

## ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

УДК 796.431.3

### СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ УДОСКОНАЛЕНОЇ КОНЦЕПТУАЛЬНОЇ МОДЕЛІ УПРАВЛІННЯ БАГАТОРІЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТИБКАХ

**Кутек Т.Б.**

Житомирський державний університет імені Івана Франка

**Анотація.** Структура та зміст удосконаленої концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, є основою побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням точних кількісних характеристик усіх сторін підготовленості спортсменок. Це дає можливість з більшою достовірністю прогнозувати та коректувати навчально-тренувальний процес.

**Ключові слова:** управління, концептуальна модель, спортивна підготовка, планування, результативність.

**Постановка проблеми.** В останні роки українським спортсменкам, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, не вдається перемагати на великих міжнародних змаганнях. Цей факт стимулює фахівців до пошуку більш ефективного управління підготовкою спортсменок. Найважливішою умовою підвищення якості управління навчально-тренувальним процесом є оперативність і точність керуючого впливу на основі своєчасної корекції спортивної підготовки за допомогою сучасних наукових методик, удосконалення концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасний навчально-тренувальний процес спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, має складну структуру взаємопов'язаних компонентів, які спрямовані на вдосконалення загальної та спеціальної підготовленості, технічної майстерності, виховання вольових якостей [1, 2, 4, 7]. Найбільшу ефективність процесу спортивного тренування забезпечує цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення рухових дій спортсменок на різних етапах підготовки [5, 8]. З метою контролю за навчально-тренувальним процесом та порівняння підконтрольних величин розробляються модельні характеристики спортсменок і визначаються основні параметри техніки та спеціальних фізичних якостей для певних етапів спортивної підготовки [3, 6, 9].

Діюча система управління навчально-тренувальним процесом базується на трьох основних завданнях [1, 2, 4, 7]:

- Визначення ведучих параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок.
- Досягнення в навчально-тренувальному процесі середнього рівня показників модельних характеристик.
- Індивідуальне планування навчально-тренувального процесу спортсмена з урахуванням відстаючих ланок спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Наукове дослідження проводилося згідно теми 2.11 «Теоретико-методичні основи управління системою підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках» Зведеного плану науководослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011—2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Номер держреєстрації: 0111U003839.

**Метою** нашого дослідження було вдосконалення структури та змісту концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках.

**Результати дослідження.** Найважливіше завдання в управлінні навчально-тренувальним процесом — організація комплексу керівних дій з кінцевим цільовим завданням переведення функціонального стану на більш високий рівень, що ефек-

тивно впливає на спеціальну працездатність і технічну майстерність спортсменок.

Найважливішою умовою вирішення цього завдання є підвищення оперативності управління на основі своєчасної корекції навчально-тренувального процесу. Оптимізація навчально-тренувального процесу в сучасних умовах не може будуватися лише на основі особистої інтуїції та досвіді тренера. Тренування здійснюється значно ефективніше при використанні принципів управління, які включають постійний зворотний зв'язок і оперативні корекційні керівні впливи. Результати тренувальної та змагальної діяльності спортсменки повинні надходити до тренера у вигляді об'єктивної кількісної інформації про стан функціональних систем організму, основних сторін спеціальної фізичної та технічної підготовленості. При цьому підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості забезпечується приростом потужності функціональних систем організму.

Аналіз науково-методичної літератури, анкетування, аналіз документальних матеріалів (щоденників самоконтролю спортсменів різних вікових груп), педагогічні контрольні дослідження, методи багатовимірного статистичного аналізу свідчать, що вдосконалення навчально-тренувального процесу легкоатлетичних стрибків (зокрема, стрибків у висоту та довжину з розбігу) в даний час необхідно спрямувати по шляху підвищення економічності. Необхідність економізації тренування знаходить своє підтвердження в процесі зміни характеру навантажень у річному циклі на різних етапах багаторічного тренування.

Економізацію навчально-тренувального процесу можна відобразити в наступних методичних положеннях:

Відбір для занять легкоатлетичними стрибками та поглибленої спеціалізації в цих видах високих, легких, швидких, спритних дівчат.

Формування вже на етапі початкової спеціалізації економічного «швидкісного» варіанта техніки стрибка у висоту та довжину з правильною часовою та ритмо-темповою структурою рухів.

Підвищення ролі спринтерської підготовки й раціональне використання швидкості розбігу в опорно-польотних фазах стрибка.

Інтенсифікація навчально-тренувального процесу на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей за рахунок використання великого обсягу засобів, адекватних змагальній вправі (стрибки з великого та середнього розбігу, спринтерський біг в межах 95–100%, зістрибування з розбігу, вправи з обтяженнями у «вибуховому» режимі).

Збільшення швидкості та потужності виконання спеціальних силових вправ при зменшенні обсягу силового навантаження загально-підготовчо-

го спрямування на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Максимальна концентрація засобів спеціальної фізичної підготовки на певних етапах річного циклу (до 25% на місяць від річного обсягу засобів).

Підвищення спеціальної підготовки з цільовим завданням удосконалення виключно в одному виді легкоатлетичних стрибків.

Індивідуалізація підготовки спортсменок, яка проявляється як у підборі спеціальних засобів підготовки, так і у виборі індивідуального варіанта техніки стрибка.

Підвищення якості контрольних вправ при оцінці спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок, які більше схожі за біомеханічними параметрами на змагальну вправу та відображають завдання етапу підготовки.

Збільшення тривалості етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей з метою досягнення високого рівня спортивних результатів.

Дослідження показали, що одним з основних факторів затримки підвищення спортивних результатів кваліфікованих спортсменок є відсутність можливостей виконувати значний обсяг тренувальних навантажень. Велика кількість вправ виконується зі значно меншою інтенсивністю м'язового напруження в порівнянні зі змагальними вправами. Чим вищий рівень спортивної майстерності, тим нижчий ефект від вправ, які виконуються в звичайному режимі роботи. Тренувальні вправи, до яких звикла спортсменка не підвищують її спеціальної тренуваності.

Напрямок на інтенсифікацію підготовки зумовлений, передусім, збільшенням змагальної практики, обмеженням часу на навчально-тренувальний процес та, у зв'язку з цим, мінімізацією тренувальних зусиль і збільшенням швидкості й потужності виконання спеціальних засобів підготовки. Тому на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей спеціальні засоби підготовки повинні бути максимально наближеними до змагальної вправи і, за можливістю, одночасно вирішувати завдання технічної та фізичної підготовки спортсменок.

Легкоатлетичні стрибки — швидкісно-силові вправи, а підвищення результативності — це, передусім, рівень прояву швидкості та сили виконання даних вправ. Разом з тим, було з'ясовано, що використання технічних засобів і тренажерів у навчально-тренувальному процесі спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, носить або стихійний характер, або зовсім не використовується.

Проведене дослідження показало, що роль і значення індивідуалізації підготовки підвищується на етапах поглибленої спеціалізації, та особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних мож-

ливостей, коли адаптаційні можливості спортсменок підходять до своїх граничних значень, а тренувальні навантаження пред'являють гранично високі вимоги до функціональних систем організму. Чим вищий рівень кваліфікації спортсменок, тим яскравіша їх індивідуальна техніка. Було з'ясовано, що у кваліфікованих спортсменок ефективність навчально-тренувального процесу значно підвищується при використанні тренувальних навантажень, орієнтованих на максимальне використання індивідуальних особливостей. Побудова техніки виконання змагальної вправи, тренувальної програми, спираючись на індивідуально сильні сторони спортсменки при усуненні очевидних диспропорцій у структурі підготовленості, — один із ефективних напрямків у підготовці кваліфікованих спортсменок.

У процесі роботи над удосконаленням структури та змісту концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, важливе значення мали модельні характеристики. Модельні характеристики змагальної діяльності, спеціальної фізичної та технічної підготовленості дозволили на практиці індивідуалізувати навчально-тренувальний процес. Порівнюючи індивідуальні параметри змагальної та тренувальної діяльності спортсменок з модельними значеннями, можна вибирати найбільш раціональні шляхи вдосконалення підготовки. Якщо наближення індивідуальних параметрів підготовленості спортсменок до традиційної моделі найбільш раціональний шлях на етапах початкової спеціалізації, то на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей більш перспективним напрямком є розробка групових моделей різних сторін підготовленості. Проведені нами дослідження показують, що спортсменки, які спеціалізуються в стрибках у висоту та довжину з розбігу, можуть бути розподілені на три групи за принципом спорідненості структури підготовленості. Створення двох груп, названих «швидкісною» та «силовою», пов'язане з принциповими відмінностями в напрямках досягнення змагального результату та зумовлене груповими відмінностями у структурі спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок.

Індивідуальні модельні характеристики спортсменок, складені на основі статистичної обробки даних вдалих спроб, дозволяють у більшій мірі врахувати характерні риси індивідуальної підготовленості кваліфікованих спортсменок. На практиці не завжди показники, інформативні для групи спортсменок, являються інформативними для окремих спортсменок, які належать до цієї групи. Особливо це характерно для кваліфікованих спортсменок, які досягають результатів за рахунок високого рівня розвитку окремих сторін підготовленості при відносно середніх інших показниках. Тому, на наш

погляд, перспективним напрямком удосконалення підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей є дослідження індивідуальної структури підготовленості, визначення на цій основі можливості підвищення ефективності змагальної діяльності та навчально-тренувального процесу.

Структура та зміст удосконаленої концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, є основою побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням точних кількісних характеристик усіх сторін підготовленості спортсменок. При цьому, на наш погляд, планування підготовки у річному циклі доцільно проводити за наступною схемою «зверху — вниз»: змагальний результат — рівень різних сторін підготовленості — обсяги та інтенсивність засобів підготовки — розподіл засобів підготовки у річному циклі, мезоциклі, тренувальному занятті.

У зв'язку з цим великого значення набуває прогноз результативності спортсменок. В останні роки привертає увагу принципово новий підхід вирішення цієї проблеми — розробка та впровадження комп'ютерних програм, які дозволяють досліджувати, аналізувати та прогнозувати навчально-тренувальний процес на новому, більш якісному рівні. При цьому, спортивна підготовка характеризується сукупністю параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості, які забезпечують досягнення запланованих спортивних результатів і представлені у вигляді об'єктивних кількісних характеристик. Такий підхід дає можливість з більшою достовірністю прогнозувати та коректувати навчально-тренувальний процес.

Таким чином, сучасний навчально-тренувальний процес має складну структуру взаємопов'язаних компонентів, які спрямовані на вдосконалення загальної та спеціальної підготовки, технічної майстерності, виховання вольових якостей. Найбільший ефект процесу спортивного удосконалення забезпечує цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей і удосконалення рухових дій спортсменки на різних етапах підготовки. З метою контролю за навчально-тренувальним процесом та порівняння підконтрольних величин розробляються модельні характеристики спортсменок і визначаються основні параметри техніки та спеціальних фізичних якостей для певних етапів спортивної підготовки.

На рис. 1 подається вдосконалена концептуальна модель управління навчально-тренувальним процесом.

В основі запропонованої нами вдосконаленої концептуальної моделі управління навчально-тренувальним процесом на етапах поглибленої спеці-



Рис. 1. Вдосконалена концептуальна модель управління багаторічним навчально-тренувальним процесом спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках

алізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей лежать основні завдання, які вирішуються послідовно:

- Тестування фізичної підготовленості спортсменок.
- Зарахування спортсменок у групу в залежності від переваги швидкісних, швидкісно-силових або силових здібностей.
- Здійснення прогнозу результативності для кожної спортсменки на майбутні роки.

- Визначення модельних параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості.
- Прогноз ефективності навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки.
- Розробка методів контролю за рівнем спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок з використанням комп'ютерних технологій.
- Стимуляція відновлювальних процесів.
- Програмована технічна підготовка спортсменок з використанням технічних засобів.
- Корекція навчально-тренувального процесу в ході послідовного вирішення завдань прогнозу ефективності навчально-тренувального процесу.
- Індивідуальне планування навчально-тренувального процесу спортсменок з урахуванням особливостей їх спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

**Висновки.** Таким чином, результати дослідження свідчать, що вдосконалену концептуальну модель управління системою багаторічної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, потрібно розглядати як сукупність різноманітних структурних елементів, підпорядкованих вирішенню головного стратегічного завдання — досягнення високого спортивного результату.

Вдосконалена концептуальна модель управління системою багаторічної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, повинна складатися з такої сукупності операцій: тестування спеціальної фізичної підготовленості спортсменок з метою виявлення переважного розвитку швидкості, сили чи швидкісно-силових здібностей і зарахування спортсменок у відповідні групи; здійснення прогнозу результативності спортсменок на наступні роки; порівняння показників фізичної та технічної підготовленості спортсменок з модельними характеристиками, розробленими для кожного конкретного віку та виявлення відстаючих ланок; прогноз ефективності навчально-тренувального процесу в річному макроциклі

підготовки; контроль фізичної та технічної підготовленості; стимуляція відновлювальних процесів; програмована технічна підготовка з використанням технічних засобів; корекція навчально-тренувального процесу; індивідуальне планування навчально-тренувального процесу спортсменки.

#### Список літератури

1. *Ахметов Р.Ф.* Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту / Р.Ф. Ахметов. — К., 2006. — 39 с.
2. *Бобровник В.І.* Раціональна система організації тренувального процесу в стрибках у висоту на етапах максимальної реалізації індивідуальних спроможностей та збереження досягнень / В.І. Бобровник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — К., 2002. — № 1. — С. 3-11.
3. *Бойко Е.С.* Исследование возможностей интенсификации процесса подготовки высококвалифицированных метателей с использованием специальных технических средств: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Е.С. Бойко. — М., 1988. — 32 с.
4. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. — М: Физкультура и спорт. — 1988. — 331 с.
5. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. — К.: Олимп, лит., 2002. — 296 с.
6. *Гамалий В.В.* Моделирование техники двигательных действий в спорте / В.В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. — 2005. — № 2. — С. 108-116.
7. *Максименко Г.Н.* Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г.Н. Максименко. — Луганск: Альма-матер, 2007. — 394 с.
8. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 208 с.
9. *Попов Г.И.* Биомеханические основы создания предметной сферы для формирования и совершенствования движений: дис. д-ра пед. наук / Г.И. Попов. — М., 1992. — 626 с.

Надійшла до редакції 20.08.2012 р.

**Кутек Т.Б.** Структура и содержание усовершенствованной концептуальной модели управления многолетней подготовкой спортсменок, которые специализируются в легкоатлетических прыжках.

Структура и содержание усовершенствованной концептуальной модели управления многолетней подготовкой спортсменок, которые специализируются в легкоатлетических прыжках, есть основой построения учебно-тренировочного процесса с учетом точных количественных характеристик всех сторон подготовленности спортсменок. Это дает возможность с большей достоверностью прогнозировать и корректировать учебно-тренировочный процесс.

**Ключевые слова:** управление, концептуальная модель, спортивная подготовка, планирование, результативность.

**Kutek T.** Structure and maintenance of the improved conceptual model of management long-term preparation of sportswomen that is specialized in track-and-field jumps.

The structure and maintenance of the improved conceptual management model of long-term preparation of sportswomen who are specialized in track-and-field jumps are the basis of construction of educational training process which takes into consideration the exact quantitative descriptions of all aspects of sportswomen preparedness. It gives an opportunity to forecast and correct educational training process with greater authenticity.

**Key words:** management, conceptual model, sporting preparation, planning, effectiveness.