

Жищенко А.Н.
ст. преподаватель
ЗКГУ им. М. Утемисова

ПРОЦЕССЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

В процессе физического воспитания решаются разнообразные задачи, общие (социальные) и частные (спортивные), выполнение которых, в конечном счете, должно обеспечить крепкое здоровье, нравственное воспитание, гармоническое физическое развитие, совершенствование технического мастерства, высокий уровень специальных физических и психологических качеств, а также возможности приобрести комплекс знаний и навыков в области теории и методики спорта (Л.С. Дворкин, 1996; Л.П. Матвеев, 1999; Ю.Ф. Курамшин, 1999).

При отборе и подготовке спортсменов на различных уровнях управления, планирования, прогнозирования, учета, отчетности и в научно прикладных исследованиях в спорте важная роль отводится анализу результатов за периоды определенной продолжительности, являющиеся ориентиром для определения, оценки и прогноза спортивных показателей спортсменов (А.С. Медведев, 1997; Л.С. Хоменков, 1980; Л.М. Куликов, 1995). Эффективность процесса управления во многом зависит от методов, позволяющих получать информацию об изменениях в состоянии спортсменов, вызванных выполнением запланированной двигательной нагрузки, т.е. от системы обратной связи.

Крайне мало исследований самого процесса управления тренировочным процессом (речь главным образом идет о срочной информации) (В.К. Бальсевич, 1999; А.С. Медведев, 1997; В.Д. Зверев, 2002). В настоящее время в подготовке тяжелоатлетов широко используются математические методы, позволяющие подбирать адекватные, со строгим учетом индивидуальных особенностей тяжелоатлетов, зоны мощностей (интенсивности) нагрузок (А.В. Воробьев., А.В. Черняк., А.И. Фаламеев, 1984; А.С. Медведев, 1995; Г.П. Виноградов, 2004).

Впервые мысль о том, что спортивная тренировка, а в более широком плане физическое воспитание, должно являться

процессом управляемым, была высказана видными теоретиками физического воспитания и спорта (А.Д. Новиковым, 1949; Н.Г. Озолиным, 1959).

Управление - это процесс перевода сложной динамической системы из одного состояния в другое путём воздействия на те перемены величины, которые в целом определяют функционирование рассматриваемой системы (Л.С. Дворкин, 1989; Ю.М. Портнов, 1996; А.Г. Левицкий, 2002). Н.В. Семашко (1976) под управлением понимает процесс целенаправленного воздействия органа управления на объект управления, направленные на достижение поставленной цели.

Понятие «Управление» в настоящее время приобрело статус общенаучной категории и выполняет ключевую роль в процессе познания сложных систем. Управление, наиболее эффективно ведущее к цели (с учетом всех требований и ограничений), принято понимать как оптимальное. Сложность последнего обусловлена тем, что, во-первых, управление осуществляется не во всяких, а только в высокоорганизованных системах, с присущими им сложными нелинейными причинно-следственными зависимостями как динамического, так и статического порядка (В.Г. Афанасьев, 1986). Во-вторых, исключительно интенсивное развитие спорта в современных условиях, характеризующееся непрекращающимся ростом спортивных результатов и высочайшей конкуренцией на международной арене, связано с выполнением огромных (практически предельных) тренировочных нагрузок, значительным увеличением соревновательных воздействий на высоком психоэмоциональном фоне, разработкой и внедрением нетрадиционных средств и методов специальной подготовки и восстановления работоспособности спортсменов после включения мощных тренировочных и соревновательных нагрузок. Успехи биологических наук, а также исследования при создании сложных технических систем на рубеже 40-50 годов двадцатого столетия позволили существенно расширить видимую сферу действия управленческих процессов и подойти вплотную к глубокому пониманию сущности феномена управления.

В управлении выделяют: управляемую систему и систему управления (управляющую систему). Под управляемой системой понимают объект управления, в качестве которого можно рассматривать в целом процесс подготовки спортсмена.

Роль управляющей системы в спортивной тренировке выполняет тренер, принимающий решение по направлению, средствам тренировки и их дозировке. Однако в вопросах управления подготовкой спортсмена существуют неоднозначные точки зрения. Н.Г. Озолин (1970) под управлением понимает процесс непрерывного сопоставления следствий с причинами, выработку решений и их реализацию в виде тренировочных программ.

По мнению Ю.В. Верхшанского (1988), техника управления ходом тренировочного процесса конкретно сводится к оценке и контролю динамики состояния спортсмена, тщательному учету выполняемой нагрузки и анализу взаимосвязи между ними.

В свою очередь, В.В. Кузнецов, А.А. Новиков (1975) рассматривают систему упражнений в виде четырех подсистем: разработка модельных характеристик состояний, необходимых для достижения запланированного спортивного результата; разработка характеристики программы, раскрывающих содержание процесса тренировки, соревнований и восстановления: разработка системы контроля за текущим состоянием и выполнением запланированной программы; обеспечение необходимой коррекции в намеченной программе.

Зациорский В.М. (1982) под управлением понимает перевод какой-либо системы в желаемое состояние.

М.А. Годик (1980) считает, что управление любым процессом состоит из трех стадий: сбора информации об объекте и внешней среде, в которой объект функционирует; анализа полученной информации; принятия решения.

Н.Ф. Талызина (1975) предлагает разработку 2-х видов программы управления - основной и корректирующей. Основная программа составляется до начала функционирования системы управления с учетом ее исходного состояния и прогноза дальнейшего развития, а корректирующая - по ходу процесса управления на основе анализа информации, получаемой по каналу обратной связи.

Как отмечает В.Н. Платонов (1985), основным резервом совершенствования процесса спортивной тренировки станет, прежде всего, научное обоснование методов и средств управления - оптимизация различных сторон тренировочного процесса с позиций создания необходимых условий для полноценного управления физическим состоянием спортсмена и протеканием

адаптационных процессов в направлении обеспечения уровня подготовленности, определяемого в соответствии с планируемой структурой соревновательной деятельности и заданным уровнем спортивного результата.

Согласно мнению ряда авторов (В.А. Запорожанов, И.В. Тер-Ованесян, 1971; В.А. Запорожанов, 1978; В.М. Зациорский, 1979), раскрывающих суть проблемы управления тренировочным процессом, необходимо оценивать пять основных компонентов:

- 1) тренировочную нагрузку;
- 2) функциональное состояние организма спортсменов;
- 3) технико-тактическую оснащенность;
- 4) особенности поведения на соревнованиях;
- 5) спортивный результат.

В последние годы в практике спорта наметилась тенденция управления процессом спортивной тренировки через физическое состояние в связи с тем, что оно является ведущим компонентом, оказывающим существенное влияние на состояние технико-тактического мастерства и специальной работоспособности.

В результате тренировки в организме спортсмена происходят разнообразные морфофункциональные изменения, которые определяют состояние тренированности спортсмена (С.П. Летунов, 1954; Н.В. Зимкин, 1956; А.В. Коробков, 1960).

Многообразные и постоянно происходящие изменения в состоянии организма спортсмена являются объективной основой для управления процессом спортивной тренировки. Осуществляется это при помощи информации, характеризующей: динамику состояния спортсмена; выполнения тренировочной работы; результаты соревновательной деятельности.

Систематическое сопоставление количественной информации об этих трех процессах является базисом для принятия управлеченческих решений (М.А. Годик, 1980; В.Н. Платонов, 1984).

Оптимальность управление определяется достижением цели с наименьшими затратами времени и энергии путем выбора управляющих воздействий. Основным критерием управления тренировочным процессом является величина прироста спортивного результата.

Исходя из вышеизложенного, управление подготовкой спортсмена понимается нами как систематически осуществляющее, целенаправленное воздействие на процесс тренировки для достижения намеченного (запланированного) результата на основе: разработки программы тренировочного процесса; разработки

системы комплексного контроля за уровнем и состоянием подготовленности спортсменов и выполнением запланированной программы; сопоставления результатов исследования с модельными характеристиками и программными контрольными нормативами; обеспечения необходимой коррекции процесса подготовки.

Список использованной литературы:

1. Виноградов Г.П. Сравнительная характеристика упражнений с отягощениями для тренировки рекреационной направленности/ Актуальные проблемы физической культуры: СПб. 2004.
2. Верхушанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М. ФиС, 1988.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, Культуризм, Пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов/Дон, Феникс, 2001.
4. Зверев В.Д., Смирнов Ю.А. Особенности тренировочного процесса в бодибилдинге у юношей с различными типологическими особенностями телосложения, Учебно-методическое пособие, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002.
5. Зайцев Г.К. Физическое воспитание и спортивная подготовка. Новые подходы, Л., 1991.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1982.
7. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств, Л., 1991.
8. Медведев А.С. и др. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки. М., ФиС, РГАФК, 1997.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. К. Внешняя школа, 1985.
10. Юдин А.С. Эффективность различных вариантов организации и содержания ФВ студентов в ВУЗе. Автореф. дис. СПб., 1991.

Мақалада спорттық жеттүгелар мен дене дамуын бақылау және басқару үрдістері жөнінде ой қозғалған.