

УПРАВЛЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЬНИЦ КОПЬЯ

В.А. БОРОВАЯ¹, Е.П. ВРУБЛЕВСКИЙ²

¹Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

²Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь

Актуальность. За последние 10 – 15 лет в связи с усилением допинг-контроля в легкой атлетике наблюдается тенденция стабилизации результатов сильнейших метательниц копья (рис.1). За период с 1999 по 2011г.г. 118 спортсменкам удалось метнуть копье за 60м, причем 28 из них этот рубеж покорился лишь однажды. Таким образом, возникает очевидное противоречие между значительным увеличением затрат времени и средств на обеспечение роста спортивного мастерства и стабилизацией и даже снижением результатов мирового уровня. Разрешение данного противоречия представляется возможным благодаря поиску новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса на всех этапах становления спортивного мастерства занимающихся.

Повышение качества спортивной подготовки копьеметательниц может быть достигнуто за счет научно-обоснованного решения проблемы управления структурой броска, предусматривающей выявление и соблюдение последовательности выполнения специальных упражнений в занятиях, имеющих должные значения кинематических и динамических параметров структуры соревновательного упражнения, повышающих эффективность двигательного потенциала спортсменок.

Цель исследования – разработка методики оптимизации системы технической подготовки в метании копья на основе совершенствования управления спортивной тренировкой.

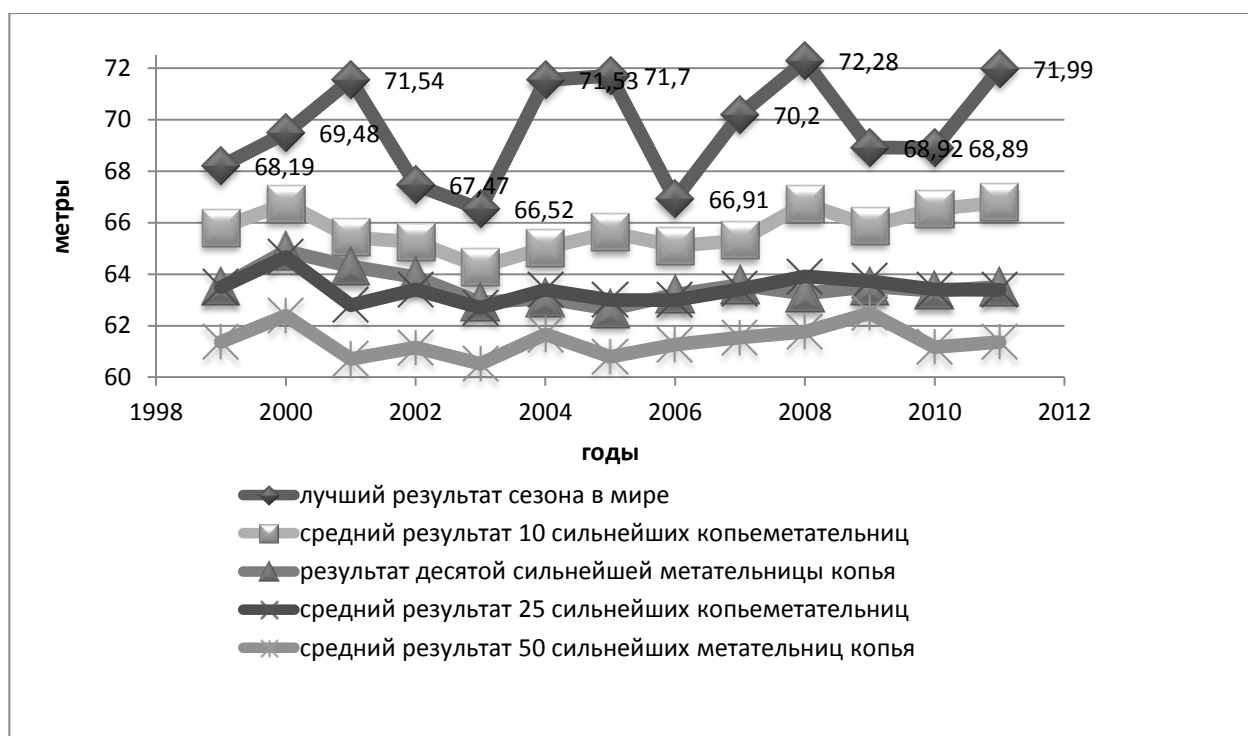


Рисунок 1 – Динамика результатов сильнейших копьеметательниц мира

Результаты исследования и их обсуждение. Традиционные взгляды на организацию тренировочного процесса копьеметательниц имеют ряд противоречий с практикой подготовки современных спортсменок. Прежде всего, противоречия наблюдаются между устоявшимися положениями теории и методики спортивной тренировки и новыми требованиями к организации процесса спор-

тивной подготовки. Анализ документальных материалов указывает на то, что положения и рекомендации традиционной теории спортивной тренировки уже не в состоянии кардинально изменить острейшую на сегодняшний день проблему употребления спортсменами запрещенных препаратов.

Критические замечания специалистов могут быть сгруппированы по двум основным направлениям. Во-первых, организм спортсмена воспринимается сегодня скорее как совокупность органов, деятельность которых описывается сложным комплексом биохимических и физиологических функций, а не как системное образование. Во-вторых, система тренировочных нагрузок на самом деле таковой не является. Большая часть имеющихся в литературе сведений и рекомендаций по построению тренировочного процесса спортсменов представляет собой эмпирическое обобщение данных из практики спорта. Рекомендации специалистов не объясняют внутренних закономерностей в распределении тренировочных средств. Разрешение выявленных противоречий становится принципиально возможным при условии организации тренировочного процесса на основе интеграции знаний теории функциональных систем, теории адаптации и физиологии двигательной активности человека.

Рассмотрим мнения ведущих специалистов в области теории и методики спортивной тренировки по вопросу организации эффективного управления учебно-тренировочным процессом.

По мнению Н.Г. Озолина [2], управление должно включать в себя следующие взаимосвязанные части:

- ✓ определение индивидуальных особенностей и функциональных возможностей спортсмена;
- ✓ установление цели и времени, необходимого для ее достижения;
- ✓ определение конкретных задач обучения, воспитания и повышения уровня функциональных возможностей;
- ✓ выбор средств, методов, величины нагрузки;
- ✓ составление планов тренировки;
- ✓ реализация планов и регулирование тренировочных и соревновательных воздействий соответственно функциональным возможностям спортсмена и уровня его тренированности.

Рассматривая реализацию идеи управления тренировочным процессом с позиций кибернетики, Ю.В. Верхошанский [1], в то же время, отмечает, что эффективность управления определяется качеством операций на двух взаимосвязанных контурах регулирования: «двигательная нагрузка – тренирующий потенциал нагрузки – состояние спортсмена» /контур А/ и «состояние спортсмена – тренировочный эффект нагрузки – внешние взаимодействия спортсмена» /контур Б/. При этом подчеркивается, что в качестве управляющего начала выступает программа тренировки.

В.Н. Платоновым [3] эффективность управления процессом спортивной тренировки связывается с реализацией ряда узловых операций управления:

- ✓ характеристика структуры соревновательной деятельности и специальной подготовленности;
- ✓ установление и характеристика модели тренированности и соревновательной деятельности;
- ✓ диагностика индивидуальных функциональных возможностей спортсмена;
- ✓ сопоставление индивидуальных и модельных данных;
- ✓ определение направлений работы и путей достижения заданного эффекта;
- ✓ подбор средств и методов спортивной тренировки;
- ✓ планирование тренировочного процесса;
- ✓ поэтапное сравнение фактических и плановых результатов;
- ✓ планирование корректирующих воздействий.

Наиболее важная задача в управлении тренировочным процессом квалифицированных копье-метательниц – организация комплекса управляющих воздействий на спортсменку, эффективно влияющих на ее специальную работоспособность, с конечной целевой задачей, заключающейся в переводе функционального состояния метательницы на более высокий уровень. Важнейшим условием решения данной задачи считается повышение оперативности управления на основе своевременной коррекции тренировочного процесса.

Таким образом, оптимизация тренировочного процесса в современных условиях не может строиться «по-старинке», опираясь только на личную интуицию и прошлый опыт тренера. Подготовка ведется значительно эффективней при использовании принципов управления, включающих постоянную обратную связь и оперативные корректирующие управляющие воздействия. Результаты соревновательной и тренировочной деятельности спортсменки должны поступать к тренеру в

виде объективной количественной информации о состоянии функциональных систем организма, основных сторонах специальной подготовленности.

При управлении тренировочным процессом в метании копья на практике тренеру необходима постоянная оперативная количественная информация о следующих характеристиках тренировочного процесса:

- ✓ параметры соревновательной деятельности копьеметательниц;
- ✓ параметры технической подготовленности метательниц копья;
- ✓ параметры специальной физической подготовленности спортсменок в контрольных упражнениях;
- ✓ показатели динамометрии основных мышечных групп спортсменок и их сравнение с модельными показателями;
- ✓ показатели состояния здоровья и психологического состояния метательниц копья.

Это позволяет более точно и объективно подходить к планированию тренировочного процесса квалифицированных копьеметательниц, с большей вероятностью достигая запланированного уровня максимальной соревновательной готовности ко времени главных стартов сезона.

В свою очередь, методика оптимизации системы технической подготовки в метании копья должна быть разработана на основе целостного представления о модели спортивной деятельности, личностных качеств и уровня подготовленности; реализации диалектического принципа единства сознания и деятельности, предусматривающего стремление спортсмена к максимальному раскрытию кинезиологического потенциала; системного анализа существующих подходов к освоению техники с целью создания собственных индивидуальных способов их выполнения с высокой результативностью.

Пытаясь решить вопрос оптимизации системы технической подготовки на основе совершенствования управления спортивной тренировкой, направленной на повышение полноты реализации двигательного потенциала спортсменок, мы невольно обращаемся к методологии моделирования, представляющей собой одну из ключевых технологий системного анализа при исследовании сложных, многоэлементных и полиструктурных систем, функционирование которых определяется большим количеством внутренних и внешних факторов. Именно к ним относится учебно–тренировочный процесс, сложный характер которого определяется доминированием факторов сознания, способных оказывать регулирующее воздействие на траектории развития данной системы.

Моделирование обеспечивает сжатие информации, при котором отбрасываются многие несущественные факторы, благодаря чему появляется возможность сконцентрировать внимание на наиболее значимых элементах и способах их взаимодействия, то есть на тех составных частях системы и тех связях и отношениях, от которых в наибольшей степени зависит ее качественное состояние и перспективы развития. В результате этого модель приобретает свойства концептуального инструмента, с помощью которого можно осуществлять прогнозные и управленческие функции по отношению к моделируемому процессу. Концептуальную основу предложенного нами моделирования учебно–тренировочного процесса по подготовке квалифицированных копьеметательниц составляют положения, изложенные в следующей принципиальной схеме (рис. 2).

Целостность и непрерывность тренировочного процесса как одного из ведущих принципов спортивной тренировки обеспечивается единством общефизической, специальной и технико–тактической подготовки. Методология совершенствования современной системы спортивной подготовки основана на учете закономерностей развития и рационального использования имеющихся резервов организма при установлении характера взаимосвязей и взаимозависимости ее ведущих компонентов и элементов.



Рисунок 2 – Принципиальная схема концептуальной основы моделирования методики оптимизации системы технической подготовки

Рациональное структурное построение схемы моделирования обеспечивается алгоритмом (рис. 3), задающим оптимальную последовательность ее основных компонентов. Значимость целеполагания обусловлена соответствующим содержанием программы спортивной деятельности, подчиняющим идеи его реализации в процессе занятий.

Последовательность изучения двигательному действию на основе его биодинамической структуры позволяет осознанно совершенствовать ведущие двигательные–координационные, морально–волевые и интеллектуальные качества спортсменов. Выявление рационального соотношения различных направлений, определяющих рациональную структуру и содержание системы спортивной подготовки копьеметательниц, ее ведущих компонентов, определяющих выбор эффективных средств и методов их реализации, способствует расширению образовательного–воспитательного пространства, постановке комплекса постепенно усложняющихся задач, решение которых связано с развитием двигательных–координационных качеств, формированием ведущих интеллектуальных, морально–волевых и нравственных свойств личности, что обеспечивает разностороннее развитие и совершенствование, расширение познавательной сферы, рост спортивного мастерства.

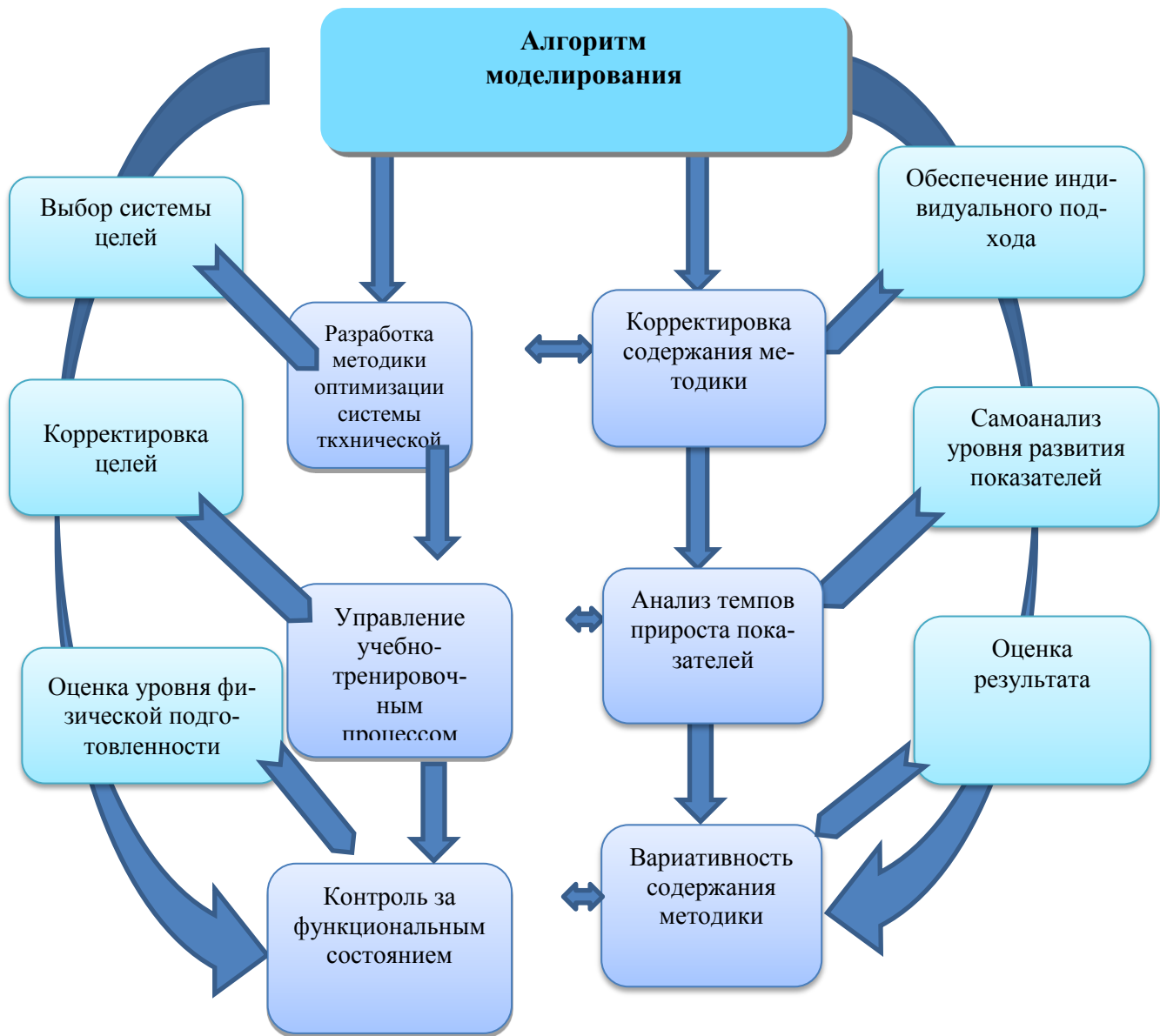


Рисунок 3 – Алгоритм моделирования методики оптимизации системы технической подготовки в тренировке копьеметательниц

Выводы:

1. Система спортивной тренировки копьеметательниц должна быть основана на:
 - ✓ интеграции знаний по анатомии, физиологии, психологии, теории обучения движениям;
 - ✓ комплексном формировании технической, физической и психологической видов подготовок спортсменов;
 - ✓ доминировании роли обучения физическим упражнениям и развитию всех компонентов спортивной подготовки в процессе обучения;
 - ✓ применении разнообразных, вариативных тренировочных средств в ходе обучения и совершенствования двигательных действий, что позволит формировать на более высоком уровне представление о соревновательном упражнении в определенных условиях его выполнения;
 - ✓ интеграции чувственного восприятия с мыслительной деятельностью.
2. Моделирование методики оптимизации системы технической подготовки в метании копья предоставляет новые возможности для эффективного управления подготовкой квалифицированных копьеметательниц с применением комплекса целенаправленных педагогических воздействий, значительно расширяющих пространство для реализации кинезиологического потенциала занимающихся, формированию их творческих способностей, вовлечению в активное совместное творчество и соучастие в организации и проведении учебно-тренировочных занятий. Выбор наиболее значимых структурных компонентов и элементов данной методики представляет комплексную задачу, эффективное решение которой позволяет обеспечить повышение результативности сорев-

новательной деятельности с учетом закономерностей роста спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176с.
2. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки: монография / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов.– К.: Олимпийская литература, 2004.– 808 с.

TECHNICAL TRAINING DIRECTION OF SKILLED WOMEN JAVELIN THROWERS

V.A. BOROVAJA, E.P. VRUBLEVSKY

Summary

The problem of direction of skilled women javelin throwers' training process is examined in the article. The algorithm of modeling the organizational method of women javelin throwers' technical training is offered. It is based on the purposeful pedagogical influence. It develops space in order to realize sportswomen's kinesiological potential in competitive exercise.

Key words: training process, method, modeling, javelin throwing.

© Боровая В.А., Врублевский Е.П.

Поступила в редакцию 23 марта 2012г.