

## РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ И МЕХАНИЗМОВ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ПЛАВАНИИ

© 2016

**М.А. Вершинин**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания  
**Е.Ю. Иванова**, аспирант кафедры теории и методики физического воспитания  
*Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград (Россия)*

**Аннотация.** В статье на основе ретроспективного анализа научно-методической литературы рассматриваются существенные характеристики управления различными сторонами и компонентами спортивной тренировки в плавании. Дается описание ряда взаимосвязанных элементов, обеспечивающих механизм управления спортивной тренировкой спортсмена-пловца, исследуются ключевые компоненты, раскрывающие содержательную сторону процесса многолетней спортивной подготовки пловцов: планирование тренировочного процесса; текущий контроль за процессом тренировки и состоянием тренированности спортсмена; анализ и обобщение данных по итогам текущего контроля и своевременное внесение должных корректировок в планирование. В работе раскрывается важность корректировки на протяжении тренировочных занятий параметров тренировочной нагрузки с учетом индивидуальных возможностей спортсмена-пловца, с определением, таким образом, выбора наиболее эффективных средств и методов. В результате изучения данных специализированной литературы делается вывод, что проектирование управления спортивной подготовкой начинается со всестороннего анализа современного состояния избранного вида спорта и оценки существующих тенденций его развития в контексте специфических условий спортивной деятельности. В заключение отмечается, что представленная схема функционирования структурных компонентов управления спортивной подготовкой в плавании подразумевает цикличность процесса управления и механизмов прогнозирования путем соотнесения и своевременной корректировки конкретных целей и систем, коррекции динамично изменяющегося потенциала спортсменов и уровня их подготовленности.

**Ключевые слова:** плавание; система управления спортивной подготовкой; компоненты и механизмы управления спортивной тренировкой пловцов.

**Введение.** Управление различными сторонами и компонентами спортивной тренировки в плавании – многогранный и сложный процесс. Ключевым параметром этого процесса выступает спортивный результат, а непосредственным объектом процесса является повседневная работа тандема – тренер и спортсмен [1–5].

Общее понимание сущности управления содержит понятие акцентированного воздействия субъекта на объект с целевой установкой на повышение эффективности деятельности объекта [6–8]. Указанная система функционирует динамично и синхронизированно, с опорой на механизмы обратных связей. Ключевые представления о принципах управления спортивной тренировкой подразумевают раскрытие дефиниций «объект» и «субъект» в категориях и терминах теории спорта [9–12].

**Материал и методика.** В ряде литературных источников представлено мнение, что сущность управления спортивной тренировкой заключается в приспособлении системы подготовки спортсмена-пловца к комплексу его индивидуальных возможностей и особенностей, что находит свое отражение в постановке реальной цели спортивной подготовки, реальных текущих и перспективных задач [13; 14]; в определении средств, методов и рациональных путей решения данных задач; организации учебно-тренировочного процесса с позиций оптимальности для конкретного спортсмена [15].

В содержательном плане в управление тренировкой входят:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль за процессом тренировки и состоянием тренированности спортсмена;
- анализ и обобщение данных по итогам текущего контроля и своевременное внесение должных корректировок в планирование.

Схема управления в данном случае имеет следующий вид (см. рис. 1).

Ю.В. Верхошанский [16] определяет понятие «процесс управления» как процесс контроля за ходом тренировки и коррекции ее, в случае необходимости, в соответствии с критериями эффективности. Данное управление базируется на механизмах сравнения реальной динамики значимых характеристик тренировочного процесса с заданным заранее эталоном. Эталон могут выступать спортивный результат и показатели, которые отражают изменения технической подготовленности спортсмена-пловца под влиянием соревновательных и тренировочных нагрузок [2; 17; 18].

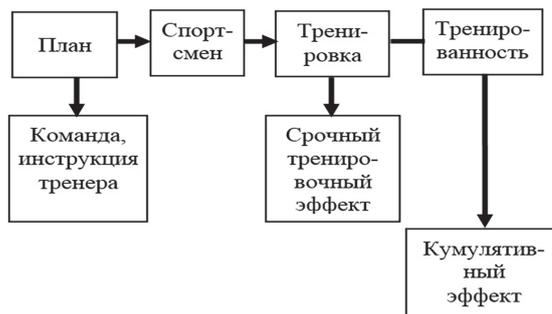


Рисунок 1 – Управление спортивной тренировкой (по С.М. Вайцеховскому)

Механизм управления спортивной тренировкой спортсмена-пловца представляет собой взаимодействие ряда взаимосвязанных элементов:

- определение функциональных возможностей и индивидуальных особенностей спортсмена;
- выработка целевой установки и прогнозирование времени, отводимого на ее достижение;
- определение перечня конкретных учебно-тренировочных задач, ориентированных на повышение функциональных возможностей спортсмена;

– составление индивидуального и общего планов тренировочного процесса (в рамках годичного тренировочного цикла и в контексте многолетней спортивной подготовки);

– выбор методов, средств и параметров нагрузок, определение тренировочных циклов;

– практическое регулирование и поступательное выполнение тренировочных возможностей и соревновательных программ спортсмена и повышение уровня его спортивной тренированности.

*Результаты и обсуждение.* На протяжении тренировочных занятий регулярно приходится корректировать нагрузки с учетом индивидуальных возможностей спортсмена-пловца, определяя, таким образом, выбор наиболее эффективных средств и методов. Специалисты [19–28] отмечают, что следует регулярно анализировать индивидуальный потенциал спортсменов и условия их жизни: чем качественнее и объективнее они учитываются, тем грамотнее и конкретнее можно сформулировать задачи, правильной подобрать методы, средства и параметры нагрузок, что приближает спортивную подготовку к оптимальным параметрам с позиций спроектированного плана. В целостном видении, управление процессом спортивной подготовки зависит от планирования, медицинского и педагогического контроля, самоконтроля спортсмена и объема и качества научной информации.

В.В. Кузнецов [29] исследует управление индивидуально-ориентированной подготовкой спортсмена с помощью модельных поэтапных характеристик на основе учета личностных особенностей спортсмена в условиях усиленного контроля за его тренировочным процессом и соревновательной деятельностью. Отправной точкой в данной работе автор считает процедуру составления индивидуальных планов с опорой на персональные тренировочные задания.

Одной из значимых научных разработок в области теории управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов являются работы Ю.В. Менхина [15], в которых отмечается, что достижение запланированного результата возможно при условии управления спортивной подготовкой на базе функционального взаимодействия трех систем: цели деятельности, системы подготовки и системы деятельности.

Согласно концепции Ю.В. Менхина [15], проектирование управления спортивной подготовкой начинается со всестороннего анализа современного состояния избранного вида спорта и оценки существующих тенденций его развития в контексте специфических условий спортивной деятельности. Базируясь на результатах анализа состояния, современных тенденций и перспектив развития избранного вида спорта, разрабатывается перспективная модель спортивной подготовки, составленная в соответствии с аналитическими выкладками на конкретный срок. Перспективная модель представляет собой основание для разработки модели спортсмена, способного показать запланированный результат. Модель спортсмена лежит в основе построения конкретной персонализированной системы спортивной подготовки. Данная система подразумевает наличие двух разделов – планирования и практической реализации, каждый из которых воплощается на трех уровнях: на уровне конечной модели спортсмена и двух промежуточных (в конкретные отдельные моменты спортивной подготовки). Вся совокупность задействованных средств спортивной подготовки и демонстрируемые результаты находятся под регулярным контролем, вследствие чего в любой мо-

мент можно осуществить корректировку реализуемого процесса.

*Заключение.* Представленная схема подразумевает цикличность процесса управления и механизмов прогнозирования путем соотнесения и своевременной корректировки конкретных целей и систем, коррекции динамично изменяющегося потенциала спортсменов и уровня их подготовленности. В соответствии с данной схемой на каждом этапе многолетнего тренировочного процесса имеется возможность проводить необходимые изменения в представлениях о перспективах спортивной специализации с позиций избранного вида спорта, о будущих спортсменах и потенциале реализуемой системы спортивной подготовки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волков Н.И., Гордон С.М., Маслов В.И. Факторы, определяющие уровень достижений в плавании на различные дистанции // Материалы науч.-метод. конференции по плаванию. М.: ГЦОЛИФК, 1966. С. 5.
2. Ваньков А.А. Оптимизация подготовки спортивного резерва на основании анализа многолетней тренировки пловцов высокого класса: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1978. 22 с.
3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 191 с.
4. Булгакова Н.Ж., Чеботарева И.В. Анализ тренировочных программ и специальной подготовленности юных пловцов 11–16 лет за период 1970–1990 гг. // Плавание. 1999. № 2. С. 18–26.
5. Воронцов А.Р. Научно-методические основы построения многолетней подготовки юных пловцов на основе учета возрастной динамики физического развития. М.: ГЦОЛИФК, 1987. 64 с.
6. Макаренко Л.П., Ширковец Е.А. Построение спортивной тренировки высококвалифицированных пловцов: методическая разработка для слушателей ВШТ. М., 1992. 52 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
8. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Общая характеристика этапов отбора и ориентации пловцов // Плавание. Киев, 2000. С. 146–149.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977. 271 с.
10. Матвеев Л.П. Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1995. № 12. С. 49–52.
11. Матвеев Л.П. От теории спортивной тренировки – к общей теории спорта // Теория и практика физической культуры. 1998. № 5. С. 5–8.
12. Ширковец Е.А. О некоторых проблемах управления тренировкой пловца // Все о плавании: Ежегодник-88. М., 1988. С. 44–46.
13. Popov O.I. Ergometryczne metody kontroli treningu w pływaniu // Wybrane zagadnienia kontroli procesu treningu w sporcie wyczynowym. Warszawa, 2000. P. 97–123.
14. Volkov N.L., Gabrys T., Popov O.I. Ergometry of world records in sprint running // Perspectives and Profiles: 6-th Annual Congress of the European College of Sport Science. Cologne, 2001.

15. Менхин Ю.В. К проблеме управления подготовкой спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. 1995. № 3. С. 22–24.
16. Верхошанский Ю.В. Об оптимальном управлении процессом становления спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 1969. № 10. С. 2–6.
17. Войтенко Ю.Л. Динамика тренировочных нагрузок и работоспособности юных пловцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1985. 22 с.
18. Гордон С.М. Основы управления и оптимизация спортивной тренировки. М.: РГАФК, 2000. 33 с.
19. Волков В.М. Возраст и интеграция функций при мышечной деятельности // Адаптация к мышечной деятельности и гипокинезия: материалы симпозиума (12–17 октября 1970 г.). Новосибирск, 1970. С. 43–45.
20. Волков В.М., Голубев Е.А. Динамика развития двигательных и вегетативных функций у подростков разного паспортного и биологического возраста в связи с ростом тренированности // Актуальные проблемы возрастной физиологии: сборник статей. Свердловск, 1973. С. 89.
21. Скоровски В. Прогноз развития спортивных результатов // Планирование и построение спортивной тренировки: сборник статей. М., 1972. С. 33–51.
22. Булгакова Н.Ж., Ванькова Ж.С. Отбор способных новичков с ориентацией на антропометрические и возрастно-функциональные характеристики пловцов высокого класса // Проблемы отбора юных спортсменов: сборник научных трудов. М., 1976. С. 56–64.
23. Гордон С.М., Морозов С.Н. Использование анализа результатов в управлении тренировкой пловца // Плавание: сборник статей. М., 1978. Вып. 2. С. 38–40.
24. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. М., 1997. 416 с.
25. Кашкин А.А. Прогнозирование скорости плавания в различных зонах с преимущественным энергетическим обеспечением у юных пловцов разного возраста и пола. М.: РГАФК, 1998. 17 с.
26. Миронов Б.А. Экономическая биология человека // Вопросы экономики. 2004. № 10. С. 141–150.
27. Sanders R.H. Extending the Schleihau model for estimating forces produced by a swimmers hand // Proceedings of the XII FINA World Congress on Sports Medicine. Goteborg, 1997. P. 421–428.
28. Rushall B.S. Alexandre Popov's full stroke at 35 m of his 50 m silver medal race at the 1998-th world championships [Электронный ресурс] // How champions do it. – <http://sdsu.edu/dept/coachsci/swimming>.
29. Кузнецов В.В., Новиков А.А., Семенов Г.П. Вопросы методологии прогнозирования спортивных достижений // Материалы Всесоюзного симпозиума. М., 1976. С. 62.

## A RETROSPECTIVE ANALYSIS OF STRUCTURAL COMPONENTS AND MANAGEMENT MECHANISMS OF SPORTS TRAINING IN SWIMMING

© 2016

**M.A. Vershinin**, doctor of pedagogical sciences, professor of Theory and Methods of Physical Education Department  
**E.Yu. Ivanova**, postgraduate student of Theory and Methods of Physical Education Department  
*Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd (Russia)*

*Abstract.* The following paper deals with essential characteristics of various sides and components of sports training in swimming on the basis of a retrospective analysis of scientific and methodical literature. The authors describe a number of interrelated elements that provide a swimmer's training mechanism and investigate the key components that reveal the content of sports training process of swimmers: training process planning; training process monitoring, athlete's state of health; monitoring data analysis and synthesis and timely adjustments application in planning. The authors think that it is important to adjust parameters of training load during training sessions, taking into account the individual capabilities of swimmers and determining the choice of the most effective tools and methods. Specialized literature data study made the authors conclude that the design management of sports training begins with a comprehensive analysis of chosen sport current state and existing development trends evaluation in the context of specific sports activity conditions. As a result the authors note that the functioning scheme of sports training management structural components in swimming involves cyclical process management and forecasting mechanisms on the basis of timely adjustments of specific objectives and systems and correction of athletes' dynamically changing potential.

*Keywords:* swimming; sports training management system; components and mechanisms for managing swimmers' sports training.

УДК 797.2:796–053.7

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВОСПРИЯТИЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

© 2016

**М.А. Вершинин**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания  
**М.В. Пинясова**, аспирант кафедры теории и методики физического воспитания  
*Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград (Россия)*

*Аннотация.* В статье на основе обширного обзора научно-методической литературы анализируется становление и развитие ряда специализированных восприятий юных пловцов различной квалификации: чувства времени, чувства темпа и чувства пространства, демонстрируемых как в лабораторных условиях (на суше), так и в