

Распространенные (общепринятые) в настоящее время тесты по определению подготовленности атлета к соревнованиям не дают информации по его психомоторным данным (качествам), хотя именно они (их состояние и развитие) являются определяющими для прогнозирования успешной деятельности атлета (или просто «обычного» человека) в экстремальных условиях деятельности.

Следовательно, необходимо предложить применять более действенные и не требующих больших затрат и усилий тесты, (позволяющие определять психомоторные способности атлета).

Данные по показателям психомоторики, полученные с помощью специальных тестов позволяют качественно и эффективно проводить отбор лиц, которым предстоит в будущем действовать в сложных стрессовых ситуациях.

Опыт занятий свидетельствует также, что эффективность тренировок повышается, если в методическом обеспечении занятий включены вопросы, связанные с контролем состояния и развитием психомоторных способностей.

Литература

1. Клименко В. В. Психомоторные способности спортсмена. Киев «Здоровье» 1987 г.
2. Ошибки пилота: человеческий фактор. (Сборник научных трудов, перевод с английского) Москва, 1986 г.
3. Кичигин В.Н. Психомоторика и становления атлета, Киев 2000 г

.Поступила в редакцию 06.05.2001г.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Власенко С., Носко Н.

Черниговский государственный педагогический
университет имени Т.Г. Шевченко

***Аннотация.** Достижение высоких спортивных результатов, особенно на международных соревнованиях, выдвинуло проблему повышения эффективности управления процессом спортивной тренировки. Оптимизация управления спортивной тренировкой основывается на общих закономерностях теории управления, адаптации, особенностей организма человека как системы, факторах управления процессом адаптации.*

***Ключевые слова:** управление, спортивная тренировка, адаптация, системный подход, факторы управления.*

***Summary.** Vlasenko S., Nosko N. The basic problems of management in sports training. The achievement of high results in sport, especially at international competitions, suggested the the problem of improving the effectiveness of the sport training process. The optimization of the sport training is based on common regularities of theory of directing, adaptation, peculiarities of the human body as a system, factors of control of the adaptation process.*

***Keywords:** direction, sport training, adaptation, access system, factories direction.*

Развитие функциональных возможностей организма спортсмена происходит в процессе спортивной тренировки, которое представляет собою сложную систему, конечной целью которой есть достижение определенного уровня состояния организма спортсменов, которые разрешают ему показывать

высокие спортивные результаты.

В этом случае тренировки рассматривается как действие на организм спортсмена разнообразных упражнений, которые вызовут в конечном результате комплекс биологических и психологических изменений, которые определяют уровень тренированности спортсменов [15 и др.].

С началом 70-х лет минувшего столетия управление тренировочным процессом стало объектом исследований целого ряда авторов [2, 5, 9, 17 и др.], которые приняли за основу кибернетический подход к изучаемому явлению.

«С этих позиций спортивную тренировку в самом общем виде целесообразно рассматривать как специально организованное целенаправленное регулирование (управление) жизнедеятельностью организма здорового человека. Конечно, теория физического воспитания и спортивной тренировки в этом узком аспекте может рассматриваться как один из частных случаев теории управления сложными динамическими саморегулирующими системами.» [13, 14]. Кибернетики установили, что управление осуществляется только сложными системами [1, 2, 3, 14]. И.П. Павлов считал, что человеческий организм в большой мере саморегулирующая, самая себя поддерживаемая и совершенствующаяся система [12].

В спортивной тренировке складывается система управления - тренер-спортсмен, где тренер представляет собою управляющую, а спортсмен управляемую часть. В человеческом организме управляющей подсистемой есть центральная нервная система, которая осуществляет саморегуляцию организма, поддерживает и сохраняет постоянство его существенных переменных, восстанавливает нарушение функций, корректирует различные изменения и тем самым обеспечивает равновесие организма со средой [12].

Спортивный результат рассматривается как обобщенный показатель функциональных возможностей всего организма, так как каждый из видов подготовленности - интеллектуальная, нравственно-волевая, тактическая, физическая и интегральная - обуславливается уровнем развития функциональных возможностей одной или нескольких взаимосвязанных подсистем организма [14, 15].

Если считать, что процесс управления спортивной тренировкой - это преобразование системы (организма спортсмена) из восходящего состояния в заданный, то чтобы изменить состояние всей системы в целом, мы должны изменить состояние нескольких или хотя бы одной из ее подсистем таким образом, чтобы изменения (по величине и характеру) обеспечили необходимое состояние организма, который бы разрешил спортсмену достичь запланированного уровня результатов.

Анализ рабочих схем управления двигательной деятельностью человека показал, что в структуру управления входят: системообразующий фактор - результат деятельности, уровневая иерархия функциональных систем регуляции, обратная связь, коррекция [5, 6, 11].

Эффективность деятельности организма зависит от возможностей анализа и синтеза информации, которая поступает по каналам обратной связи. Тогда коррекции будут являться результатом принятия решение как завершение фазы афферентного синтеза [1].

Современное представление об управлении спортивной тренировкой предусматривает количественное выражение системообразующего фактора, в который входит конкретная цель деятельности и модель заданного состояния организма спортсменов, который разрешает достичь этой цели.

Результат совместной деятельности подсистем организма отображает данное функциональное состояние, переводение которого в запланированное состояние происходит с помощью управляющих педагогических действий (задача действия, упражнения, тренировочные уроки и т.п.). Программа и характер управляющих действий определяется тренером. Изменения в состоянии управляющего объекта достигаются за счет «прямого» управления - через вторую сигнальную систему (задача действия) и «косвенного» - через первую сигнальную систему (создание условий внешней среды) [5].

Вместе с тем очень хорошо разработанные программы тренировки не могут заранее предусматривать оптимальное соотношение между тренировочными занятиями и отдыхом, нагрузками и способностями спортсмена. Наилучший результат от тренировок можно получить только от эффективного управления тренировочным процессом [18].

Эффективно управлять спортивной подготовкой - это значит правильно ее спланировать и постоянно осуществлять коррекцию на основе систематически поступающей информации по данным этапного, текущего и оперативного педагогического контроля [8].

В управлении спортивной тренировкой должны учитываться все основные закономерности теории управления [1, 14, 16].

В.Н. Платонов [15] считает, что наиболее общие закономерности управления, сформированные кибернетикой, сводятся к тому, что самоуправлению подлежат лишь сложные динамические системы, которые характеризуются наличием причинно-следственных зависимостей; процессы управления носят антидеорганизационный характер, который разрешает стабилизировать систему; управление и информация представляют собою единое целое. Важнейшим принципом самоуправляемой системы являются обратные связи, которые определяют целеустремленность управления и обеспечивают оптимальное достижение заданного эффекта.

Одной из проблем спортивной тренировки на современном этапе есть управление тренировочным процессом в плане определения норм тренировочных требований и, в частности, установление допустимых величин объема и интенсивности тренировочных нагрузок в соответствии с возможностями спортсмена и с учетом их фактического выполнения [10 и др.].

Управление процессом тренировки в значительной мере обуславливается знаниями закономерностей связи между структурными единицами влияний и соответствующими реакциями организма на них.

Повышение уровня функционирования подсистем организма и организма в целом возможно благодаря такому свойству живых систем, как способность человека приспосабливаться к разным внешним и внутренним раздражителям [4]. Она заключается в фундаментальной перестройке систем организма, регуляции их деятельности под влиянием факторов деятельности.

Учитывая большие индивидуальные и временные вариации состояния человека, мы не можем всегда быть уверенными в том, что используя одно и то же действие, получим одну и ту же соответствующую реакцию. Одинаковая тренировочная нагрузка может привести к разному тренировочному эффекту.

Таким образом, для оптимизации спортивной тренировки необходимо базироваться на общих закономерностях теории управления, адаптации, особенностей организма человека как системы, факторов управления процессом адаптации. К факторам управления процессом адаптации организма человека в спортивной тренировке можно отнести тренировочные уроки как комплексные

раздражители, влияние которых (при соблюдении правил построения) обуславливается таким факторами: координационной структурой выполняемого упражнения; продолжительностью выполнения упражнения; интенсивностью выполнения упражнения; режимом чередования упражнения с отдыхом; количеством повторов упражнения; задачей действия [11, 14].

Проявление уровня физических качеств зависит от состояния функциональных систем организма спортсменов [9]. Поэтому необходимо иметь данные о состоянии этих систем [7, 8]. Процесс организации управления в тренировке включает в себя: выбор заданного состояния; определение восходящего состояния; определение разности между заданным и восходящим состоянием; определение динамики контролируемых показателей; выбор средств и методов тренировки, направленных на устранение разности между заданным и восходящим состоянием; организация контроля за ходом изменений (периодическое определение фактического состояния); внесение изменений в средства тренировки, которые используются, на основе сравнения фактического и заданного [11].

Литература

1. Анохин П.К. *Очерки по физиологии функциональных систем*. – М.: Медицина, 1975.
2. Бернштейн Н.А. *Очерки по физиологии движений и физиологии активности*. – М.: Медицина, 1966.
3. Бжсалава И.Т. *Установка и поведение*. – М.: Знание, 1978.
4. Воробьева Э.И., Воробьев А.Н. *Проявление адаптации в спортивной тренировке как одна из форм биологического приспособления организма к условиям среды и развития // Теория и практика физической культуры*. – 1977. – № 12. – С. 30-34.
5. Донской Д.Д. *Управление перестройкой системы движений // Теория и практика физической культуры*. – 1972. – № 2. – С. 13-15.
6. Дьячков В.М. *Структурно-фазовая основа управления двигательными действиями // Вопросы управления совершенствования технического мастерства*. – М.: ФиС, 1972. – С. 41-45.
7. Жмарев Н.В. *Управленческая и организаторская деятельность тренеров*. – К.: Здоров'я, 1980.
8. Запорожанов В.А. *Комплексный педагогический контроль как аппарат управления тренировочным процессом // Основы управления тренировочным процессом спортсменов*. – К.: КГИФК, 1982. – С. 112-118.
9. Зацюрский В.Н. *Кибернетика, математика, спорт*. – М.: ФиС, 1969.
10. Лапушин А.Н. *Биомеханические аспекты теории обучения двигательным действиям // Теория и практика физической культуры*. – 1990. – № 4. – С. 16-18.
11. Огиенко Н.Н. *К проблеме совершенствования технической подготовленности спортсменов в прыжках в высоту с разбега // Научно-методические основы подготовки спортсменов высокого класса*. – К., 1980. – С. 163-165.
12. Павлов И.П. *Двадцатилетний опыт изучения высшей нервной деятельности*. – М.: Медгиз, 1951. – С. 97-201.
13. Петровский В.В. *Кибернетика и спорт*. – К.: Здоров'я, 1973. – С. 2-7.
14. Петровский В.В. *Управление спортивной тренировкой*. – К.: Здоров'я, 1974.
15. Платонов В.Н. *Современная спортивная тренировка*. – К.: Здоров'я, 1980.
16. Пуни А.У. *Проблема произвольной регуляции двигательной деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры*. – 1966. – № 1. – С. 34-38.
17. Ратов И.П. *Противоречия совершенствования в движениях и пути их преодоления // Проблемы биомеханики и спорта*. – М.: ВНИИФК, 1976. – С. 5-24.
18. Фарфель В.С. *Управление движениями в спорте*. – М.: ФиС, 1975.

Поступила в редакцию 17.05.2001г.