

*Управление и контроль
процессом подготовки пловцов*

Характеристика процесса управления в плавании

Успешность тренировки пловцов как сложной системы во многом зависит от управления, под которым понимают процесс, направленный на достижение цели

Управление тренировочным процессом состоит из оценки исходного уровня подготовленности пловца, сбора информации, ее анализа, разработки индивидуальных модельных характеристик соревновательной деятельности и спортивной подготовленности, принятия решения (планирование)

Сбор информации осуществляется обычно в процессе комплексного контроля, объектами которого являются, прежде всего, сам спортсмен и выполняемая им работа. Зарегистрированные в процессе контроля параметры состояний и тренировочных эффектов сопоставляются с количественными и качественными характеристиками нагрузки, результаты такого сопоставления обычно становятся основой для решений, которые в окончательном виде выглядят как тренировочные планы

Эффективность управления процессом спортивной тренировки в течение периодов и этапов подготовки связана с четким количественным выражением структуры тренированности и соревновательной деятельности. Необходимо установить и охарактеризовать модель тренированности и соревновательной деятельности, избранную в качестве ориентира на том или ином этапе спортивного совершенствования. Следующими операциями являются: оценка функциональных возможностей конкретного спортсмена, сопоставление его индивидуальных данных с модельными, последующее определение направлений в работе по достижению заданного эффекта. Подбираются необходимые средства и методы тренировки, способствующие достижению запланированных результатов, производится распределение этих средств во времени — планирование тренировочного процесса. Завершающими операциями указанного цикла являются поэтапный контроль за эффективностью тренировочного процесса и в случае необходимости его коррекция. Наличие необходимой информации, относящейся ко всем операциям указанного цикла, и ее умелое использование при выборе управленческих решений — основа формирования состояний пловца, запланированных для данного этапа и способных обеспечить высокий уровень спортивных результатов

Реализация в практике всех операций указанного цикла предполагает, что сведения, относящиеся к различным разделам системы спортивной тренировки, являются всесторонними и в должной мере сбалансированными.

Четкие представления о структуре соревновательной деятельности и обеспечивающей ее подготовленности являются основой для разработки соответствующих модельных характеристик

При *управлении текущими состояниями* оценивается реакция организма пловца на нагрузки отдельных тренировочных занятий, их серий и микроциклов. В результате разрабатывается режим нагрузок и отдыха в течение отдельного занятия, тренировочных микроциклов и мезоциклов, который может обеспечить комплекс условий, необходимых для адаптации организма спортсмена в заданном направлении. К основным условиям относятся: соотношение занятий с большими, значительными, средними и малыми нагрузками, способное, с одной стороны, предъявлять к организму спортсменов требования, стимулирующие адаптационные процессы, а с другой — создать условия для протекания этих процессов; рациональное соотношение в мезоциклах «нагрузочных» и восстановительных микроциклов; оптимальное соотношение в микро- и мезоциклах работы различной преимущественной направленности; направленное управление работоспособностью, восстановительными и адаптационными процессами за счет комплексного применения педагогических и дополнительных средств (физических, психологических, фармакологических, специального питания, нетрадиционных средств и методов тренировки и др.)



При *управлении оперативными состояниями* оценивается реакция организма пловца на отдельные упражнения, и принимаются меры для достижения тех реакций, которые способны привести к заданному тренировочному эффекту.

Здесь необходимы: четкое представление о составе средств и методов, способных стимулировать развитие соответствующих качеств и способностей, об их взаимодействии в занятии; оперативная коррекция отдельных параметров тренировочной нагрузки (продолжительности и интенсивности работы при выполнении упражнений, продолжительности и характера пауз между ними и т.д.) с целью получения заданных реакций; направленное управление реакциями организма на отдельные упражнения путем применения различного рода дополнительных средств

Комплексный контроль в плавании

При создании любых тренировочных программ и планов тренер должен постоянно сопоставлять достижения спортсменов в соревновательном упражнении и тестах с показателями выполненной ими нагрузки. Только так можно подобрать наиболее оптимальные для каждого спортсмена (или группы спортсменов) средства тренировки и определить величину воздействия этих средств

Контроль за тренировочным процессом состоит из контроля за переносимостью тренировочных нагрузок, за состоянием здоровья пловца, уровнем развития физических качеств, за спортивными результатами и за овладением техническим мастерством

Переносимость нагрузок на тренировках определяется, прежде всего, наблюдением за внешними признаками усталости. Сильная усталость пловца проявляется в покраснении лица или необычной бледности, в вялости движений

Оценка спортивно-технического мастерства производится на всех этапах: тренировки. Для контроля за техникой плавания применяются визуальное наблюдение, кино съемка, видеозапись и др. С помощью этих методов получают объективные данные для анализа движений пловца и выявляют недостатки в технике плавания

Важными составными частями контроля за тренировкой являются *учет и анализ проделанной работы*. Объем нагрузки измеряется по двум показателям: количеству тренировочных занятий (циклов, этапов, периодов) и времени, затраченному на тренировочную и соревновательную деятельность (количество часов, дней, недель и т.т.). Также учитывается общий и специализированный объем нагрузки (в километрах), интенсивность нагрузки

Значительно точнее тренировочные нагрузки могут быть учтены при контроле за их направленностью на развитие двигательных качеств и способностей. В частности, может учитываться объем работы, направленной на развитие различных видов скоростных и силовых способностей, выносливости при работе разного характера, гибкости, координационных способностей

Контроль за уровнем физических качеств и спортивных результатов осуществляется по результатам тестов. Тесты должны оценивать по возможности точно и надежно только одно качество. Это требует сведения до минимума влияния всех других причин, которые могут исказить полученный результат

Тренировочные нагрузки могут быть подвергнуты дальнейшей детализации: учитывается объем работы общей, вспомогательной и специальной направленности; объем средств локального, частичного и глобального характера. Тренировочные упражнения, направленные на развитие различных качеств, могут быть разбиты на группы в зависимости от применяемого метода (объем дистанционной, интервальной или переменной работы), от условий их выполнения (обычное плавание, плавание на привязи, плавание в гидроканале и др.), применяемых дополнительных средств (плавание с лопатками, тормозными приспособлениями, сопротивлением партнера)

Соревновательная нагрузка измеряется по двум показателям: *количеству соревнований* на этапе и *количеству стартов* на этих соревнованиях, в которых участвовал спортсмен на определенном этапе подготовки



Используя перечисленные выше показатели, можно охарактеризовать нагрузку в различных структурных образованиях тренировочного процесса, начиная от отдельных занятий и заканчивая многолетней тренировкой. Как правило, оценивают нагрузку отдельных микро-, мезо- и макроциклов. Это позволяет достаточно подробно охарактеризовать основные параметры тренировочного процесса, сравнить их с материалами предыдущей работы и на этой основе оптимизировать программу последующей тренировки

Введение методов контроля в тренировочный процесс требует выполнения ряда условий. Основное из них — рациональный подбор комплекса тестов, которые должны отвечать следующим требованиям: объективно отражать способности спортсмена, для оценки которых они применяются; естественно вписываться в тренировочный процесс; быть доступными для широкого использования без существенных временных затрат

В процессе контроля тренер получает различную информацию о спортсменах, о выполненных нагрузках и их переносимости, о спортивных результатах и др. Вся эта информация анализируется тренером, что помогает внести нужные коррективы в тренировочный процесс, позволяет повысить качество и эффективность тренировок

