

Вопрос 2. Технология управления спортивной подготовкой.

В общем виде управление спортивной подготовкой представляет собой замкнутый цикл тесно взаимосвязанных действий по выработке, реализации и контролю конкретных решений.

Процесс управления подготовкой спортсмена имеет свои особенности, связанные с тем, что осуществляется управление живым организмом - сложной биологической системой, находящейся в непрерывном развитии под воздействием многих факторов. Управление - многогранный процесс, который включает в себя следующие его основные стороны:

1. Обеспечение условий для проведения эффективной подготовки спортсмена;
2. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена;
3. Установление цели и длительности пути ее достижения;
4. Установление возможно более конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей;
5. Выбор средств, методов, величин нагрузок, циклов, периодизации, всего того, из чего составляется программа подготовки;
6. Составление общих и индивидуальных планов подготовки;
7. Практическое выполнение программы подготовки и ее коррекция на основе сопоставления намеченного и выполненного;
8. Учет и оценка состояния и динамика работоспособности спортсмена, принятие решений на будущее¹.

Управление процессом подготовки спортсменов включает в себя пять стадий:

- 1) сбор информации о спортсмене, а также о среде, в которой он живет, тренируется и соревнуется;
- 2) анализ полученной информации;
- 3) принятия решений о стратегии подготовки и составление программ и планов подготовки;
- 4) реализация программ и планов подготовки;
- 5) контроль за ходом реализации, внесение дополнительных корректив в документы планирования и составления новых программ и планов.

Важное значение при успешном управлении имеет обратная связь (спортсмен - тренер), выражающаяся в творческом содружестве тренера и спортсменов (звена, команды). В практике управления процессом спортивной подготовки тренеру приходится наиболее часто принимать следующие виды решений:

- корректирующие отдельные стороны подготовки;
- оптимизирующие тренировочный режим на конкретном этапе;
- перестраивающие программу тренировки в целом;
- уточняющие план и программу индивидуальной подготовки того или иного игрока.

Реализуя эти решения, тренер, в первую очередь, опирается на фундаментальные черты команды, а именно: творчество – самостоятельность, сплоченность – взаимопомощь, ответственность – организованность, дисциплинированность - трудолюбие².

¹ См.: Плотников В.В. Характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-sistemy-upravleniya-podgotovkoy-yunyh-sportsmenov> (дата обращения: 4.08.2021).

² См.: Плотников В.В. Управление подготовкой юных спортсменов. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-podgotovkoy-yunyh-sportsmenov> (дата обращения: 4.08.2021).

Планирование, контроль и учет — составные элементы управления подготовкой спортсменов. Эффективность планирования процесса спортивной подготовки напрямую влияет на успешность реализации и контроля за ходом подготовки.

Технология планирования процесса спортивной подготовки — это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- 1) перспективное (на ряд лет);
- 2) текущее (на один год);
- 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы:

- 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);
- 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
- 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- 9) система комплексного контроля;
- 10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К документам текущего планирования относятся план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки (командный и индивидуальные) состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с

требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах³.

Учебно-тренировочный процесс структурно организован в виде тренировочных циклов, охватывающих определенный планируемый период.

1. Тренировочное занятие. Оно состоит из разминки, основной и заключительной части.

2. Тренировочный день. Этот цикл включает в себя основную тренировку и одну или две дополнительных.

3. Микроцикл – малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно три–четыре занятия.

4. Мезоцикл – средний тренировочный цикл, включающий ряд законченных микроциклов. Как правило, имеет месячную продолжительность.

5. Макроцикл – большой тренировочный цикл. Является законченным циклом спортивной подготовки, обязательно включающим основное соревнование. Обычно длится год. Делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный⁴.

Цель управления тренировочным процессом заключается с одной стороны - в изменении состояния спортсмена, в доведении его до заранее запланированного уровня, а с другой - в поддержании состояния спортсмена на высоком уровне тренированности и спортивной формы, не допуская выхода его за определенные, заранее смоделированные пределы, избегая существенного снижения подготовленности и явлений перетренированности. Успешность достижения цели прямо зависит от знания тренером основных и промежуточных состояний игроков и их последовательности.

Управление тренировочным процессом включает выдачу плановых заданий, получение необходимой и достаточной информации о ходе процесса и выработку решений о дальнейших действиях. Здесь необходимо тщательно разрабатывать состав информации, методы ее обработки, ступени передач, формы документации для компьютера и др., т.е. важно обеспечить сбор информации о фактическом состоянии спортсмена, обеспечение тренеров и руководителей систематизированной, рациональной по форме и содержанию информацией, представление нескольких возможных научно обоснованных вариантов решений и критериев оценки эффективности, необходимых для принятия наиболее целесообразных управленческих решений, предусматривающих проведение тех или иных операций.

Эффективность воздействий и, следовательно, эффективность управления тренировочным процессом обуславливается тем, насколько реальные изменения подготовленности спортсменов соответствуют запланированным тренером. Оценить эти

³ См.: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – URL: <http://kpmu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/Холодов-Ж.К.-Кузнецов-В.С.-Теория-и-методика-физического-воспитания-и-спорта.pdf> (дата обращения: 4.08.2021).

⁴ См.: Основы спорта, спортивной подготовки, самоопределения студента в сфере физической культуры и спорта / Сост. Д.В. Белоуско. - <http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/2187/book1101.pdf?sequence=1> (дата обращения: 4.08.2021).

изменения можно по многим показателям, но на практике используются наиболее существенные, или информативные. Эффективное управление заключается в воздействии на управляемый объект таким образом, чтобы он переходил из исходного состояния в заданное на основе выбора из некоторого числа воздействующих факторов; чрезмерная ограниченность или избыток выбора снижает эффективность процесса управления из-за того, что наиболее эффективные воздействия могут остаться вне поля зрения.