дослідження, методи багатовимірного статистичного аналізу свідчать, що вдосконалення навчально-тренувального процесу легкоатлетичних стрибків (зокрема, стрибків у висоту та довжину з розбігу) у даний час необхідно спрямувати по більш економічному шляху, що пояснюється процесом зміни характеру навантажень у річному циклі на різних етапах багаторічного тренування.

Дослідження показали, що одним з основних факторів затримки підвищення спортивних результатів кваліфікованих спортсменок є відсутність можливостей виконувати великий обсяг тренувальних навантажень. Велика кількість вправ виконується зі значно меншою інтенсивністю м'язового напруження в порівнянні зі змагальними вправами. Чим вищий рівень спортивної майстерності, тим нижчий ефект від вправ, які виконуються в звичному режимі роботи і не підвищують спеціальну тренуваність спортсменок.

Напрямок на інтенсифікацію підготовки зумовлений, передусім, збільшенням змагальної практики, обмеженням часу на навчально-тренувальний процес та, у зв'язку з цим, мінімалізацією тренувальних зусиль і збільшенням швидкості й потужності виконання спеціальних засобів підготовки. Тому на етапах спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей спеціальні засоби підготовки повинні бути максимально наближеними до змагальної вправи і, за можливістю, одночасно вирішувати завдання технічної та фізичної підготовки спортсменок.

Проведене дослідження показало, що роль і значення індивідуалізації підготовки підвищується на етапах спеціалізованої базової підготовки та особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли адаптаційні можливості спортсменок рівні граничним значенням, а тренувальні навантаження пред'являють значно високі вимоги до функціональних систем організму. Чим вищий рівень кваліфікації спортсменок, тим «яскравіша» їх індивідуальна техніка.

У результаті проведеного дослідження було з'ясовано, що у кваліфікованих спортсменок ефективність навчально-тренувального процесу значно підвищується при використанні тренувальних навантажень, орієнтованих на максимальне використання індивідуальних особливостей. Побудова техніки виконання змагальної вправи, тренувальної програми, спираючись на індивідуально сильні сторони спортсменок при усуненні очевидних диспропорцій у структурі підготовленості, – один із ефективних напрямків у підготовці кваліфікованих спортсменок.

У процесі розробки структури та змісту концептуальної моделі управління навчально-тренувальним процесом спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, важливе значення мали модельні характеристики. Модельні характеристики змагальної діяльності, спеціальної фізичної та технічної підготовленості дозволили на практиці індивідуалізувати навчально-тренувальний процес. Порівнюючи індивідуальні параметри змагальної та тренувальної діяльності спортсменок з модельними значеннями, можна вибирати найбільш раціональні шляхи вдосконалення підготовки. Якщо наближення індивідуальних параметрів підготовленості спортсменок до традиційної моделі найбільш раціональний шлях на етапі початкової базової підготовки, то на етапі спеціалізованої базової та максимальної реалізації індивідуальних можливостей більш перспективним напрямком є розробка групових моделей різних сторін підготовленості.

Проведені нами дослідження показують, що спортсменки, які спеціалізуються в стрибках у висоту та довжину з розбігу, можуть бути розподілені на три групи за принципом спорідненості структури підготовленості. Створення двох груп, названих «швидкісною» та «силовою», пов'язане з принциповими відмінностями в напрямках досягнення

змагального результату та зумовлене груповими відмінностями у структурі спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок.

Індивідуальні модельні характеристики спортсменок, розроблені на основі статистичної обробки даних вдалих спроб, дозволяють у більшій мірі врахувати характерні риси індивідуальної підготовленості кваліфікованих спортсменок. На практиці не завжди показники, інформативні для групи спортсменок, являються інформативними для окремих спортсменок, які належать до цієї групи. Особливо це характерно для кваліфікованих спортсменок, які досягають результатів на основі високого рівня розвитку окремих сторін підготовленості при відносно середніх інших показниках. Тому, на наш погляд, перспективним напрямком удосконалення підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, на етапах спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей є дослідження індивідуальної структури підготовленості й визначення на цій основі можливості підвищення ефективності змагальної діяльності та навчально-тренувального процесу.

При цьому, на наш погляд, планування підготовки у річному циклі доцільно проводити за наступною схемою «зверху – вниз»: змагальний результат – рівень різних сторін підготовленості – обсяги та інтенсивність засобів підготовки – розподіл засобів підготовки у річному циклі, мезоциклі, тренувальному занятті.

Великого значення при побудові навчально-тренувального процесу набуває прогноз результативності спортсменок. В останні роки привертає увагу принципово новий підхід вирішення цієї проблеми – розробка та впровадження комп'ютерних програм, які дозволяють досліджувати, аналізувати та прогнозувати навчально-тренувальний процес на новому, більш якісному рівні. При цьому, спортивна підготовка характеризується сукупністю параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості, які забезпечують досягнення запланованих спортивних результатів і представлені у вигляді об'єктивних кількісних характеристик. Такий підхід дає можливість з більшою достовірністю прогнозувати та коректувати навчально-тренувальний процес.

Структура та зміст розробленої концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, є основою побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням точних кількісних характеристик усіх сторін підготовленості спортсменок (рис.1).

В основі розробленої концептуальної моделі управління навчально-тренувальним процесом на етапах спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей лежать основні завдання, які вирішують послідовно: тестування фізичної підготовленості спортсменок; зарахування спортсменок у групу залежно від переваги швидкісних, швидкісно-силових або силових здібностей; здійснення прогнозування результативності для кожної спортсменки на наступні роки; визначення модельних параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості; прогнозування ефективності навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки; розробка методів контролю за швидкісно-силовими здібностями при відштовхуванні; стимуляція відновлювальних процесів; удосконалення технічної підготовки спортсменок із використанням додаткових засобів; корекція навчально-тренувального процесу; індивідуальна підготовка навчально-тренувального процесу спортсменок з урахуванням особливостей їх спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Таким чином, сучасний навчально-тренувальний процес має складну структуру взаємопов'язаних компонентів, які спрямовані на вдосконалення загальної та спеціальної підготовки та технічної майстерності.

Висновки

Таким чином розроблену концептуальну модель управління потрібно розглядати як сукупність різноманітних структурних елементів, підпорядкованих вирішенню головного стратегічного завдання – досягнення високого спортивного результату.

Результати дослідження свідчать, що на основі розробленої концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, є можливість з більшою достовірністю прогнозувати та коректувати навчально-тренувальний процес.

Перспективним напрямком подальших досліджень є удосконалення управління системою багаторічної підготовки кваліфікованих спортсменок різних видів легкої атлетики на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а також наукове обґрунтування і впровадження в практику нових спортивних технологій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу: Монографія / Р.Ф. Ахметов. – Житомир, 2005. – 283 с.
2. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту / Р.Ф. Ахметов. – К., 2006. – 39 с.
3. Бобровник В.І. Рациональна система організації тренувального процесу в стрибках у висоту на етапах максимальної реалізації індивідуальних спроможностей та збереження досягнень / В.І. Бобровник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2002. – № 1. – С. 3-11.
4. Бойко Е.С. Исследование возможностей интенсификации процесса подготовки высококвалифицированных метателей с использованием специальных технических средств / Е.С. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 132 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт. – 1988. – 331 с.
6. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті / В.В. Гамалій. – К.: Наук. світ, 2007. – 212 с.

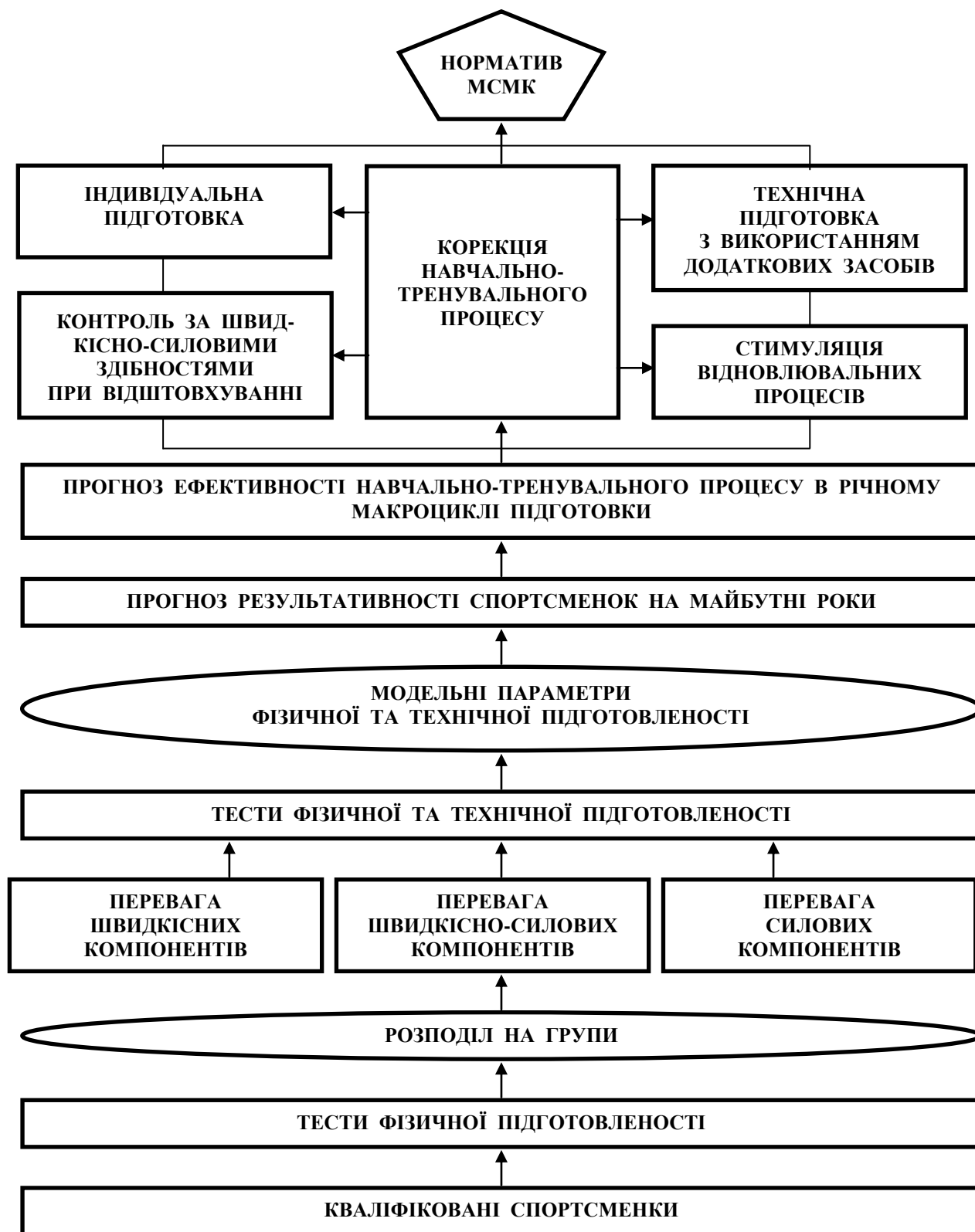


Рис. 1. Розроблена концептуальна модель управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках

7. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. з фіз. виховання і спорту / А.М. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов, В.О. Кашуба, М.О. Носко. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 320 с.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта: утв. М-вом образования и науки Украины / В.Н. Платонов. – К.: Олімп. л-ра, 2004. – 807 с.

9. Ратов И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Лонгинов, Б.В. Шмонин. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.

10. Хмельницька І.В. Програмне забезпечення біомеханічного відеокomp'ютерного аналізу спортивних рухів / І.В. Хмельницька // Матеріали міжнар. наук. конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2010. – С. 568.

АНОТАЦІЇ

ДО ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТРИБКАХ

Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті розглядається розроблена концептуальна модель управління навчально-тренувальним процесом, з урахуванням точних кількісних характеристик усіх сторін підготовленості кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках. Це дасть можливість з більшою вірогідністю прогнозувати і коректувати навчально-тренувальний процес.

Ключові слова: управління, концепція, прогнозування, планування, результативність.

К ВОПРОСУ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК, КОТОРЫЕ СПЕЦИАЛИЗИРУЮТСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ

Кутек Р. Ф., Ахметов Р. Ф.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье рассматривается разработанная концептуальная модель управления учебно-тренировочным процессом, с учетом точных количественных характеристик всех сторон подготовленности квалифицированных спортсменок, которые специализируются в легкоатлетических прыжках. Это даст возможность с большей достоверностью прогнозировать и корректировать учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: управление, учебно-тренировочный процесс, концептуальная модель, прогнозирование.

TO THE QUESTIONS FOR IMPROVING MANAGEMENT TRAINING PROCESS QUALIFIED ATHLETES WHO SPECIALIZE IN ATHLETICS JUMP

Kutek T., Akhmetov R.

Zhytomyr State I. Franko University

The article considers of the developed the conceptual model management of educational-training process, which takes into consideration the exact quantitative descriptions of all aspects of qualified sportswomen preparedness, who specialize in athletics jumps. It gives an opportunity to forecast and correct educational-training process with greater authenticity.

Keywords: management, educational-training process, conceptual model, prediction.