

Управление спортивной тренировкой

О.В. Кувалдина

Национальный университет кораблестроения им. адм. Макарова

В.Д. Мартин

Львовский государственный университет физической культуры

В области физического воспитания большинство ученых и специалистов управление спортивной тренировкой рассматривают как процесс разностороннего развития личности спортсмена и функционального совершенствования его организма, которым руководит тренер, используя разные средства, с учетом основных закономерностей управления.

Целенаправленный переход системы внешних и внутренних отношений организма спортсмена в качественно новое состояние путем влияния на ее подсистемы и элементы, представляет собой смысл управления тренировочным процессом.

Система управления процессом физической нагрузки предусматривает наличие следующих факторов:

1. Управляющей системой и системой, которой управляют, - спортсмен (им управляют) и тренер (он управляет).
2. Цели и задачи управления по годам, периодам и этапам.
3. Знание исходного состояния спортсмена, и каких результатов он может достичь.
4. Управляющие влияние, т.е. принципы, средства, методы и формы организации, личного примера тренера и выдающихся спортсменов.
5. Наличие прямой связи - команды, задачи, что должен делать спортсмен и обратной связи - от исполнителя до тренера, т.е. оценки состояния и действий исполнителя в форме срочной и периодической информации.
6. Способов контроля и учета функционального состояния, поведенческих сторон, разных качеств и спортивных результатов.
7. Создание условий для достижения цели.

Для успешного управления подготовкой важно знать границы допустимых величин нагрузки, методы их определения, количество повторений для достижения оптимальных результатов в функциональном и психическом состоянии, вопрос дозирования работы и отдыха.

Управление процессом спортивной тренировки характеризуется двумя основными контурами регулирования. Один из них внешний, со стороны педагога-тренера, а другой - внутренний, со стороны спортсмена.

Внешний контур регулирования объединяет всю совокупность влияния деятельности педагога-тренера и окружающей среды на спортсмена. Внутренний контур, связанный с восприятием, активной творческой реализацией и конкретными действиями спортсменов, не только на тренировке, но и в условиях соревнований, и повседневной жизнедеятельности.

В тренировочных занятиях возникает тесное и доверчивое общение тренера и спортсмена. При этом тренер выступает как учитель, а также играет роль разных противников. Он создает разнообразные условия, проблемные ситуации, многократно повторяет их и таким образом влияет на функциональные, психические и поведенческие стороны спортсмена.

Деятельность спортивного коллектива, который решает ту или другую задачу, принадлежит к общественной категории управляющих и саморегулирующих систем, и объединяет в себе две подсистемы: управляемую - коллектив и управляющую - тренер и

коллектив. Управление целенаправленной деятельностью отдельных спортсменов как процесс воспитания личности и функционального совершенствования систем организма относится, преимущественно, к биологической категории управляемых и саморегулирующих систем.

В практической работе тренера с коллективом и отдельными спортсменами важно понимать и рассматривать личность, как целостную индивидуальность с отдельными социальными и функциональными субъективными признаками и свойствами. В воспитательной работе тренера необходимо выделять разные взаимосвязанные между собой стороны личности. Такими сторонами могут быть: социальные особенности, которые определяют морально-этические качества человека – его мировоззрение, взгляды, убеждения, чувство, отношение к делу и коллективу; биологические и морфологические особенности – нервная система, темперамент, телосложение, пол, возраст, характер, способности; накопленный опыт – знание, привычки, умение, вкус, интересы, нужды, привычки, поведение; индивидуальные особенности – течение психических процессов, подвижная активность, волевые проявления.

Руководя деятельностью коллектива и отдельных спортсменов в процессе их воспитания и функционального совершенствования, необходимо помнить, что сознание является главным в функциональной системе управления движениями человека.

Двигательным аппаратом человека руководит его центральная нервная система. Таким образом, аппарат движения - это управляемая система, а центральная нервная система - управляющая система.

В педагогическом процессе коллектив выступает не только как управляемая тренером система, а и как самоуправляемая и управляющая. Педагог-тренер влияет на коллектив и отдельных спортсменов, мобилизует и направляет их сознание на овладение необходимыми знаниями, двигательными навыками и умениями для достижения высоких результатов. Все указанные стороны социальных и биологических категорий тренер должен учитывать при планировании и осуществлении процесса спортивной тренировки.

Тренер определяет конкретные цели и задачи коллективу и отдельным спортсменам. Для достижения цели формируются условия, подбирается контингент, разрабатывается программа, решается вопрос планирования с системой тренировочных нагрузок.

Планирование, контроль и учет спортивной работы являются главными сторонами и условиями построения и проведения всей системы управления процессом тренировки. Она строится на основании государственных программ, учебных планов, учета возможностей тренеров и коллектива, созданных условий внешней и внутренней среды, состояния и способностей отдельных спортсменов для достижения поставленной цели.