

ЧАСТЬ IV

ПЛАНИРОВАНИЕ, УЧЕТ, ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

Глава 24. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ В СПОРТЕ

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ

Планирование в спорте — это способ организации и регулирования развития спорта на основе интересов общественного развития и возможностей современного научно-технического прогресса. Планирование охватывает как собственно разработку планов, так и мероприятия по организации их осуществления, включая контроль за выполнением.

Первым этапом планирования в спорте является составление объективных прогнозов, относящихся как к развитию спорта в целом, так и к его различным составляющим. На втором этапе определяются основные направления планов, проблемы, подлежащие решению, конкретные задания по основным показателям и т. д.

Особенности развития и функционирования спорта определяют использование нескольких видов планирования: перспективного, текущего и оперативного.

Перспективное планирование охватывает длительные периоды — обычно от 2 до 15 лет и более. Например, в настоящее время составлены планы развития материально-технической базы спорта до 2000 г. На пятилетний период спланировано развитие фундаментальных и прикладных исследований. Одновременно предусмотрено развитие спортивной науки на период с перспективой на 15—20 лет.

Планирование системы спортивной подготовки при перспективном планировании может охватывать весь период многолетнего совершенствования и более короткие временные промежутки — отдельные этапы многолетнего совершенствования, двух-, четырехлетние макроциклы. Последние особенно популярны в связи с планированием спортивной подготовки по четырехлетним спартакиадам и олимпийским циклам.

Текущее планирование охватывает период до одного года, а **оперативное** связано с планированием отдельных мероприятий.

Целями планирования является разработка документов-планов, регламентирующих поведение исполнителей (учреждений, организаций, тренеров, спортсменов и др.) в реализации плановых заданий. В связи с видами планирования различают перспективные, текущие и оперативные цели. Перспективные цели предусматривают широкий круг вопросов развития спорта в целом, включая определение оптимального соотношения между массовым спортом,

резервным спортом и спортом высших достижений, соотношение развития различных видов спорта, перспективные вопросы развития теории, методики и организации олимпийской подготовки, совершенствования материально-технической базы спорта (спортивных сооружений, инвентаря, оборудования) и др.

Текущие и оперативные цели планирования предусматривают детализацию планов применительно к соответствующим видам планирования.

Задачи планирования также могут носить перспективный, текущий и оперативный характер и связываются с конкретными мероприятиями, направленными на достижение поставленных целей.

Предметом планирования в спорте являются:

— развитие массового, резервного и спорта высших достижений, предполагающее расширение сети спортивных учреждений, вовлечение в активные занятия спортом широких масс населения и завоевание на этой основе передовых позиций в мире;

— развитие материально-технической базы спорта, строительство новых, современных спортивных сооружений, оснащение их техническими средствами, тренажерами, оборудованием, инвентарем;

— совершенствование системы подготовки и повышение квалификации физкультурных кадров, включая вопросы подготовки и аттестации научно-педагогических кадров;

— фундаментальные и прикладные исследования, совершенствование организации работы научно-исследовательских подразделений отрасли и внедрение результатов исследования в практику подготовки спортсменов;

— система соревнований как фактор роста спортивного мастерства, содействующего всестороннему развитию и воспитанию личностных качеств спортсменов, подготовленности в целом;

— система спортивной подготовки, включая планирование спортивной тренировки, соревновательной деятельности, применения внутренировочных и внесоревновательных факторов повышения работоспособности спортсменов и др.

Планирование в спорте базируется на строго научной основе и осуществляется с учетом всех социально-политических, экономических, медико-биологических и педагогических факторов, регламентирующих решение как общих народнохозяйственных, так и частных задач спортивной подготовки при условии обоснованной разработки плановых показателей.

В связи с тем, что все стороны развития спорта в нашей стране (в том числе системы подготовки спортсменов) взаимосвязаны и взаимообусловлены, все планируемые аспекты находятся во взаимной причинно-следственной связи.

Планирование осуществляется с учетом соответствия реальным возможностям для выполнения плановых заданий на основе наличия материально-технической базы, кадров, спортивных традиций и т. д. и носит многолетний, перспективный характер. Системный и комплексный подходы, разработка плановых заданий, охватывающих все стороны развития и функционирования спорта и обес-

печивающих решение основных задач во взаимосвязи с конкретными условиями, сложившимися традициями, придают планированию целевой характер.

Система взаимосвязанных плановых заданий направлена на достижение единых целей и определяет порядок, сроки, последовательность проведения содержащихся в них мероприятий. Планы являются документом, имеющим силу закона, обязательного для выполнения во всех звеньях сферы спорта, в том числе и в процессе подготовки спортсменов.

В соответствии с видами планирования и сроками выполнения плановых заданий планы условно делятся на перспективные, текущие и оперативные. Во всех видах планов учитывается принцип субординационных отношений (планы всесоюзных, республиканских, краевых и других организаций, включая ДСО и ведомства, ДЮСШ, ШВСМ, спортивные клубы и т. д.), а также их смысловое содержание и значимость решаемых вопросов. Например, планы развития материально-технической базы, подготовки кадров, развития сети детских спортивных учреждений и т. д. должны подготавливаться взаимосвязано.

В спорте используют последовательный и параллельный методы планирования.

Последовательный метод планирования предусматривает последовательную подготовку планов, как правило, отличающихся друг от друга принципиальной новизной, своеобразием целей и задач, средств, методов. К категории таких планов в системе спортивной подготовки относятся перспективные планы (многолетней подготовки, планы этапов многолетней подготовки, отдельных макроциклов), связанные между собой по принципу субординационных отношений. Например, не имея плана многолетней подготовки, очень сложно подготовить план отдельного этапа и т. д.

Параллельный метод планирования используется при подготовке родственных, относительно часто повторяющихся планов. К их числу относятся текущие и оперативные планы проведения аналогичных соревнований, построения тренировки в родственных образованиях структуры тренировочного процесса — периодах, мезо- и микроциклах и др.

Начальная стадия параллельного планирования осуществляется в сознании спортсмена и тренера, во многом зависит от их опыта, профессиональной подготовленности, интеллекта в целом. Так, например, анализируя содержание тренировки в предсоревновательном микроцикле и сопоставляя проделанную работу со спортивными результатами, достигнутыми в соревновании, выявляются положительные стороны и недостатки в подготовке. На этой основе вносятся коррективы в предсоревновательную подготовку к последующим соревнованиям. Анализ соревновательной деятельности позволяет выявить положительные моменты и недостатки в поведении спортсмена в соревнованиях, разработать на этой основе коррективы. Заключительная стадия параллельного планирования осуществляется путем подготовки конкретных планов тренировочной и соревновательной деятельности, в следующих аналогич-

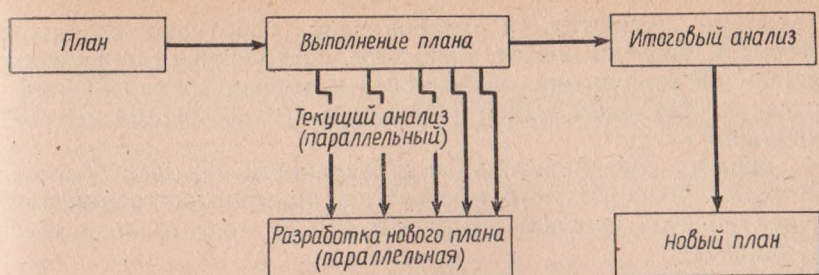


Рис. 107. Методика параллельного планирования (по С. М. Вайцеховскому).

ных соревнованиях или микро- и мезоциклах тренировки и т. д. (рис. 107).

Вопросы, подлежащие планированию в спорте и охватывающие проблемы развития базы, подготовки кадров, создания оборудования, инвентаря, технических средств и др. достаточно всесторонне рассматриваются в содержании курса организации и управления физкультурным движением. Это позволяет более подробно остановиться лишь на вопросах планирования в системе спортивной подготовки.

ПЛАНИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Планирование в системе подготовки спортсменов охватывает вопросы организации и построения спортивной тренировки, соревновательной деятельности, применения внутренировочных и внесоревновательных факторов повышения работоспособности и результативности участия в соревнованиях.

Планирование рассматривается как необходимое условие управления, позволяющее реализовывать цели и задачи подготовки. Научно обоснованные планы обеспечивают высокую эффективность подготовки, позволяют учесть индивидуальные особенности занимающихся, материально-технические, климатические и другие условия.

Планирование процесса спортивной подготовки отражает следующие организационно-методические положения:

- подразделение тренировочного процесса на этапы начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений.

- среднее количество лет тренировки, необходимое для достижения высших спортивных результатов в том или ином виде спорта или отдельных его дисциплинах;

- особенности современной методики тренировки, отражающие организационно-методические аспекты подготовки спортсменов в связи с возрастом и квалификацией — оптимальный возраст для начала занятий тем или иным видом спорта, возрастные границы

физического развития и становления спортивно-технического мастерства, уровень подготовленности, позволяющий приступить к специальной тренировке, особенности методики тренировки на отдельных этапах многолетней подготовки, состав средств и методов тренировки и т. д.;

— систему соревновательной деятельности как фактора совершенствования спортивного мастерства, повышения тренированности, контроля за уровнем различных сторон подготовленности занимающихся;

— использование дополнительных факторов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и процесса подготовки в целом, включая врачебно-медицинское и научное обеспечение, воспитание, самообразование, улучшение условий жизни и материально-технических условий подготовки, повышение квалификации тренерских кадров и др.

Перспективные планы подготовки по существу содержания условно делятся на планы многолетней подготовки, планы отдельных этапов многолетней подготовки и тренировочных макроциклов, охватывающих, в зависимости от особенностей вида спорта, целей и задач подготовки, календаря соревнований и др., периоды от нескольких месяцев до нескольких лет.

Основное содержание планов многолетней подготовки раскрывает:

— общую структуру и продолжительность этапов начальной подготовки (предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений), а также факторов, определяющих эффективность многолетней подготовки;

— стратегию многолетней подготовки, предусматривающую преимущественное развитие отдельных сторон подготовленности спортсменов на каждом из этапов и достижение конкретных спортивных результатов;

— основные направления интенсификации тренировочного процесса;

— цели подготовки в виде промежуточных спортивных результатов и показателей различных сторон подготовленности как базовой основы высшего спортивного мастерства;

— задачи подготовки, определяющие основные пути достижения целей в виде динамики нагрузок, состава и соотношения средств различной направленности.

Содержание планов отдельных этапов подготовки раскрывает следующие положения:

— структуру этапа, продолжительность и содержание входящих в него макроциклов тренировки;

— цели и задачи тренировки в виде конкретных показателей подготовленности, согласующихся с аналогичными показателями, включенными в многолетний план, и путей их реализации;

— состав основных средств тренировки и мероприятий в целях повышения ее эффективности (периодическое использование условий среднегорья, избирательное использование различных средств

и методов тренировки в связи с возрастными особенностями организма спортсменов и др.).

В планах макроциклов должны быть представлены:

— календарь соревнований с основными задачами и планируемыми результатами;

— содержание тренировочного процесса по видам подготовки (физическая, техническая, тактическая и др.);

— величины и рациональное соотношение отдельных тренировочных и соревновательных нагрузок в разных периодах годового цикла;

— система комплексного контроля и управления становлением различных сторон подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов;

— содержание, средства и методы воспитательной работы со спортсменами.

В структуре перспективного планирования наряду с планами многолетней подготовки, отдельных этапов и макроциклов находят место четырехлетние планы олимпийской или спартакиадной подготовки, целью которых является обеспечение стабильных и высоких спортивных результатов на главных всесоюзных и международных соревнованиях.

Текущие планы в своем содержании отражают особенности организации и построения тренировки в мезо- и микроциклах.

Планы мезоциклов раскрывают следующее:

— вид, общую структуру и продолжительность мезоцикла, цели и задачи в виде объемов и содержания тренировочных и соревновательных нагрузок, показателей специальной подготовленности и т. д.;

— средства и методы, позволяющие целенаправленно влиять на совершенствование различных сторон подготовленности в связи с общими закономерностями становления спортивного мастерства;

— особенности сочетания в структуре мезоцикла различных микроциклов (втягивающих, ударных, подводящих, соревновательных, восстановительных);

— систему текущего контроля подготовленности.

Планы микроциклов подготавливаются в соответствии с задачами тренировки на соответствующем этапе. В них уточняются:

— общий объем тренировочной работы, соотношение работы различной преимущественной направленности;

— средства и методы спортивной тренировки;

— сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок, средств восстановления и стимуляции работоспособности;

— сочетание и чередование занятий различных видов, с различными по величине и направленности нагрузками;

— средства, методы и организационные особенности текущего контроля и управления с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и их реакции на нагрузки.

Планы тренировочных занятий должны раскрывать:

— общую структуру построения тренировочного занятия;

— распределение работы различного характера и направленности в ходе занятия в связи с особенностями динамики работоспособности спортсменов;

— величину тренировочной нагрузки в занятии, его направленность;

— состав различных средств и методов, их связь с решением задач, стоящих в конкретном занятии;

— форму организации занятия (индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная);

— содержание технологии использования средств оперативного контроля в процессе отдельных занятий;

— применяемые тренажеры, средства восстановления и стимуляции работоспособности и др.

Важной частью планирования в системе спортивной подготовки является планирование соревновательной деятельности.

Перспективное планирование соревновательной деятельности направлено на разработку системы соревновательной деятельности спортсменов в процессе многолетней подготовки, на отдельных ее этапах и тесно взаимосвязано с планированием системы соревнований. В перспективных планах соревновательной деятельности предусматривается рост спортивных результатов на этапах многолетней подготовки. В условиях перспективного планирования показатели соревновательной деятельности рассматриваются в неразрывной связи с ростом показателей различных сторон подготовленности спортсменов.

Текущее планирование соревновательной деятельности направлено на разработку ее структуры в серии соревнований, что обеспечивает достижение высоких спортивных результатов соразмерно текущей подготовленности спортсмена в мезо- и микроциклах.

Оперативное планирование направлено на разработку структуры соревновательной деятельности в целях достижения планируемого спортивного результата в очередном ближайшем соревновании, старте, схватке, игре, поединке.

Оперативное планирование направлено на разработку структуры соревновательной деятельности в целях достижения планируемого спортивного результата в очередном ближайшем соревновании, старте, схватке, игре, поединке.

УЧЕТ В СПОРТЕ

Под учетом в спорте следует понимать процесс периодического накопления количественной информации, раскрывающей выполнение плановых заданий в целях повышения эффективности руководства и планирования развития спорта. Основными видами учета являются статистический, бухгалтерский и оперативно-технический.

Статистическому учету подлежат показатели развития спорта в стране, республиках и городах, ДСО и ведомствах; показатели развития различных видов спорта. Такими показателями являются: количество занимающихся спортом, количество занимающихся различными видами спорта, количество и соотношение подготовленных

спортсменов различной квалификации; результативность выступления команд в крупнейших соревнованиях, количество и качество введенных в строй спортивных баз, сооружений и т. д.

Бухгалтерскому учету подлежат капиталовложения, финансовые расходы, материально-технические ценности и др., составляющие материальную основу отрасли.

Оперативно-технический учет обычно связывают с кругом специальных показателей, характеризующих содержание процесса подготовки спортсменов. Этому виду учета подлежат тренировочные нагрузки, спортивные результаты, показатели подготовленности и эффективности соревновательной деятельности и многие другие. Его использование позволяет производить оценку эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, осуществлять контроль в процессе подготовки спортсменов, уточнять и совершенствовать планы.

К числу документов учета, используемых в процессе подготовки спортсменов, относятся: журнал посещаемости занятий, дневники спортсменов и тренеров, протоколы соревнований, протоколы обследований спортсменов по показателям различных сторон подготовленности, личные и врачебно-контрольные карточки и т. п.

Дневник спортсмена является основным документом учета, содержащим все необходимые сведения для управления учебно-тренировочным процессом. В нем фиксируются дата, место проведения занятия, его продолжительность, содержание, дозировка нагрузки, профилактические и восстановительные мероприятия, показатели самоконтроля, педагогического контроля, характеристики соревновательной деятельности и др.

Дневник ведется таким образом, чтобы спортсмен и тренер имели возможность систематически (ежедневно, ежемесячно, поэтапно) следить за ходом выполнения планов тренировки путем учета выполненной тренировочной и соревновательной работы, показателей, характеризующих развитие тренированности и подготовленности, эффективность соревновательной деятельности.

Документы учета должны быть увязаны с видами контроля. В соответствии с этим выделяются и виды учета: этапный, текущий, оперативный. Естественно, что содержание документов каждого из этих видов учета определяется содержанием соответствующих программ контроля.

Глава 25. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

В спортивной практике широко применяются разнообразные дополнительные средства, способные интенсифицировать процессы восстановления после тренировочных и соревновательных на-