

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК

Кутек Тамара

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотації:

Стаття присвячена проблемам удосконалення технологій управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках. Мета дослідження – розробити концептуальну модель управління підготовкою кваліфікованих спортсменок. Представлені результати власних досліджень, а також досліджень вітчизняних і зарубіжних фахівців у області методики підготовки спортсменок. Особливе місце приділяється розгляду теоретичних проблем управління й індивідуалізації підготовки спортсменок. Результати дослідження свідчать, що розроблену концептуальну модель управління підготовкою спортсменок слід розглядати як сукупність різних структурних елементів, спрямованих на вирішення головного стратегічного завдання – досягнення високого спортивного результату.

The article deals with challenges of improving technologies of managing a study-and-training process of female athletes, specializing in athletic jumps. Study Objective – to develop a conceptual model of managing the training of qualified female athletes. The results of our own research and studies of national and international specialists in the area of methodology of training of female athletes, are presented. Results of the study signify that the developed conceptual model of managing the preparedness of female athletes should be considered as a sum of miscellaneous structural elements dependent on the main strategic task – achievement of a high sports result.

Стаття посвящена проблемам совершенствования технологии управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных спортсменок, специализирующихся в легкоатлетических прыжках. Цель исследования – разработать концептуальную модель управления подготовкой квалифицированных спортсменок. Представлены результаты собственных исследований, а также исследований отечественных и зарубежных специалистов в области методики подготовки спортсменок. Особое место отводится рассмотрению теоретических проблем управления и индивидуализации подготовки спортсменок. Результаты исследования свидетельствуют, что разработанную концептуальную модель управления подготовкой спортсменок следует рассматривать как совокупность разных структурных элементов, подчиненных решению главной стратегической задачи – достижения высокого спортивного результата.

Ключові слова:

управління, концепція, моделювання, прогнозування, результативність.

management, concept, modelling, forecasting, effectiveness.

управление, концепция, моделирование, прогнозирование, результативность.

Постановка проблеми. Високий рівень досягнень у сучасному спорті зумовлює необхідність постійного вдосконалення всіх сторін підготовки спортсменів і, в першу чергу, її основної складової – системи спортивного тренування.

Динаміка спортивних результатів, головним чином, залежить від удосконалення організації навчально-тренувального процесу. При цьому, велике значення має правильне управління цим процесом.

Останнім часом в українському легкоатлетичному спорті спостерігається деяке протиріччя між прагненням тренерів і спортсменів до інновацій у методиці тренування. Розроблені раніше й прогресивні у свій час теоретико-методичні основи тренування спортсменок, які спеціалізуються у легкоатлетичних стрибках, потребують удосконалення. Загальні сучасні тенденції, пов'язані з інтенсифікацією підготовки спортсменок, економізацією їх тренувальної діяльності, природно відобразилися й на показниках сучасного тренування, структурі підготовленості спортсменок. У теперішній час у стрибках домінують високорослі, легкі спортсменки, які використовують у своїй підготовці пріоритетні напрямки, пов'язані з високою швидкістю розбігу й умінням відштовхуватися на максимальній швидкості.

Відбулися деякі зміни в самій техніці стрибків у висоту й довжину з розбігу й, насамперед, у техніці відштовхування, яке виконується кваліфікованими спортсменками на

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

високій швидкості розбігу при скороченні тривалості опори й зменшенні амортизації в суглобах. Це вимагає перегляду й удосконалення існуючої методичної бази легкоатлетичних стрибків, параметрів обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, показників різних сторін підготовленості на всіх етапах багаторічної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап розвитку світової легкої атлетики характеризується підвищенням конкуренції на міжнародних змаганнях. При цьому в тренувальному процесі обсяги навантаження підійшли до межі адаптаційних можливостей спортсменів [1–5]. У цих умовах особливого значення набуває ефективне управління підготовкою спортсменів. Науково обґрунтоване управління неможливо здійснити тільки за допомогою аналізу планів підготовки кваліфікованих спортсменів без корекції тренувального навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей конкретного спортсмена [4, 6–8].

Складність управління спортивним тренуванням полягає в тому, що тренер управляє лише діями спортсмена. Він задає йому певну програму вправ (тренувальне навантаження) та контролює правильність її виконання [1, 4, 8].

Найважливішою умовою підвищення якості управління тренувальним процесом є підвищення оперативності й точності керуючих впливів на основі своєчасної корекції тренувального процесу, а також модельних характеристик змагальної діяльності [2, 3, 7, 9].

Для оцінки якості управління необхідно визначити критерії ефективності [1, 4, 6, 7]. Одним з них можна вважати тривалість досягнення проміжної та кінцевої мети. Якщо мета не досягнута, ефективність управління визначається відстанню до неї. Це може бути відрізок часу, кількісні критерії рухових здібностей, функціональні стани, рівень технічної майстерності спортсмена і т.д.

З управлінням тісно пов'язане прогнозування, тому що забезпечує досить обґрунтовані передумови для прийняття управлінських рішень як у сфері спортивної підготовки, так і в сфері змагальної діяльності [4, 5, 7, 8, 10].

Ефективне прогнозування передбачає єдність теоретичної й експериментальної діяльності. Проявляється це в тому, що прогнозування завжди має базуватися на результатах спостережень і експериментів, а результати прогнозів визначати напрямки експериментальної діяльності.

Таким чином, усе вищесказане лише частково відбиває механізми управління, які в реальності значно складніші й проявляються в певних ситуаціях з непередбаченою варіативністю. Проте принципи управління мають таку функцію, яка забезпечує широкий діапазон пристосувальних реакцій у спортивно-педагогічних системах як основи подальшого розвитку теорії управління руховою активністю.

Мета дослідження. Розробити концептуальну модель управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках.

Методи й організація дослідження. У дослідженні використовувалися такі загальнонаукові методи: аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація, педагогічне спостереження (вербальне, графічне, математичне), педагогічний експеримент, опитування (бесіда, інтерв'ювання), метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Крім того, у роботі використані такі інструментальні методи: тензодинамографія, електроподографія, електроміографія, полідинамометрія, кіноциклографія, стимуляційна електроміографія.

В експерименті взяли участь 59 кваліфікованих спортсменок II та I розрядів, КМС, МС і МСМК (32 спортсменки, які спеціалізуються у стрибках у висоту та 27 спортсменок, які

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

спеціалізуються у стрибках у довжину).

Дослідження проводилися протягом кількох етапів. На першому етапі були вивчені теоретичні аспекти стану проблеми, зроблений аналіз спеціальної наукової й методичної літератури, узагальнений досвід підготовки кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, зроблений аналіз документальних матеріалів з тренувальної та змагальної діяльності.

На другому етапі були вивчені методи й критерії оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок на різних етапах підготовки.

Третій і четвертий етапи були спрямовані на вивчення динаміки фізичного розвитку спортсменок, зміну технічних параметрів, проведення аналізу методичних концепцій, розробку нової методики прогнозування ефективності навчально-тренувального процесу, а також її експериментальної перевірки в навчально-тренувальному процесі.

Для з'ясування дійсних причин зниження темпів спортивних результатів спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, необхідно було вивчити динаміку розвитку цього виду в Україні й у світі, показати сильні й слабкі ланки в системі відбору, контролю й наукового прогнозування.

Для чіткого розуміння проблеми й шляхів її вирішення були необхідні додаткові експериментальні матеріали, які б підтверджували або спростовували теоретичні висновки. Необхідно було переконатися в тому, що обмежуючі або переважаючі факти дійсно є такими і якою мірою вони впливають на тренувально-змагальний процес.

Під час дослідження стало очевидним, що підготовка спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, на сьогодні потребує кардинального переосмислення, удосконалення та розробки нових засобів і методів.

Результати дослідження та їх обговорення. Найбільш важливе завдання в управлінні навчально-тренувальним процесом – організація комплексу керуючих дій з кінцевим цільовим завданням переходу функціонального стану на більш високий рівень, що ефективно впливає на спеціальну працездатність і технічну майстерність кваліфікованих спортсменок.

Найважливішою умовою вирішення цього завдання є підвищення оперативності управління на основі своєчасної корекції навчально-тренувального процесу. Оптимізація навчально-тренувального процесу в сучасних умовах не може будуватися лише на основі особистої інтуїції та досвіді тренера. Тренування здійснюються значно ефективніше при використанні принципів управління, які включають постійний зворотний зв'язок і оперативний корекційний керівний вплив. Результати тренувальної та змагальної діяльності спортсменок повинні надходити до тренера у вигляді об'єктивної кількісної інформації про стан функціональних систем їх організму, основних сторін спеціальної фізичної та технічної підготовленості. При цьому підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості забезпечується приростом потужності функціональних систем організму.

Аналіз науково-методичної літератури, анкетування, аналіз документальних матеріалів (щоденників самоконтролю спортсменів різних вікових груп), педагогічні контрольні дослідження, методи багатовимірного статистичного аналізу свідчать, що вдосконалення навчально-тренувального процесу в легкоатлетичних стрибках (зокрема, стрибках у висоту й довжину з розбігу) тепер необхідно спрямувати на підвищення економічності. Необхідність економізації тренування знаходить своє підтвердження в процесі зміни характеру навантажень у річних циклах багаторічного тренування.

Легкоатлетичні стрибки – швидкісно-силові вправи, а підвищення результативності – це, насамперед, рівень прояву швидкості й сили виконання даних вправ. Разом з тим,

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

було з'ясовано, що використання технічних засобів і тренажерів у навчально-тренувальному процесі спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, носить або стихійний характер, або зовсім не використовується.

Анкетування й аналіз щоденників спортсменок показали, що роль і значення індивідуалізації підготовки підвищується на етапах поглибленої спеціалізації, а особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли адаптаційні можливості спортсменок підходять до своїх граничних значень, а тренувальні навантаження пред'являють гранично високі вимоги до функціональних систем організму. Чим вище рівень кваліфікації спортсменок, тим більше індивідуалізована техніка. 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, опираючись на індивідуально сильні сторони спортсменки при усуненні очевидних диспропорцій у структурі підготовленості – один із ефективних напрямків у підготовці спортсменок.

У процесі роботи над розробкою структури та змісту концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, важливе значення мали модельні характеристики. Модельні характеристики змагальної діяльності, спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок дозволили на практиці індивідуалізувати навчально-тренувальний процес. Порівнюючи індивідуальні параметри змагальної та тренувальної діяльності спортсменок з модельними значеннями, можна вибирати найбільш раціональні способи вдосконалення підготовки.

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.

У зв'язку із цим, великого значення 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 із більшою вірогідністю прогнозувати та коректувати навчально-тренувальний процес.

На рис. 1 представлено розроблену концептуальну модель управління навчально-тренувальним процесом.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

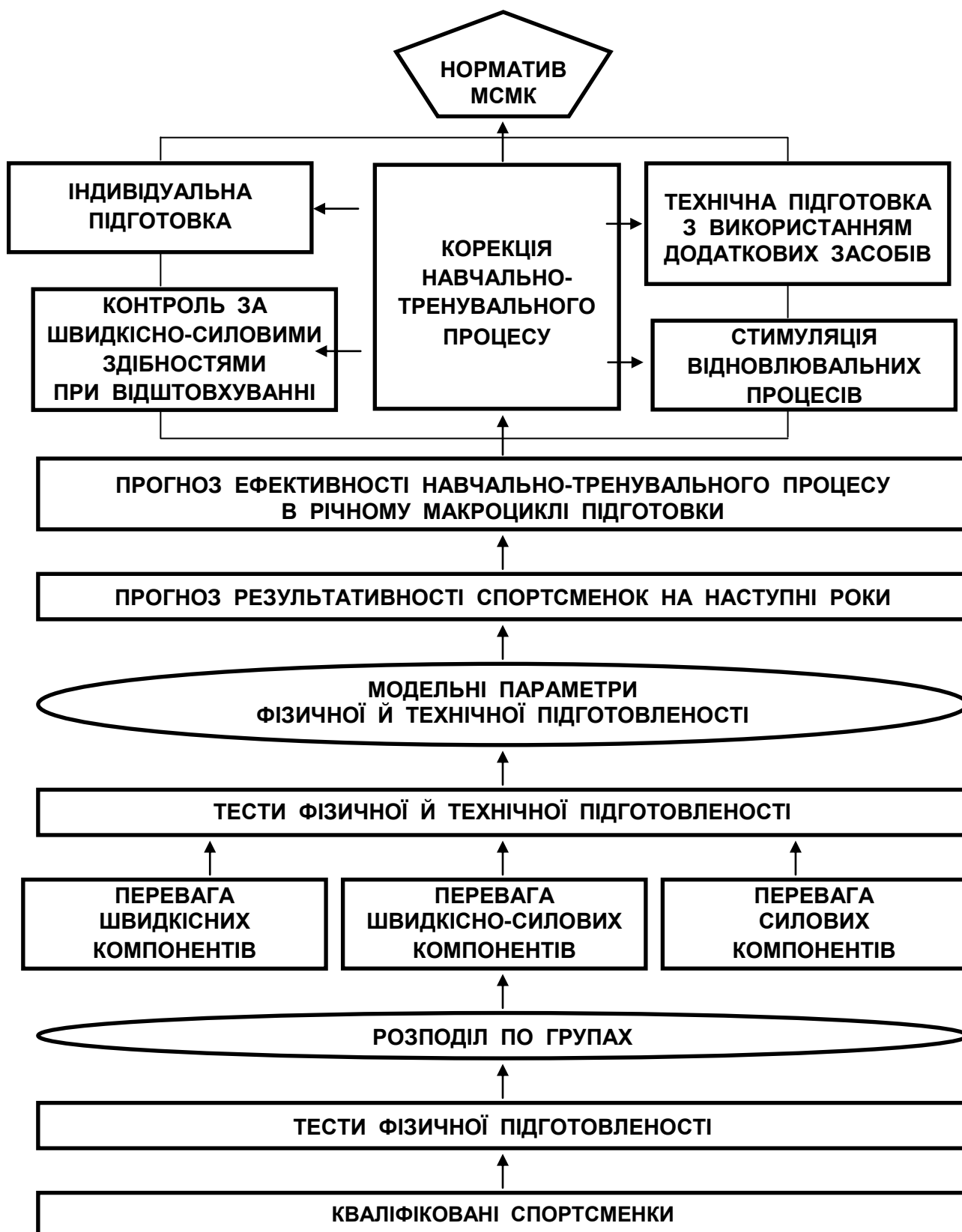


Рис. 1. Розроблена концептуальна модель управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

В основі розробленої концептуальної моделі управління навчально-тренувальним процесом на етапах поглибленої спеціалізації й максимальної реалізації індивідуальних можливостей лежать наступні основні завдання, які вирішуються послідовно:

1. Тестування фізичної підготовленості спортсменок.
2. Зарахування спортсменок у групу залежно від переваги швидкісних, швидкісно-силових або силових здібностей.
3. Здійснення прогнозу результативності для кожної спортсменки на наступні роки.
4. Визначення модельних параметрів спеціальної фізичної й технічної підготовленості.
5. Прогноз ефективності навчально-тренувального процесу в річному макроциклі підготовки.
6. Розробка методів контролю над швидкісно-силовими здібностями спортсменок при відштовхуванні.
7. Стимуляція відновлювальних процесів.
8. Технічна підготовка спортсменок з використанням додаткових засобів.
9. Корекція навчально-тренувального процесу в ході послідовного вирішення завдань прогнозу ефективності навчально-тренувального процесу.
10. Індивідуальне планування навчально-тренувального процесу спортсменок з урахуванням особливостей їх спеціальної фізичної й технічної підготовленості.

Висновки. Результати дослідження свідчать, що розроблену концептуальну модель управління системою багаторічної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, варто розглядати як сукупність різних структурних елементів, підпорядкованих вирішенню головного стратегічного завдання – досягнення високого спортивного результату.

Розроблена концептуальна модель управління системою багаторічної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, повинна складатися з наступних операцій: тестування спеціальної фізичної підготовленості спортсменок з метою визначення переважного розвитку швидкості, сили або швидкісно-силових здібностей для зарахування спортсменок у відповідні групи; здійснення прогнозу результативності спортсменок на наступні роки; порівняння показників фізичної й технічної підготовленості спортсменок з модельними характеристиками, розробленими для кожного конкретного віку, і виявлення відстаючих ланок; прогноз ефективності навчально-тренувального процесу в річному макроциклі підготовки; контроль над швидкісно-силовими здібностями при відштовхуванні; стимуляція відновлювальних процесів; технічна підготовка з використанням додаткових засобів; корекція навчально-тренувального процесу; індивідуальне планування навчально-тренувального процесу спортсменок.

Одним із ключових напрямків удосконалення управління спортивною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, є поглиблена індивідуалізація процесів обстеження, програмування, прогнозування, моделювання й управління. Подальші дослідження будуть спрямовані на поглиблене вирішення даної проблеми.

Література:

1. Бобровник В.І. Рациональная система организации тренировочного процесса 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.
2. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и спортивной деятельности: автореф. дис. на соискание учен. степени

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

д-ра пед. наук / М.М. Булатова. – К., 1996. – 50 с.

3. Гамалий В.В. Моделирование техники двигательных действий в спорте / В.В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108–116.

4. Кутек Т.Б. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту / Т.Б. Кутек. – Львів, 2014. – 36 с.

5. 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. : Олимп. л-ра, 2004. – 807 с.

6. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу: Монографія / Р.Ф. Ахметов. – Житомир, 2005. – 283 с.

7. 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.

8. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов / А.Л. Оганджанов. – М. : Физическая культура, 2005. – 200 с.

9. Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка / А.Н. Лапутин. – К. : Знання, 1999. – 316 с.

10. Платонов В. Биомеханические эргогенные средства в современном спорте / В. Платонов, А. Лапутин, В. Кашуба // Наука в олимп. спорте. – 2004. – № 2. – С. 96–100.