

Управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок-легкоатлеток

Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир)

Постановка наукової проблеми та її значення. В останні роки українським спортсменкам, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, не вдається перемагати на великих міжнародних змаганнях. Цей факт стимулює фахівців до пошуку більш ефективного управління багаторічною підготовкою спортсменок. Найважливішою умовою підвищення якості управління навчально-тренувальним процесом є оперативність і точність керуючого впливу на основі своєчасної корекції спортивної підготовки за допомогою сучасних наукових методик, розробка концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок.

Аналіз досліджень цієї проблеми. 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; 2; 5–7]. Найбільшу ефективність процесу спортивного тренування забезпечує цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення рухових дій спортсменок на різних етапах підготовки [2; 5; 8; 9]. Задля контролю за навчально-тренувальним процесом і порівняння підконтрольних величин розробляються модельні характеристики спортсменок та визначаються основні параметри техніки й спеціальних фізичних якостей для певних етапів спортивної підготовки [1–5].

Діюча система управління навчально-тренувальним процесом ґрунтується на трьох основних завданнях [1; 2; 6; 8]: 1) визначення провідних параметрів спеціальної фізичної й технічної підготовленості спортсменок; 2) досягнення в навчально-тренувальному процесі середнього рівня показників модельних характеристик; 3) індивідуальне планування навчально-тренувального процесу спортсменок з урахуванням відстаючих ланок спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Зв'язок роботи з науковими темами. Наукове дослідження проводили згідно з темою 2.11 «Теоретико-методичні основи управління системою підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Номер держреєстрації – 0111U003839.

Завдання дослідження – розробити структуру та зміст концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, яка буде основою для побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням точних кількісних характеристик усіх сторін підготовленості спортсменок.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Найважливіше завдання в управлінні навчально-тренувальним процесом – організація комплексу керівних дій із кінцевим цільовим завданням переведення функціонального стану на більш високий рівень, що ефективно впливає на спеціальну працездатність і технічну майстерність кваліфікованих спортсменок.

Найважливіша умова розв'язання цього завдання – 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 досвіду тренера. Тренування здійснюється значно ефективніше при використанні принципів управління, які включають постійний зворотний зв'язок й оперативні корекційні керівні впливи. Результати тренувальної та змагальної діяльності спортсменки повинні надходити до тренера у вигляді об'єктивної кількісної інформації про стан функціональних систем організму, основних сторін спеціальної фізичної та технічної підготовленості. При цьому підвищення рівня спеціальної фізичної й технічної підготовленості забезпечується приростом потужності функціональних систем організму.

Аналіз науково-методичної літератури, анкетування, документальних матеріалів (щоденників самоконтролю спортсменів різних вікових груп), педагогічні контрольні дослідження, методи багатовимірного статистичного аналізу свідчать, що вдосконалення навчально-тренувального процесу з легкоатлетичних стрибків, зокрема стрибків у висоту та довжину з розбігу, потрібно спрямувати на

підвищення економічності. Необхідність економізації тренування знаходить своє підтвердження в процесі зміни характеру навантажень у річному циклі на різних етапах багаторічного тренування.

Економізацію навчально-тренувального процесу можна відобразити в таких методичних положеннях:

1) відбір для занять легкоатлетичними стрибками й поглибленої спеціалізації в цих видах високих, легких, швидких, спритних дівчат;

2) формування вже на етапі початкової спеціалізації економічного «швидкісного» варіанта техніки стрибка у висоту та довжину з правильною часовою й ритмо-темповою структурами рухів;

3) підвищення ролі спринтерської підготовки та раціональне використання швидкості розбігу в опорно-польотних фазах стрибка;

4) інтенсифікація навчально-тренувального процесу на етапах поглибленої спеціалізації й максимальної реалізації індивідуальних можливостей за рахунок використання великого обсягу засобів, адекватних змагальній вправі (стрибки з великого та середнього розбігу, спринтерський біг у межах 95–100 %, зістрибування з розбігу, вправи з обтяженнями у «вибуховому» режимі);

5) збільшення швидкості й потужності виконання спеціальних силових вправ при зменшенні обсягу силового навантаження загальнопідготовчого спрямування на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

6) максимальна концентрація засобів спеціальної фізичної підготовки на певних етапах річного циклу (до 25 % на місяць від річного обсягу засобів);

7) підвищення спеціальної підготовки з цільовим завданням удосконалення виключно в одному виді легкоатлетичних стрибків;

8) індивідуалізація підготовки кваліфікованих спортсменок, яка проявляється як у підборі спеціальних засобів підготовки, так і у виборі індивідуального варіанта техніки стрибка;

9) підвищення якості контрольних вправ при оцінці спеціальної фізичної й технічної підготовленості спортсменок, які більше схожі за біомеханічними параметрами на змагальну вправу та відображають завдання етапу підготовки;

10) збільшення тривалості етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей із метою досягнення високого рівня спортивних результатів.

Дослідження засвідчили, що одним з основних факторів затримки підвищення спортивних результатів кваліфікованих спортсменок є відсутність можливостей виконувати значний обсяг тренувальних навантажень. Велика кількість вправ здійснюється зі значно меншою інтенсивністю м'язового напруження, порівняно зі змагальними вправами. Чим вищий рівень спортивної майстерності, тим нижчий ефект від вправ, які виконуються у звичайному режимі роботи. Тренувальні вправи, до яких звикла спортсменка, не підвищують її спеціальної тренуваності.

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

Легкоатлетичні стрибки – швидкісно-силові вправи, а підвищення результативності – це, передусім, рівень прояву швидкості й сили їх виконання. Водночас 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.

Проведене дослідження свідчить, що роль і значення індивідуалізації підготовки підвищуються на етапах поглибленої спеціалізації й особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли адаптаційні можливості спортсменок підходять до своїх граничних значень, а тренувальні навантаження пред'являють максимально високі вимоги до функціональних систем організму. Чим вищий рівень кваліфікації спортсменок, тим яскравіша їхня індивідуальна техніка. 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 спортсменки при усуненні очевидних

диспропорцій у структурі підготовленості – один з ефективних напрямів у підготовці кваліфікованих спортсменок.

У процесі роботи над розробкою структури й 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 уможливили на практиці індивідуалізувати навчально-тренувальний процес. Порівнюючи індивідуальні параметри змагальної й тренувальної діяльності спортсменок із модельними значеннями, можна вибирати найбільш раціональні шляхи вдосконалення підготовки. Якщо наближення індивідуальних параметрів підготовленості спортсменок до традиційної моделі – найбільш раціональний шлях на етапах початкової спеціалізації, то на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей більш перспективним напрямом вважається розробка групових моделей різних сторін підготовленості. Проведені дослідження засвідчують, що спортсменки, які спеціалізуються в стрибках у висоту й довжину з розбігу, можуть бути розподілені на три групи за принципом спорідненості структури підготовленості. Створення цих груп, названих «швидкісною» та «силовою», пов'язане з принциповими відмінностями в напрямках досягнення змагального результату й зумовлене груповими відмінностями в структурі спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок.

Індивідуальні модельні характеристики спортсменок, складені на основі статистичної обробки даних удалих спроб, дають підставу врахувати характерні риси індивідуальної підготовленості кваліфікованих спортсменок. На практиці не завжди показники, інформативні для групи спортсменок, вважаються інформативними для окремих спортсменок, котрі належать до цієї групи. Особливо це характерно для кваліфікованих спортсменок, які досягають результатів за рахунок високого рівня розвитку окремих сторін підготовленості при відносно середніх інших показниках. Тому, на нашу думку, перспективним напрямом удосконалення підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей є дослідження індивідуальної структури підготовленості, визначення на цій основі можливості підвищення ефективності змагальної діяльності й навчально-тренувального процесу.

Структура та зміст розробленої концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, – основа побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням точних кількісних характеристик усіх сторін підготовленості спортсменок. При цьому, на наше переконання, планування підготовки в річному циклі доцільно проводити за схемою «зверху – вниз»: змагальний результат – рівень різних сторін підготовленості – обсяги й інтенсивність засобів підготовки – розподіл засобів підготовки в річному циклі, мезоциклі, тренувальному занятті.

У зв'язку з цим великого значення набуває прогноз результативності спортсменок. В останні роки привертає увагу принципово новий підхід розв'язання цієї проблеми – розробка та впровадження комп'ютерних програм, які дають змогу досліджувати, аналізувати й 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 достовірністю прогнозувати та коректувати навчально-тренувальний процес.

Отже, сучасний навчально-тренувальний процес має складну структуру взаємопов'язаних компонентів, які спрямовані на вдосконалення загальної й спеціальної підготовки, технічної майстерності, виховання вольових якостей. Найбільший ефект процесу спортивного вдосконалення забезпечує цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення рухових дій спортсменки на різних етапах підготовки. Задля контролю за навчально-тренувальним процесом і порівняння підконтрольних величин розробляються модельні характеристики спортсменок та визначаються основні параметри техніки й спеціальних фізичних якостей для певних етапів спортивної підготовки.

В основі запропонованої нами розробленої концептуальної моделі управління навчально-тренувальним процесом на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей лежить низка завдань, які розв'язуються в певній послідовності: 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 майбутні роки; 4) визначення модельних параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості; 5) прогноз ефективності навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки; 6) розробка методів контролю за швидкісно-силовими здібностями при відштовхуванні; 7) стимуляція відновлювальних процесів; 8) технічна підготовка спортсменок із використанням додаткових засобів; 9) корекція навчально-тренувального процесу в ході послідовного розв'язання завдань прогнозу ефективності навчально-тренувального процесу; 10) індивідуальне планування навчально-тренувального процесу спортсменок з урахуванням особливостей їхньої спеціальної фізичної й технічної підготовленості.

Висновки. Отже, результати дослідження свідчать, що розроблену концептуальну модель управління системою багаторічної підготовки кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, потрібно розглядати як сукупність різноманітних структурних елементів, підпорядкованих розв'язанню головного стратегічного завдання – досягнення високого спортивного результату.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку раціональних методик для всіх легкоатлетичних видів спорту, а також науковому обґрунтуванню та впровадженню в практику нових спортивних технологій.

Джерела та література

1. 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.
2. Бобровник В. І. Раціональна 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.
3. Гамалій В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте / В. В. Гамалій // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108–116.
4. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекта техніки рухових дій у спорті / В. В. Гамалій. – К. : Наук. світ, 2007. – 212 с.
5. 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.
6. Платонов В. Биомеханические эргогенные средства в современном спорте / В. Платонов, А. Лапутин, В. Кашуба // Наука в олимп. спорте. – 2004. – № 2. – С. 96–100.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта ; М-во образования и науки Украины / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 807 с.
8. Попов Г. И. Биомеханические обучающие технологии на основе искусственной управляющей и предметной сред / Г. И. Попов // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 159–168.
9. Ратов И. П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов, Г. И. Попов. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.

Анотація

Підвищення спортивних результатів залежить від ефективності багаторічної підготовки спортсменок. Серед актуальних напрямів подальшого вдосконалення навчально-тренувального процесу чільне місце займає проблема управління з використанням методів контролю та прогнозування з урахуванням індивідуальних вікових, морфофункціональних особливостей, а також із використанням раціональних сучасних технологій. Завдання роботи – розробити структуру та зміст концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, що буде основою для побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням точних кількісних характеристик усіх сторін підготовленості спортсменок. Розроблена концептуальна модель управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, дасть можливість із більшою достовірністю прогнозувати та коректувати навчально-тренувальний процес. Результати дослідження свідчать, що розроблену концептуальну модель управління системою багаторічної підготовки кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, потрібно розглядати як сукупність різноманітних структурних елементів, підпорядкованих розв'язанню головного стратегічного завдання – досягнення високого спортивного результату.

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

Тамара Кутек. Управление многолетней подготовкой квалифицированных спортсменок-легкоатлеток.

Повышение спортивных результатов зависит от эффективности многолетней подготовки спортсменок. Среди актуальных направлений дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса видное место занимает проблема управления с использованием методов контроля и прогнозирования с учетом индивидуальных возрастных, морфофункциональных особенностей, а также с использованием рациональных современных технологий. Задача работы – разработать структуру и содержание концептуальной модели управления многолетней подготовкой квалифицированных спортсменок, специализирующихся в легкоатлетических прыжках, которая будет служить основой для построения учебно-тренировочного процесса с учетом точных количественных характеристик всех сторон подготовленности спортсменок. Разработанная концептуальная модель управления многолетней подготовкой квалифицированных спортсменок, которые специализируются в легкоатлетических прыжках, даст возможность с большей достоверностью прогнозировать и корректировать учебно-тренировочный процесс. Результаты исследования свидетельствуют, что разработанную концептуальную модель управления системой многолетней подготовки квалифицированных спортсменок, которые специализируются в легкоатлетических прыжках, нужно рассматривать как совокупность разных структурных элементов, подчиненных решению главной стратегической задачи – достижение высокого спортивного результата.

Ключевые слова: управление, концепция, прогнозирование, планирование, результативность.

Tamara Kutek. Management of Long-Term Training of Qualified Female Track-and-Field Athletes. Increasing of sports results depends on the effectiveness of long-term training of female athletes. Among topical vectors of further improvement of educational and training process an important place is given to the problem of management using the methods of control and prediction taking into account age, morphofunctional peculiarities, and also with using rational modern technologies. Task of the work is to develop the structure and content of conceptual model of management of long-term preparation of qualified athletes who specialize in track-and-field jumps that will basis for building of educational and training process taking into account specific quantitative characteristics of all aspects of athletes' training. The developed conceptual model of management of long-term training of qualified female athletes who specialize in track-and-field jumps will allow to predict and adjust educational and training process. The results of the study indicate that developed conceptual model of management of long-term system of preparation of qualified female athletes who specialize in jumps must be studied as a unity of different structural elements that are subordinated to solving of the main strategic task – achievement of high sports result.

Key words: management, conception, prediction, planning, effectiveness.