

Key words: training process, sportsmanship, powerlifting, sports qualification.

Отримано 24.04.17

УДК 796.015.14.894

Т.Г. Кириченко

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРІВ ОПТИМІЗАЦІЇ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ

У статті аналізуються питання оптимізації системи управління спортивною підготовкою в сучасному пауерліфтингу.

Визначено завдання, вирішення яких сприятиме удосконаленню процесу управління спортивним тренуванням.

Встановлено, що проблема перспективного планування тренувального процесу в силових видах спорту визначається специфікою вибору тренувальних засобів і методів. Наголошено, що при загальному і перспективному плануванні важливим є той факт, що кожен спортсмен володіє тільки йому властивою технікою, характером, здібностями й інтересами.

Вказано на необхідність виділення факторів, що визначають досягнення спортсмена-пауерліфтера на тому чи іншому етапі спортивного удосконалення, виділено основні питання, від успішного вирішення яких залежить ефективність тренувального процесу в силових видах спорту.

Ключові слова: пауерліфтинг, спортивна підготовка, тренувальний процес, силові види спорту, провідні фактори, змагальна діяльність.

Постановка проблеми. Ідея управління тренувальним процесом значною мірою використовується фахівцями фізичного виховання і спорту в разі рішення практичних задач підготовки спортсменів різної кваліфікації.

Ці питання набули широкого висвітлення в працях Ю.В. Верхошанського, 1988, А.А. Гужаловського, 1979, В.М. Заціорського, 1969, Л.П. Матвеева, 1991 та інших авторів. Фахівці в галузі силових видів спорту в меншій мірі висвітлювали це питання в спеціальній літературі,

що свідчить про недостатню увагу з їх боку до досить складного механізму взаємодії між тренером і спортсменом.

Під час управління спортивним тренуванням постають складні задачі. Удосконалення цього процесу обумовлює необхідність вирішення декількох взаємозалежних проблем: а) структури побудови тренувального процесу; б) перспективного планування; в) прогнозування. Усі ці проблеми можуть включати як виокремлені, так і загальні питання (Верхошанский, 1985; Олешко, 2005; Пуцов, 2008).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розглянута й описана у спеціальній літературі (Олешко, 2005) проблема перспективного планування спортивного тренування в силових видах спорту (культуризмі, важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, богатирському багатоборстві) висвітлена недостатньо повно, що говорить про необхідність зупинитися на ній детальніше. Складність планування спортивного тренування визначається, в першу чергу, специфікою вибору тренувальних засобів і методів [10, 11]. У той же час необхідно враховувати, що кожен спортсмен володіє тільки йому властивою психікою, характером, здібностями й інтересами. От чому в тренувальному процесі насамперед необхідно домогтися чіткої взаємодії і координації всіх ланок [8]. Це варто мати на увазі при загальному і перспективному плануванні тренування, що є необхідною умовою «керованості» спортсменом, можливостями регулювання тренувального процесу, спрямованістю його на досягнення поставлених цілей [10, 12].

Метою статті є теоретичний аналіз провідних факторів оптимізації системи управління спортивною підготовкою в сучасному пауерліфтингу.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні спостереження. Інформаційну основу досліджень склали дані методичних розробок, підручників та навчальних посібників з теорії та методики спортивного тренування.

Виклад основного матеріалу. Спортсмен як система, що функціонує, розглядається як її винятково важливий елемент, а тренер безпосередньо здійснює управління підготовкою спортсмена в ній. Причому інформація від тренера до спортсмена є прямим зв'язком у підсистемі, від спортсмена до тренера. Взаємини між ними здійснюються у формі тренувального процесу, пов'язаного з навчанням, вихованням і удосконаленням діяльності спортсмена в обраному виді спорту, в тому числі і в пауерліфтингу.

Обов'язковою умовою оптимізації системи управління у пауерліфтингу є планування тренувального процесу та постійний педагогічний і медико-біологічний контроль (Капко, 2007; Стеценко, 2008).

Планування з урахуванням мети дає можливість більш точно сполучити стратегічні і тактичні задачі, а також ефективніше контролювати процес тренування спортсмена.

Найбільш важливим компонентом управління тренувальним процесом є розробка програми управління (Шейко, 2003) [12]. Програма - перелік ідей, планів, проектів, розроблених для досягнення мети у визначеній галузі. Ціль управління у спорті полягає в цілеспрямованій організації та регулюванні тренувального навантаження. Процес регулювання забезпечується за рахунок переведення організму спортсмена з вихідного функціонального стану в заданий (запланований), що визначає приріст спортивних досягнень.

До загальних задач управління системи тренувального процесу належать: а) розробка програм тренувального впливу; б) підвищення рівня науково-теоретичної ерудиції; в) корекція поведінки спортсмена.

Це коло задач має враховувати зворотній зв'язок: 1) тренер одержує інформацію про стан керованої системи (від спортсмена); 2) переробляючи цю інформацію, тренер приймає рішення про корегуючі можливості, визначаючи коло необхідних засобів і методів впливу.

Не менш важливою задачею в керуванні тренувальним процесом є визначення компонентів управління і послідовність (алгоритм) їхнього виконання (Заціорский, 1969 [5], Платонов, 2004 [9]).

На думку провідних спеціалістів [2], під час управління тренувальним процесом включаються наступні взаємозалежні фактори: характеристика структури тренуваності і змагальної діяльності; встановлення і характеристика моделі тренуваності і змагальної діяльності; діагностика індивідуальних функціональних можливостей спортсмена; зіставлення індивідуальних даних з модельними; визначення напрямів роботи і шляхів досягнення заданого ефекту; підбір засобів і методів спортивного тренування; планування тренувального процесу; поетапне порівняння фактичних і планових результатів; планування корегуючих впливів.

Управлінські дії мають наступну послідовність:

1. Розробка мети управління.
2. Розробка задач, які необхідно вирішити для доведення спортсмена до нового бажаного стану.
3. На основі мети і задач розробка засобів, методів і послідовності їхнього вирішення в часі.
4. Розробка засобів і методів контролю ефективності управління і термінів контролю.
5. Аналіз виконання наміченого на різних етапах управління.
6. Оцінка результатів виконаної роботи і виявлення невідповідностей із планом.

7. Аналіз причин невідповідностей, корекція, уточнення задач у процесі управління.

Розглядаючи питання щодо оптимального управління підготовленістю спортсменів, зокрема у пауерліфтингу, насамперед необхідно виявити провідні фактори, що визначають досягнення спортивного результату.

На необхідність виділення факторів, що визначають досягнення спортсмена на тому чи іншому етапі спортивного удосконалення і вікового розвитку, указують, в останні роки, багато авторів (Виноградов, 2009; Верхожанский, 1985; Матвеев, 1991). Так, наприклад, Н.М. Волков (цитуємо за роботою В.М. Платонова), говорячи про фізіологічні і біохімічні основи методики тренування, виділяє три головних питання, від успішного рішення яких залежить результативність тренувального процесу: 1) визначення факторів, що найбільшою мірою обумовлюють успіх у даному виді м'язової діяльності і розробку методики оцінки якостей і здібностей спортсмена, що формують той чи інший фактор; 2) обґрунтування засобів і методів, які в найбільшій мірі розвивають необхідні фактори; 3) раціональне планування ефективних засобів і методів тренування у процесі підготовки спортсменів. При цьому автор відзначає, що виявленню провідних факторів повинно передувати вирішення відповідних питань.

За останні роки у деяких досліджених було зроблено спроби за допомогою застосування факторного аналізу виявити провідні фактори, що визначають ту чи іншу сторону підготовленості спортсменів – представників силових видів спорту різної кваліфікації і віку [8].

Наукові дослідження і практика роботи фахівців із різних видів спорту підтверджує дієвість методичних положень про значення факторів і умов, що підвищують можливість поліпшити спортивні результати в обраному виді спорту.

Спробуємо розібратися в цьому питанні і звернемося до думки деяких фахівців, що працюють в площині вирішення проблем спортивного тренування [9, 11].

Найбільш істотними факторами, що впливають на досягнення результатів у пауерліфтингу є: а) вік і стаж спортсмена; б) зовнішні морфологічні ознаки; в) функціональні можливості; г) рівень найважливіших сторін його підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної і теоретичної); д) здатність до відновлення після великих тренувальних навантажень (фізичних і психічних); е) стан здоров'я. Визначаючи їх характеристики з погляду теорії управління слід виділити три групи факторів; які різною мірою піддаються педагогічному впливу:

1. педагогічно добре керована – функціональний стан, фізична, психічна і тактична підготовленість;

2. «проміжна» чи відносно керована група факторів – стан здоров'я, особистісні індивідуально-типологічні властивості;

3. педагогічно мало або зовсім некерована – вік, стаж, соціальне середовище, умови змагань.

Перша група факторів є найбільш значимою для вирішення проблем управління спортивною підготовкою. Інші дві групи факторів є допоміжними, що дає можливість створювати на відносно стабільному і постійному тлі умови для управління варіюванням навчально-тренувальних і змагальних навантажень для кожного спортсмена в силових видах спорту індивідуально.

В.М.Платонов [9] розглядаючи закономірності багаторічної підготовки спортсменів вважає, що її тривалість і структура залежить від наступних факторів:

1. особливості змагальної діяльності і рівня підготовленості спортсменів, які здатні забезпечувати високі спортивні результати;

2. закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у провідних, для даного виду спорту, функціональних системах;

3. індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їхнього біологічного дозрівання і багато в чому пов'язаних з ними темпів підвищення спортивної майстерності;

4. віку, у якому спортсмен почав заняття, а також віку, коли він приступив до спеціального тренування;

5. змісту тренувального процесу складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових факторів (спеціальне харчування, тренажери, відновлювальні та стимулюючі працездатність засоби і т.д.).

Зазначені фактори визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, а також час, необхідний для досягнення вищих спортивних результатів. Окрім цього, автор виділяє вікові зони, у яких ці результати зазвичай демонструються.

Про значення факторів і тенденції для розвитку спортивних досягнень свою точку зору висловлює Л.П. Матвеев [7]. Він стверджує, що спортивне досягнення в будь-якому виді спорту – завжди багатофакторне явище в тім сенсі, що воно обумовлене комплексом факторів. У числі основних факторів і умов, які прямо чи опосередковано впливають на динаміку спортивних досягнень слід виділити на думку автора такі:

- індивідуальну спортивну обдарованість і ступінь підготовленості до досягнення;

- конкретний стан системи підготовки спортсменів, її якість, ступінь налагодженості і забезпечення;
- стан спортивного руху і соціальні умови його розвитку в суспільстві.

Крім цього ми вважаємо, що під час організації учбово-тренувального процесу не можна забувати про фактори, що лімітують у пауерліфтингу високі результати під час змагальної діяльності.

Такими факторами можуть бути: а) технічна майстерність; б) швидкість реакції; в) здатність до максимальної концентрації; г) максимальна готовність до конкретних змагань; д) психічна витривалість тощо.

Висновки. Таким чином, для оптимізації системи управління спортивною підготовкою в пауерліфтингу надзвичайно важливим є не тільки знання про існування тих чи інших провідних факторів діяльності, але і вірний методичний підхід до вирішення задач з їх удосконалення та втілення в навчально-тренувальний процес.

У той же час, на думку усіх, без винятку авторів, що займалися вивченням даної проблеми ефективність управління спортивною підготовкою в силових видах спорту базується на основі визначеної структури, що являє собою відносно стійкий порядок об'єднання її компонентів (частин, сторін і ланок), їх оптимального співвідношення.

Список використаних джерел:

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов [учебник для вузов]. – Советский спорт, 2009 – 328 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. ...д-ра пед.наук. – М., 1979. – 26 с.
5. Зацюрский В.М. Кибернетика, математика, спорт / В.М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 199 с.
6. Капко І.О. Атлетизм: навч. посіб. / І.О. Капко, О.І. Пуцов, В.Г. Олешко // – К: ВПЦ «Київський університет», 2007. – 232 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.

8. Олешко В.Г. Моделирование процесса подготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту [монографія] / В.Г. Олешко – К.: Полімед, 2005. – 254 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов // *Общая теория и ее практические приложения* – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
10. Пуцов С.О. Побудова тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі: автореф дис. на здобуття ступеня канд. наук, з фіз. виховання і спорту: спец 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт. / С.О. Пуцов – К, 2008. – 20 с.
11. Стеценко Л.І. Пауэрліфтинг / А.І. Стеценко // *Теорія та методика викладання: навч. посіб. для студентів ВНЗ – Черкаси: вид-во Черкаського національного університету, 2008. – 460 с.*
12. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера / Б.И. Шейко. – М.: Спорт сервис, 2003. – 532 с.

This article analyzes how to optimize management of sports training in power sports.

Defined tasks that contribute to the improvement of the management of sports training.

It was established that the problem of long-term planning of the training process in the power sports determined by the specific choice of training tools and methods. Note that the overall perspective and planning important is the fact that each athlete has only his characteristic technique, character, abilities and interests.

The necessity of selection factors determining achievement athlete at some stage of sports perfection, highlighted the main issues on the successful solution of which depends on the effectiveness of the training process in power sports.

Keywords: athletic training, training process, power sports, major factors, competitive activity.

Отримано 28.04.17

УДК 378.147+796

О.В. Кутикарь

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В статье представлен анализ структуры профессиональной деятельности педагогов по физической культуре. Раскрыты по-