

УДК 796.051+372.879.6

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Лопатина А.Б.

ГОУ ВПО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет», Пермь,
e-mail: panachev@pstu.ru

В научном обзоре обозначены научно-педагогические основы стратегии управления спортивной тренировкой в спорте высших достижений. Опорными пунктами этих основ являются массовость, раннее начало занятиями спортом, тщательный отбор спортсменов, индивидуальный подход, руководящая роль тренера, преемственность, контроль за функциональным состоянием спортсмена, применение околопредельных тренировочных и предельных соревновательных нагрузок, использование и совершенствование средств педагогического контроля и управления спортивной тренированностью и средств медицинского восстановления функционального состояния организма спортсмена. На основании изучения литературных данных, анализа высоких спортивных достижений атлетов разных стран, предложена система взглядов и научно-педагогические основы для формирования многолетней многоэтапной многоплановой стратегии управления спортивной тренировкой в спорте высших достижений. Одной из научно-педагогических основ успешной и результативной стратегии управления спортивной тренировкой является возрастная дифференциация физических нагрузок и ведущая роль тренера в детском, подростковом и юношеском возрасте.

Ключевые слова: научно-педагогические основы, спортивная тренировка, дети, подростки

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL BASES OF STRATEGY MANAGEMENT OF SPORT'S TRAINING IN SPORT OF HIGH ATTAINMENT

Lopatina A.B.

Perm National Research Polytechnic University, Perm, e-mail: panachev@pstu.ru

In this article showed scientific and pedagogical bases of strategy management of sport's training in sport of high attainment. The base point of sport training are: mass, early exercise, a careful selection of athletes, individual approach, leadership coach, continuity, control of the functional state of the athlete, the use of near-limit training and limiting competitive pressures, the use and improvement of means of pedagogical control and management of sports training and medical recovery of functional status an athlete. Based on the study of literature data, the analysis of high sporting achievements of athletes from different countries, proposed a system of beliefs and scientific and pedagogical basis for the formation of a multi-year multi-stage multi-faceted strategy for managing sports training in the sphere of sports. One of the scientific and pedagogical foundations of a successful and effective management strategy sports training is the age differentiation of physical activity and the leading role of the coach among children and teenagers.

Keywords: scientific- pedagogical bases, sports training, children, teenagers

Стратегия, как понятие само по себе, возникло первоначально в военном деле. Известны древнекитайские стратагемы, применяемые для продумывания поведения армии при том или другом ходе военных действий [22]. Затем подходы, применяемые в выстраивании стратегий в военных победах, постепенно стали применяться в других областях жизни и жизнедеятельности, для достижения цели [6]. Спорт высших достижений является таким социальным институтом, в котором без четкого детального планирования путей достижения цели, невозможно достичь желаемых результатов [23].

Целью данного обзора является описание научно-педагогических основ оптимальной модели выстраивания стратегии управления спортивной тренировкой в спорте высших достижений.

Спортивная тренировка – это система подготовительных мероприятий, имеющая целью создать максимально возможную

индивидуальную спортивную подготовленность у данного спортсмена к соревнованиям [12]. В спорте высших достижений спортивная тренировка должна быть рассчитана на участие спортсмена в соревнованиях высокого уровня, в том числе и Олимпийских играх.

Спортивная тренировка обуславливается специфичностью вида спорта и должна быть эффективна в достижении прогнозируемого спортивного результата [9].

Понятие спортивной тренировки должно охватывать все стороны спортивной подготовки и включать в себя все ее разновидности: теоретическую, техническую, физическую, стратегическую, тактическую, психологическую, физиологическую, индивидуально-личностную, адаптивную [4]. Спортивная тренировка обязательно должна быть насыщена подходами, развивающими и укрепляющими тактико-технические навыки, специализированные для данного конкретного вида

спорта; направлена на формирование, развитие и совершенствование двигательных стереотипов, характерных для выбранного вида спорта, но при всем при этом должна захватывать и неспецифические для данного вида спорта двигательные навыки, обладающие положительной перекрестной способностью приспособлять организм спортсмена к физическим нагрузкам выбранного вида спорта. Однако необходимо учитывать и возрастные особенности организма спортсмена, особенно в детском и подростковом возрасте [7], дабы сформировать устойчивую двигательную и функциональную базу, способную развиваться и совершенствоваться в дальнейшем, при выходе атлета на высокий спортивный уровень [8]. С такой задачей способен справиться только грамотный и всесторонне развитый тренер-наставник, роль которого сложно переоценить. Постоянная оптимизация двигательных мышечных стереотипов и двигательных навыков также должна сопровождаться и совершенствованием функциональных возможностей всех органов и систем организма спортсмена, что является необходимым условием для реализации прогнозируемого спортивного результата [2]. Спорт и спортивная тренировка, как ничто другое в жизни, воспитывает и тренирует волю, моральные качества и, как умение достигать цели, так и умение продолжить борьбу после поражения, что, пожалуй, намного важнее, чем просто умение побеждать [5]. Нельзя говорить о спортивной тренировке, не учитывая психологическую компоненту спортсмена и его психологическую индивидуальность, которые проявляются и в тренировках, но особенно явно оказывают влияние на умение провести соревнования с запланированным для себя и команды результатом [19]. Безусловно, воспитание любого спортсмена должно включать изучение теоретических основ спорта, спортивной тренировки, умение применять эти знания на практике в различных ситуациях, совершенствование практических навыков и набор опыта как тренировочной, так и соревновательной деятельности [14].

Как видно, понятие «спортивная тренировка» состоит из многих компонентов, основными задачами ее являются выработать спортивную тренированность, сформировать спортивную подготовленность и спортивную форму атлета [11].

Спортивная тренированность является результатом системы, используемой спортсменом, для формирования приспособления всех систем и органов атлета с целью

повышения как специальной, так и общей работоспособности [16].

Спортивная подготовленность является результатом системы комплексных мер, направленных на развитие физических качеств, технико-тактической, психологической и адаптивной подготовки [21].

По достижении целей тренировочного процесса спортсмен обретает спортивную форму, которая является отражением всего набора свойств и качеств, которые включены в спортивную подготовленность. Спортивная форма отражает функциональный максимум данного атлета, который он может и способен использовать в своей соревновательной деятельности для достижения высшего спортивного результата. Однако спортивная форма имеет свои стадии, в том числе и пик, подвести к которому на момент проведения ответственных соревнований является задачей тренерского состава.

Собственно, основной задачей спортивной тренировки, многолетнего многоэтапного динамичного процесса и является выведение атлета на пик спортивной формы, когда спортсмен, используя все свои природные и обретенные навыки, умеет рассчитать и применить свои функциональные возможности, для обретения долгожданной победы. Именно максимум спортивной формы показали российские лыжники в последний день зимней Олимпиады 2014 года, завоевав полный комплект наград.

Стратегия спортивной тренировки, как многолетний процесс, должна быть ориентирована на широкий охват всех средств и способов ее реализации. Массовость, как залог успешного отбора из большого количества тренирующихся, это не только вопрос узкоспециализированных отраслей, но и задача политическая и экономическая, так как формировать тренд, ориентированный на достижение высшего спортивного результата, возможно эффективно при участии всего социума и государства. Прививание гражданам нашей страны идеи о необходимости включения спортивной подготовки в воспитание каждого ребенка должно осуществляться на уровне всей страны, с разработкой и внедрением программ государственной поддержки детских спортивных учреждений, формированием материально-технической базы в школах и программами обучения и финансирования педагогического состава, проводящего непосредственную работу с детьми.

Роль учителя физической культуры, первого тренера, спортивного наставника или консультанта настолько велика, что мо-

жет либо сформировать навык внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь, пусть даже и не преуспеющего в будущем ребенка, либо навсегда перечеркнуть желание тренироваться, даже у способного к спорту индивида [15].

Анализируя «китайское чудо» пекинской Олимпиады, можно прийти к выводу о верности выстраивания стратегии массовости занятий физической культурой и спортом в детском возрасте и выделение для занятий спортом с детьми одних из лучших тренеров, для формирования изначально правильной теоретической и практической базы двигательных навыков и функциональных резервов [1].

Массовость и раннее занятие спортом позволяют обеспечить большой охват идей занятия физической культурой детского населения страны, что приводит не только к более качественному отбору будущих профессиональных спортсменов из всего числа занимающихся, но и к оздоровлению нации [13]. При анализе источников литературы, восходящих к древним документам, сказаниям и преданиям наших предков [18], можно заключить, что в быту наших родичей именно так и было заведено. Каждый ребенок, помимо обучения разным наукам, законам мироздания и миропонимания, проходил и физическую подготовку, адаптированную под интересы и возможности детского организма, что делало акцент на игровые спортивные забавы и состязания. Последствия такого подхода в массе своей порождало огромное количество здоровых и сильных атлетов – русских богатырей, победить которых было если не невозможно, то очень сложно. Вместе с утратой славяно-арийских традиций воспитания и образования нашего народа, описывавших эффективные стратегии управления любыми процессами в обществе, деградировала нация в целом, что привело к снижению качества жизни, уровня здоровья, уровня физической подготовленности и многого другого. Возрождение традиций нашего народа или хотя бы планомерное внедрение мудрости предков в современное видение стратегии выведения нашей страны в мировые лидеры, в том числе и в спорте, единственный выход для достижения успеха. Некоторые современные исследователи, понимая эффективность этой методики, взяли себе на вооружение традиционные русские спортивные игры и внедряют их в воспитание и обучение детей на уроках физической культуры в школе [3].

В подростковом же возрасте, при изменении гормонального фона, пропорций

и состава тела, когда наработанные ребенком двигательные стереотипы становятся неэффективными, целесообразно применять упражнения, направленные на повышение общей тренированности, общей двигательной активности. Такая тактика позволяет адаптировать подростка к физическим и функциональным изменениям, происходящим в его теле, наработать вновь необходимую технико-тактическую подготовленность и сохранить у подростка мотивацию к занятиям спортом [20].

В юношеском возрасте целесообразно совершенствовать все наработанные прежде навыки и обучать спортсмена их использованию в разнообразных ситуациях тренировочного, соревновательного и социального процессов, то есть нарабатывать практический опыт применения своих способностей [17].

Все это время необходимо вести спортсменам здоровый образ жизни, изучать процессы положительной и отрицательной адаптации к стрессу физических нагрузок, ни в коем случае не употреблять запрещенных препаратов, стимуляторов, допингов и по возможности минимизировать прием лекарственных веществ. Положительно сказывается занятие не только избранным видом спорта, но и элементами тренировок другими видами спорта, обладающими положительным перекрестным эффектом на формирование функциональных характеристик, нужных для данного вида спорта [10].

В переходном возрасте, от юношеского к взрослому, с учетом того, что выбранный вид спорта позволяет таким образом ранжировать спортсменов по возрастной категории, а также во взрослом состоянии спортивная тренировка должна быть направлена на достижение индивидуально максимального спортивного результата. Поскольку реалии современного спорта таковы, что в спорте высших достижений применяются околопредельные тренировочные нагрузки, то такой жесткий тренировочный режим выдержат лишь лучшие из лучших, что и является неким гарантом их победы на ответственных соревнованиях. Способность тренироваться по системе с использованием околопредельных тренировочных и предельных соревновательных нагрузок, умение использовать всю гамму своих навыков и умений, а также управлять собой и своим состоянием во время подготовки к соревнованиям и их проведения и является фактором отбора спортсменов в состав сборной команды России.

Изучая источники литературы, описывающие анализ процесса подготовки спортсменов к соревнованиям высокого ранга,

результативность их выступления на этих соревнованиях и некоторые аспекты спортивной биографии, можно прийти к выводу, что все эти атлеты в своей спортивной подготовке руководствовались следующими опорными пунктами:

1) раннее начало занятиями физической культурой и спортом;

2) часто: смена одного вида спорта на другой, но в раннем возрасте, чаще в детском, реже в подростковом;

3) часто поводом для начала занятий спортом являлось желание родителей укрепить здоровье своего часто и длительно болеющего ребенка;

4) полное и углубленное занятие выбранным видом спорта по программе;

5) часто: смена тренера в раннем детском, детском и подростковом возрасте, для поиска того тренера, с которым бы занятия спортом для ребенка были мотивирующими к победам, а не демотивирующими;

6) часто: отбор тренером одного вида спорта потенциально результативного спортсмена на соревнованиях по другому виду спорта;

7) преемственность;

8) частые и длительные тренировки в течение всей спортивной карьеры по заранее разработанному учебно-тренировочному плану;

9) высокая личная мотивация спортсмена на достижение спортивного результата;

10) высокий профессиональный спортивный интеллект и хорошая теоретическая база самого спортсмена или тренерско-педагогического состава, его окружающего;

11) направленность на достижение максимально возможного для данного атлета спортивного результата;

12) систематический контроль за состоянием функциональных систем во время тренировочного процесса и периодическое углубленное исследование состояния различных органов и систем организма спортсмена;

13) использование околопредельных тренировочных и предельных соревновательных нагрузок;

14) максимальная индивидуализация всего тренировочного процесса на всем его протяжении;

15) тесное взаимодействие спортсмена с тренером и полное доверие тренеру и тренерско-педагогическому составу;

16) умение трактовать свое состояние в процессе подготовки к соревнованиям и на соревнованиях самим спортсменом и умение принимать ответственные решения;

17) самостоятельность спортсмена и понимание своей индивидуальности, умение применить свои знания на практике;

18) роль тренера-наставника является руководящей, однако не подавляет личность спортсмена;

19) постоянный поиск и использование средств восстановления, новейших педагогических методов спортивной тренировки и медицинских средств, обеспечивающих оптимизацию адаптационных процессов.

Заключение

Беря за основу все пункты успешных спортивных достижений, можно сделать вывод о необходимости формирования многолетней многоэтапной и многоплановой системы подготовки спортсменов высокого уровня, что еще не раз приведет нашу страну к завоеванию полного комплекта наград в различных видах спорта на соревнованиях самого высокого уровня. Формированием стратегии достижения высшего спортивного результата должна заниматься не только комплексная научная группа при каждой сборной команде по каждому виду спорта, но и государство. Выстраивание стратегии управления спортивной тренировкой в спорте высших достижений – объемный, обширный и ресурсозатратный процесс, которому, однако, необходимо гибко реагировать на постоянно изменяющиеся условия современного мира и базироваться на научно-педагогических основах понимания этого явления.

Список литературы

1. Виноградский Б.Б., Сизов В.С. Менеджмент в китайской традиции. – М.: «Экономистъ», 2007. – 256 с.
2. Гузь С.М., Хуббиев Ш.З. Влияние занятий атлетической гимнастикой на скоростно-силовые, силовые способности и функциональные показатели школьников 12–17 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10(56). – С. 32–37.
3. Жаворонков С.В. О введении мини-лапты в программу физической подготовки школьников младших классов // Вестник НИУ БелГУ, 2014.
4. Жаворонков С.В. Функционально-кондиционная подготовленность школьников подросткового возраста // Вестник НИУ БелГУ, 2014.
5. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
6. Каткало В.С. Эволюция теории стратегического управления. Дис. ... д-ра экон. наук. – СПб., 2007. – 581 с.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / Авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение 2011. – 126 с.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2003. – 200 с.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб. для студентов вузов / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

10. Лесгафт П.Ф. Об играх и физическом воспитании в школе: Речь, сказанная на торжественном заседании в память Н.И. Пирогова, 23 ноября 1982 г. // Избранные труды / Сост. И.Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 273–281.
11. Лях В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 5–10.
12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физической культуры. – 5-е изд. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
13. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» [Текст]: Федер. закон от 23.06.2014 № 170-ФЗ.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
15. Программа курса: к учебникам В.Я. Барышникова, А.И. Белоусова «Физическая культура». 1–4 классы / авт.-сост. Е.С. Воробьева, Т.В. Андрюхина. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2011. – 40 с.
16. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А.П. Матвеев. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
17. Русская лапта на уроках физической культуры в школе: учеб. пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с.
18. Славяно-арийские веды. – Омск: Изд-во «Асгардъ», 2001. – Т. 4. – 224 с.
19. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. для вузов. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 520 с.
20. Таран А.А. Использование русских народных игр в физическом воспитании школьников как средства гуманизации образования: на примере сельской школы: Дис. ... канд. пед. наук.: – Омск, 2007. – 24 с.
21. Таран А.А. От лапты – к баскетболу // Физ. культура в школе. – 2003. – № 5. – С. 28–32.
22. Тарасов В.К. Искусство управленческой борьбы. – М.: Добрая книга, 2012. – 432 с.
23. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 480 с.