

ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Занятие 12**

**ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ  
ТРЕНИРОВКЕ**

## План занятия:

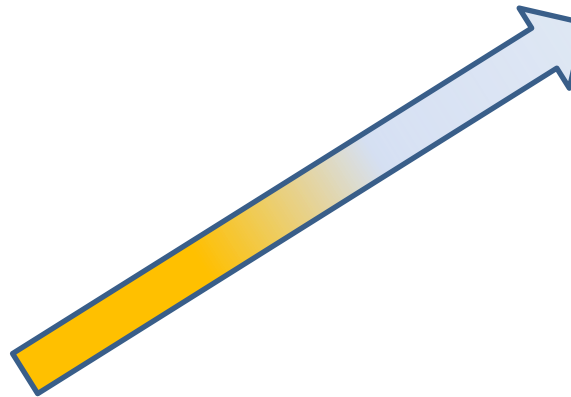
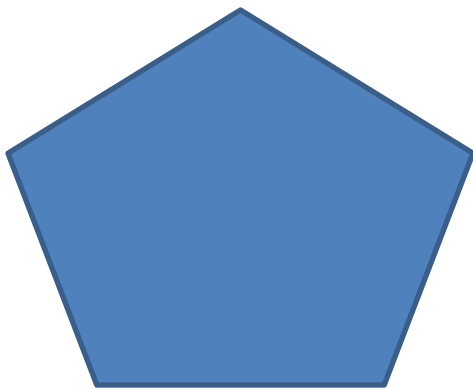
- Индивидуальный опрос по теме «Спортивный отбор и ориентация».
- Управление в спортивной тренировке.
- Контроль в спортивной тренировке.
- Домашнее задание.

# Индивидуальный опрос:

1. Понятие спортивного отбора и ориентации. Направления спортивной ориентации. Ступени спортивного отбора.
2. Условия, обеспечивающие эффективность многолетнего отбора. Задача спортивного отбора на первом этапе многолетней подготовки. Основные моменты, на которые необходимо обратить внимание при первоначальном отборе.
3. Перечислить основные психические показатели при первичном отборе. Задачи спортивного отбора на втором - третьем и четвертом и пятом этапах многолетней подготовки. Отбор в командные виды спорта.

Под **управлением** в спортивной тренировке следует понимать одну из важнейших функций, обеспечивающих поддержание оптимальной структуры, реализацию программ и целей системы.

Заданное состояние



Исходное состояние

# 1. Управление в спортивной тренировке:

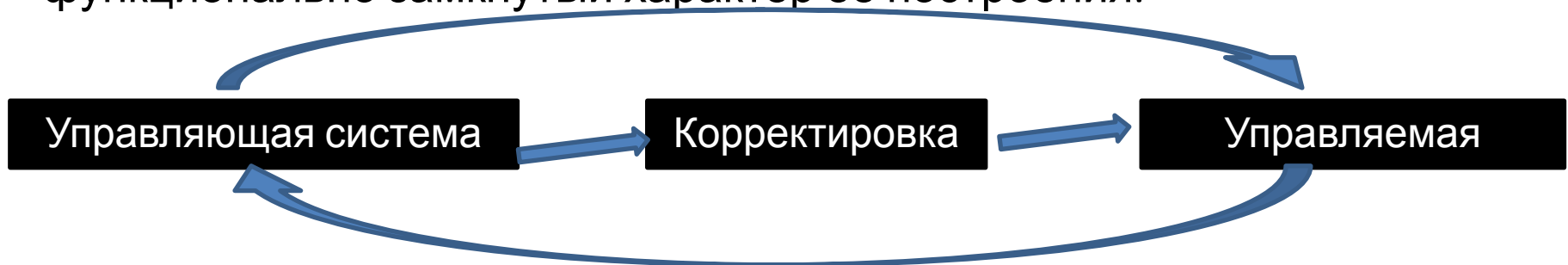
Под **управлением** в спортивной тренировке следует понимать одну из важнейших функций, обеспечивающих поддержание оптимальной структуры, реализацию программ и целей системы.

Управление процессом тренировки осуществляется тренером при активном участии спортсмена и предусматривает три группы операций:

1. Сбор информации о состоянии спортсменов;
2. Анализ этой информации на основе сопоставления фактических и заданных параметров;
3. Принятие и реализация решений путем разработки и внедрение целей и задач, планов и программ, средств и методов..., обеспечивающих заданного эффекта тренировочной и соревновательной деятельности.

# Основные постулаты об оптимальном управлении:

1. Под управлением понимается перевод системы из одного состояния в другое путем воздействия на отдельные её параметры.
2. Управление всегда должно быть целенаправленным, то есть изменения должны быть такими, которые нам необходимы. **НЕТ ЦЕЛИ, то НЕТ и УПРАВЛЕНИЯ.**
3. Следует стремиться к оптимальности управления, то есть осуществлять его выгоднейшим образом.
4. В любом управлении есть два звена: Управляющее и Управляемое (объект управления).
5. Характерной особенностью сложной управляемой системы является функционально замкнутый характер её построения.



Основой для управления тренировочным процессом служит многообразные и постоянно изменяющиеся возможности спортсмена, информация о которых поступает от спортсмена к тренеру при помощи обратных связей 4 типов:

1. Сведения идущие от спортсмена к тренеру (самочувствие, настроение, отношение к работе);
2. Сведения о поведении спортсмена (объем тренировочной работы, её выполнение, замеченные ошибки);
3. Данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер сдвигов в функциональных системах, вызванных тренировочной нагрузкой);
4. Сведения об отставленном и кумулятивном эффектах (изменение в состоянии тренированности и подготовленности спортсменов).

**Объектом управления является поведение спортсмена и его состояние.**

**Целью управления** является *оптимизация поведения спортсмена, целесообразное развитие тренированности и подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.*

*Выделяют три вида управления:*

Этапное управление.

Текущее управление.

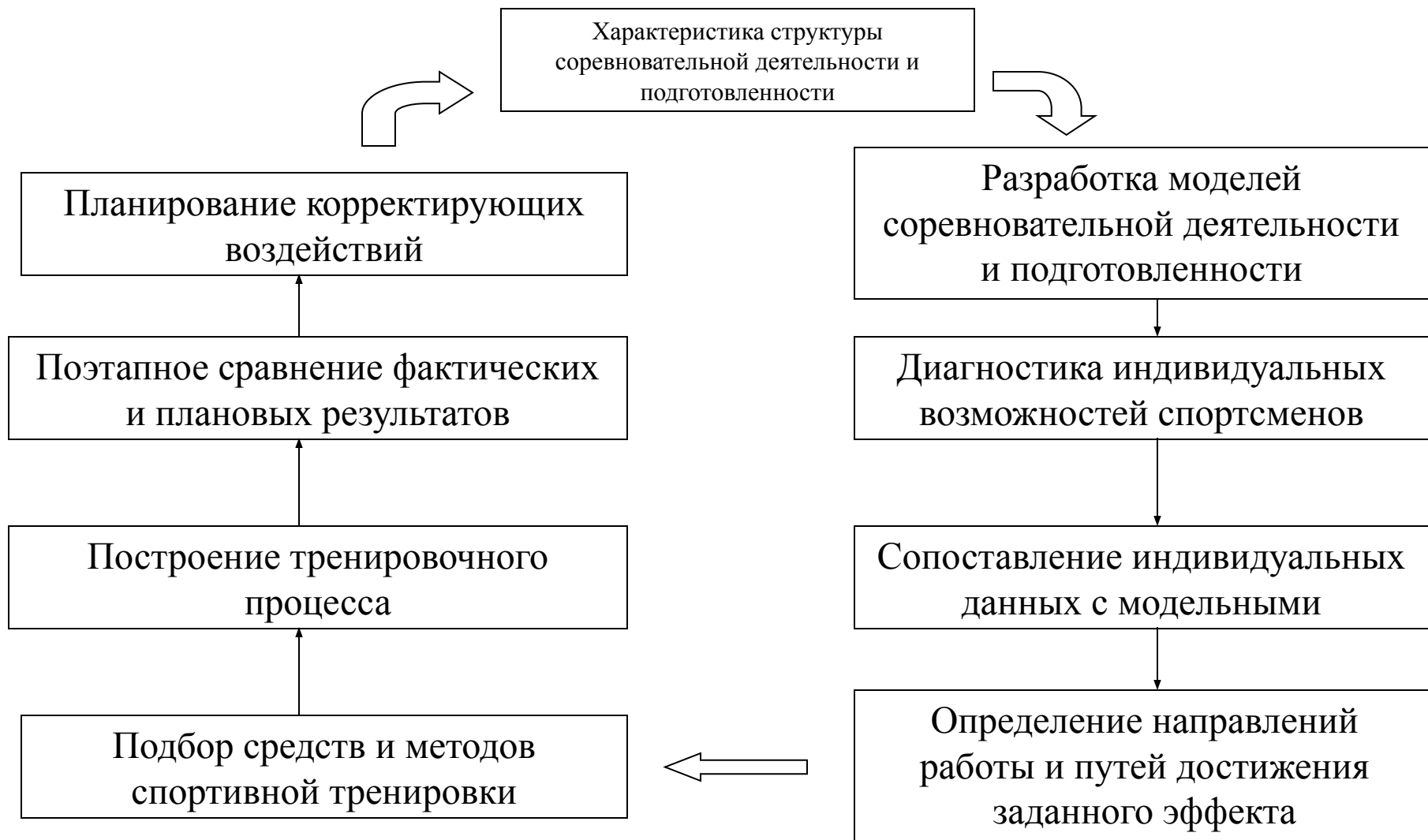
Оперативное управление.

**Этапное управление.** Предусматривает построение тренировочного процесса в его крупных структурных образованиях (макроциклы, периоды, этапы), которое обеспечило бы достижение запланированных результатов, степени совершенства различных сторон подготовленности.

*Эффективность этапного управления обуславливается наличием представлений об оптимальной структуре соревновательной деятельности и соответствующей структуре тренированности и подготовленности в том или ином виде спорта и его конкретной дисциплине.*



# Общая схема управления тренировочным процессом



## **Текущее управление.**

Связано с оптимизацией тренировочного процесса в микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях или их серий

**Здесь разрабатывается сочетание таких факторов как:** *тренировочного воздействия, соревновательных стартов, дней отдыха, средств направленного восстановления и стимуляции работоспособности,* которые обеспечивали бы эффективные условия для полноценной адаптации организма спортсмена в нужном направлении, проявления имеющихся возможностей в соревнованиях.

### **Основные условия:**

1. Соотношение тренировочных занятий с различными по величине нагрузками;
2. Рациональное соотношение в мезоциклах, нагрузочных и восстановительных микроциклов как основы для эффективной адаптации;
3. Оптимальное соотношение в микроциклах и мезоциклах работы различной преимущественной направленности, тренировочных и соревновательных нагрузок.
4. Направленное управление работоспособностью, восстановительными и адаптационными процессами путем комплексного применения педагогических и дополнительных средств (физических, фармакологических, климатических и др.).

## **Реализация текущего управления осуществляется 2 путями:**

1. Связан с применением стандартных «блоков» из серий тренировочных занятий, типовых моделей тренировочных дней, микро- и мезоциклов, сочетаний тренировочных программ, восстановительных и стимулирующих средств. В основе таких «блоков», моделей лежат научно обоснованные положения, отражающие закономерности развития утомления и восстановления при выполнении работы различной направленности и продолжительности.
2. Основывается на постоянном текущем контроле за работоспособностью спортсменов, приспособления к факторам тренировочного воздействия, возможностям основных функциональных систем и их реакциями на предельные и стандартные нагрузки.

**Оперативное управление.** Предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных упражнений и их комплексов, в соревновательных стартах, поединках схватках.

### Связано с использованием средств оперативного контроля

Управлению подлежат такие характеристики параметров тренировочной нагрузки, как:

- продолжительность и количество отдельных упражнений;
- интенсивность работы при их выполнении;
- продолжительность пауз между отдельными упражнениями и т.д.

Современное оборудование (*кардиолидеры, ритмолидеры*) позволяет оперативно регистрировать динамические и кинематические характеристики движений, реакции основных функциональных систем, и их соответствие с заданными характеристиками

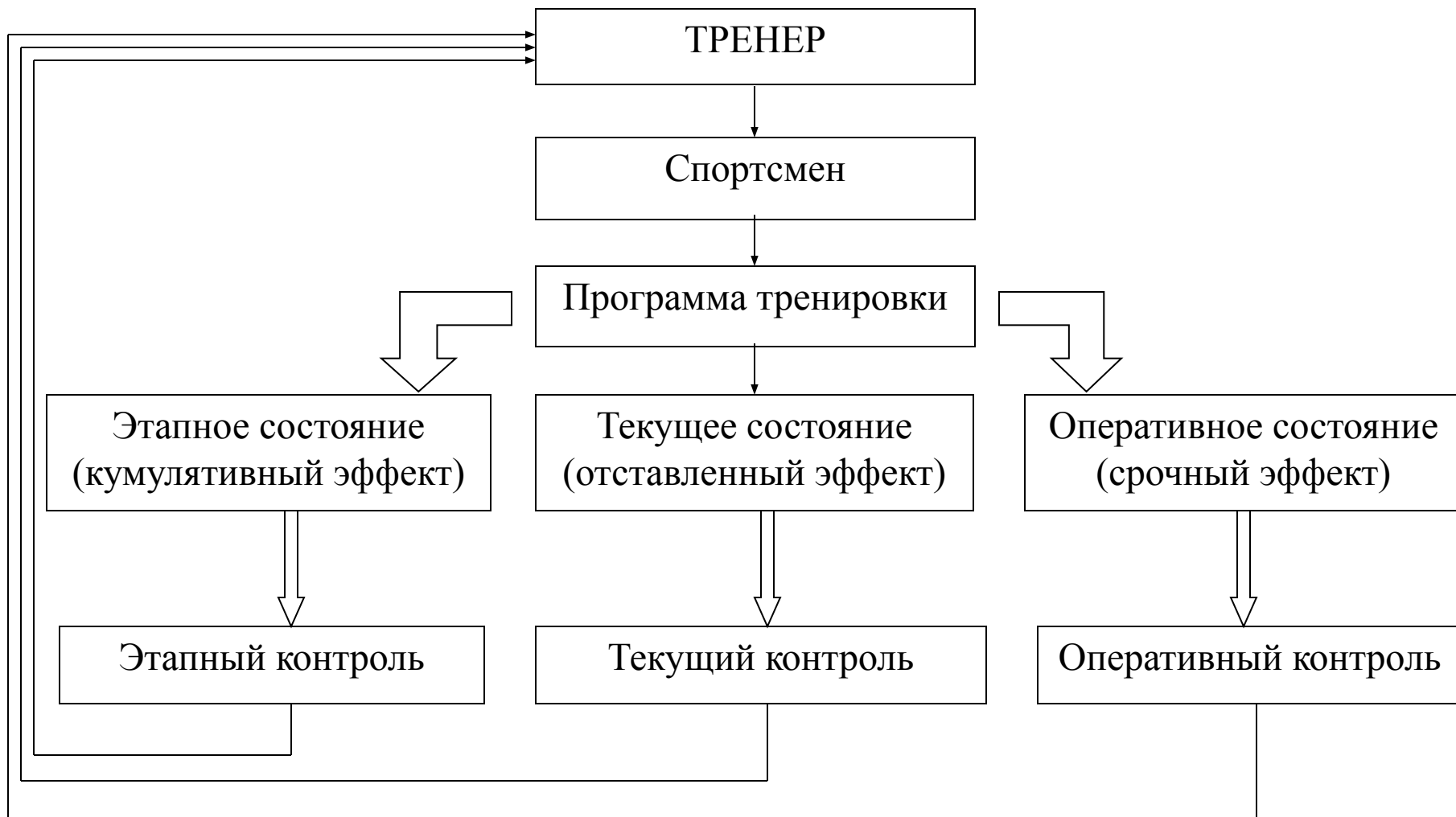
В спортивных играх управление поведением спортсменов осуществляется на основе оперативного анализа игровой деятельности, путем выявления основных ошибок в технике, тактике, единоборстве, защите и нападении.

- В некоторых видах спорта система оперативного управления проста и позволяет спортсмену корректировать свои действия на основе объективно получаемой информации со стороны тренеров судей, соперников и партнеров (конькобежный спорт, лыжный спорт, велоспорт).

**Игровые виды спорта, где частые паузы, замена игроков создают для этого хорошие предпосылки.**

- В других видах спорта возможности для разнообразного оперативного управления соревновательной деятельностью крайне ограничено, либо скоротечностью соревновательной деятельности (бег на короткие дистанции), либо в силу затрудненности передачи информации (плавание).

## 2. КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ



**Целью контроля** является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Эта цель реализуется решением многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности и т.д.

**Предметом контроля** в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможность функциональных систем.

В практике спорта выделяют 3 вида контроля:

- 1. Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния являются результатом длительной подготовки – макроцикла, периода, этапа, года.
- 2. Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, те которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.
- 3. Оперативный контроль** предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.



В зависимости от количества частных задач, объема показателей различают:

**1. Углубленный контроль:** связан с использованием широкого круга показателей, дает всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

**2. Избирательный контроль:** проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса.

**3. Локальный контроль:** основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить довольно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем.

В зависимости от применяемых средств различают:

**1. Педагогический контроль:** оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, динамика спортивных результатов и т.д.

**2. Социально-психологический контроль:** связан с изучением особенности личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

**3. Медико-биологический контроль:** предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

# **Требования к показателям используемые в контроле.**

Используемые в процессе контроля показатели делятся на две группы:

1. Показатели, характеризующие относительно стабильные признаки, передающиеся генетически и мало изменяющиеся в процессе тренировки (длина размеров тела, количество мышечных волокон различных видов, тип нервной деятельности, скорость некоторых рефлексов).
2. Показатели, характеризующие техническую и тактическую подготовленность, уровень развития отдельных физических качеств, подвижности и экономичности основных систем жизнедеятельности организмов спортсменов в различных условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, т.е. подверженные существенному педагогическому влиянию.

Показатели должны соответствовать следующим требованиям:

1. Соответствие специфике вида спорта
2. Соответствие возрастным и квалификационным особенностям занимающихся.
3. Соответствие направленности тренировочного процесса.
4. Информативность показателей (точно ли он соответствует оцениваемому качеству).
5. Надежность показателей.

# КОНТРОЛЬ ОСНОВНЫХ СТОРОН ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

## *Контроль физической подготовленности*

Проводится в целях объективной оценки **силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.**

**Контроль силы** осуществляется путем количественной оценки силовых качеств спортсменов, проявляемых при работе в статическом или динамическом режимах.

- контроль максимальной силы;
- контроль взрывной силы: используют скоростно-силовой индекс (отношение максимальной величины силы ко времени её проявления);
  - абсолютной, относительной силы;
  - силовой выносливости.

**Контроль быстроты**, используют показатели, характеризующие её комплексные и элементарные формы:

▶ **ПЕРВЫЕ** КОНТРОЛИРУЮТСЯ ПУТЕМ ИЗМЕРЕНИЯ ВРЕМЕНИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЦЕЛОСТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (время преодоления спринтерской дистанции, время удара...).

▶ **ВТОРЫЕ** – ПУТЕМ РЕГИСТРАЦИИ ВРЕМЕНИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ, ВРЕМЯ ОДИНОЧНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ.

**Контроль выносливости** осуществляется путем количественной и качественной оценки способности спортсмена выполнять упражнения или какую-либо деятельность без снижения её эффективности.

Условно выделяют, и оцениваю 4 вида специальной выносливости:

1. **Физическую**, вызванную мышечной деятельностью (подразделяют на локальную, региональную, глобальную);
2. **Эмоциональную**, присущую тренировочной и соревновательной деятельности в связи с различными эмоциональными переживаниями (устойчивость к сбивающим факторам);
3. **Сенсорную**, связанную с деятельностью анализаторных систем и ЦНС в целом;
4. **Умственную**, связанную с постоянным самоконтролем, анализом поведения спортивных соперников, выбором одного из нескольких возможных решений (количества перерабатываемой спортсменом информации).

**Контроль гибкости**, направлен на выявление способности спортсмена выполнять движения с большой амплитудой, которая оценивается в угловых градусах и линейных мерах.

*Контроль активной гибкости.*

*Контроль пассивной гибкости.*

**Контроль координационных способностей**, проводится в тесной связи с оценкой других физических качеств и технической подготовленности спортсменов и определяет:

- *умение выполнять координационно-сложные упражнения;*
- *точность выполнения координационно-сложных упражнений;*
- *быстрота освоения новых упражнений с заданным уровнем точности;*
- *быстрота перестройки двигательной деятельности, координации движений, в связи с изменившимися условиями.*

**При оценке координационных способностей ориентируются на 2 вида движений:**

- относительно стереотипные, включающие выполнение заранее известных упражнений. Соответствие техники, её рациональной структуре, стабильности при наличии различных сбивающих факторов;
- нестереотипные, связанные с эффективностью выполнения движений в сложных и вариативных ситуациях. Оценивается точность, рациональность и время выполнения движений.

## *Контроль технической подготовленности*

### **Оцениваются следующие составляющие технической подготовленности:**

- *объем техники (общее число технических приемов);*
- *степень реализации объема техники в соревновательной обстановке (отношение тренировочного объёма к соревновательному);*
- *разносторонность технической подготовленности (разнообразие);*
  - *эффективность технической подготовленности:*
    1. Абсолютную (сопоставление техники спортсмена с эталоном),
    2. Сравнительную (сопоставление техники спортсменов различной квалификации),
    3. Реализационную (основанную на выявлении степени реализации двигательного потенциала в соревновательных условиях).
- *устойчивость к сбивающим факторам.*



## При контроле пользуются следующими оценками:

- *интегральной* – выявление степени реализации двигательного потенциала в соревновательной деятельности;
- *дифференциальной* – выявление эффективности некоторых основных элементов;
- *дифференциально-суммарной* – оценка эффективности отдельных элементов техники и расчет суммарного показателя технического мастерства.

## *Контроль тактической подготовленности*

### Связан с характеристикой следующих составляющих:

- общего объема тактики, определяется по количеству тактических ходов и вариантов используемых в тренировке или соревновании;
  - разносторонностью тактики, разнообразие нападающих, защитных, дезинформирующих, страховочных и других действий и приемов;
- рациональностью тактики, количество технико-тактических действий и приемов, позволяющих получить положительный результат (забить гол, получит очки);
  - эффективностью тактики, определяется соответствием применяемых спортсменом (или командой) технико-тактических действий его индивидуальным особенностям.

# *Контроль психической подготовленности*

## Оцениваю следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижения высоких результатов;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой вида спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени.

# Контроль соревновательной деятельности

Основан на сопоставлении спортивных результатов с запланированными или уже показанными ранее, и направлен на выявление сильных и слабых сторон подготовленности спортсмена в целях её дальнейшего совершенствования.

Регистрируется общее число и результативность отдельных технических приемов и тактических действий; определяют стабильность, вариативность спортивной техники тактики.

*В метрических видах спорта* оценивается: время реакции на старте, скорость на отдельных участках дистанции, длина и частота шагов и т.д.

*В видах спорта с измерением спортивного результата в условных единицах*, контроль связан с оценкой точности, выразительности, артистичности движений.

*В видах спорта, в которых спортивный результат определяется конечным эффектом или преимуществом в условных единицах* (игровые виды спорта, бокс) оценивается активность и результативность технико-тактических действий отдельных игроков, звеньев, команд в целом.

# Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок

Может быть осуществлен на 2 уровнях:

1. Связан с получением наиболее общей информации о тренировочных и соревновательных нагрузках и предусматривает регистрацию и оценку следующих основных показателей: *суммарный объем работы в часах, количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, количества соревнований.*

2. Предусматривает детальную характеристику нагрузок, отражающую величину нагрузок (большие, значительные, средние, малые) в различных образованиях структуры тренировочного процесса (этапы, микроциклы, занятия), их координационную сложность, преимущественную направленность.

При контроле соревновательных нагрузок используют показатели, отражающие количество и соотношение соревнований различных видов, общее количество соревновательных стартов и их максимальное количество в отдельных соревнованиях, количество встреч с равными и более сильными соперниками.

## Домашнее задание:

1. Основные понятия теории спорта. Функционирование спорта в обществе (функции спорта).
2. Факторы влияющие на динамику спортивных достижений. Классификация соревнований и видов спорта. Факторы влияющие на результативность соревновательной деятельности.
3. Структура подготовки спортсмена. Цель, задачи, средства и методы, принципы подготовки спортсмена.
4. Спортивно-техническая, спортивно-тактическая подготовка. Средства и методы формирования техники и тактики.
5. Физическая подготовка спортсмена (характеристика развития физических качеств).
6. Характеристика этапов многолетней подготовки спортсмена.
7. Характеристика макро-, мезо- и микроциклов.
8. Характеристика состояний возникающих в результате мышечной деятельности (вработывание, устойчивое состояние, утомление и его фазы, восстановление и его фазы).
9. Вопросы адаптации в спорте (срочная и долговременная адаптация и их стадии, перекрестная адаптация).
0. Спортивный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки спортсмена.