

ВИЗНАЧЕННЯ КРИТЕРІЇВ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-БОДІБІЛДЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Усиченко В.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті вивчено критерії оцінювання тренувального процесу, виявлено особливості оцінювання якості тренувальної діяльності спортсменів-бодібілдерів високої кваліфікації, а також побудовано рейтинг критеріїв ефективності тренувального процесу.

Ключові слова. Критерій, тренувальна діяльність, показник, ефективність, рейтинг.

Аннотация. В статье изучены критерии оценивания тренировочного процесса, выявлены особенности оценивания качества тренировочной деятельности спортсменов-бодибилдеров высокой квалификации, а также построен рейтинг критериев эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова. Критерий, тренировочная деятельность, показатель, эффективность, рейтинг.

Введення. Вибір критеріїв ефективності процесу тренування необхідний для вирішення основного питання - раціонального співвідношення об'ємів фізичних навантажень з різною фізіологічною дією на організм спортсмена. Визначення таких критеріїв дає можливість об'єктивно оцінити технологію підготовки спортсменів. Для системи управління тренувальною діяльністю вибирається такий комплекс критеріїв, який всесторонньо відображає показники, від яких залежать спортивні досягнення.

У сфері тренувальних дій виділяються деякі чинники особливої значущості для спортивного результату. Як показав аналіз літературних джерел, залежно від своєї дії всі критерії підрозділяються на групи, серед яких найбільш значущими є такі: педагогічні, соціально-психологічні, матеріально-технічні, біомеханічні і медико-біологічні [1,2]. До найбільш значущих педагогічних критеріїв відносять сприятливі умови для

тренування, профілактику травм, раціональний режим життя і спортивної діяльності. У числі соціально-психологічних критеріїв ефективної підготовки фахівці відзначають емоційну стійкість до стресових ситуацій і збиваючих чинників, здібність до швидкої адаптації в нових умовах [1,2]. Матеріально-технічний критерій підготовки виражається, перш за все, в наявності достатнього сучасного устаткування місць тренування і відпочинку, наявності тренувальних баз, достатній екіпіровці. Біомеханічний критерій має на увазі в собі наявність комп'ютерного комплексу аналітичної обробки динаміки показників спортсменів, а також пошук і розробку індивідуальних схем реалізації їх потенціалу. Медико-біологічний критерій виражається в постійному медичному контролі і фармакологічному супроводі спортсменів залежно від спеціалізації, виробленню індивідуальних карт фармакологічного завантаження спортсменів залежно від індивідуальної переносимості препаратів і спеціалізації.

Не дивлячись на те, що в літературі, пов'язаній з виявленням сприятливих чинників, що обумовлюють ефективну підготовку спортсменів різної спеціалізації, автори достатньо широко освітлюють багато сторін підготовки висококваліфікованих спортсменів, в даний час недостатньо уваги приділяється питанню, націленому на виявлення критеріїв ефективної підготовки висококваліфікованих спортсменів-бодібілдерів.

Таким чином, **метою дослідження** є виявлення особливостей оцінювання результативності тренувального процесу спортсменів-бодібілдерів високої кваліфікації і визначення об'єктивних критеріїв, що впливають на ефективну тренувальну і змагальну діяльність.

Результати досліджень. В результаті вивчення науково-методичної і спеціальної літератури було встановлено, що методи оцінювання тренувального процесу умовно підрозділяються на дві групи: «Якісні - кількісні», відповідно до значення результатів вимірювання показників, а також «Об'єктивні - суб'єктивні», залежно від наявності або відсутності можливості вимірювання показників об'єктивними засобами (рис.1).

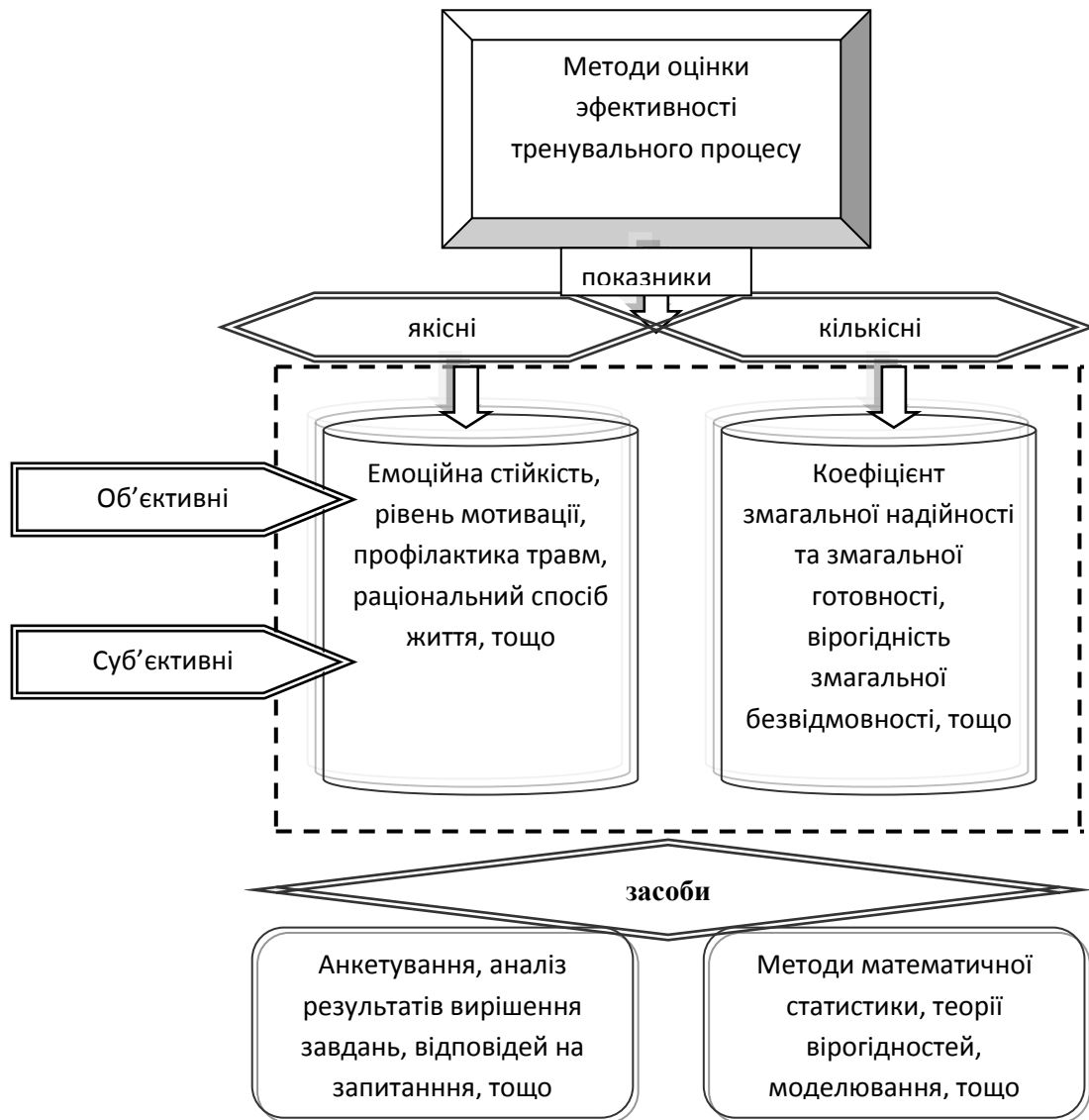


Рис.1. Методи оцінки ефективності технологічних інновацій

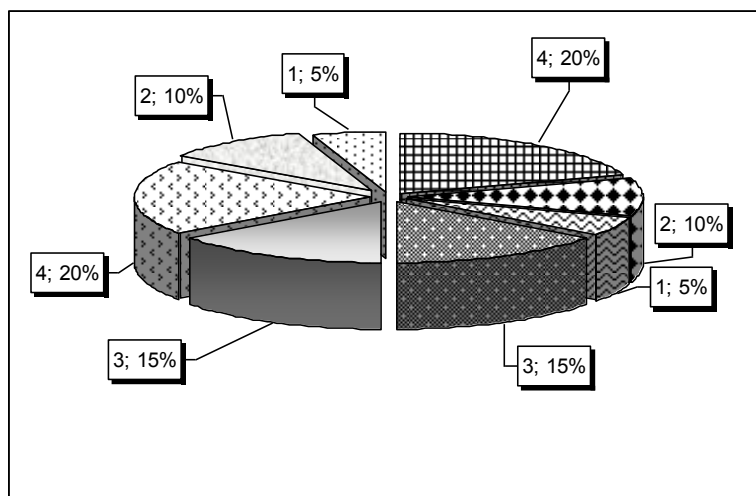
Для встановлення основних критеріїв ефективності тренувального процесу бодібілдерів високої кваліфікації нами було проведено додаткове дослідження, що базується на методі експертних оцінок, де, як експерти, виступили 20 висококваліфікованих спортсменів-бодібілдерів, а також тренерів високої кваліфікації. Експерти оцінювали ефективність тренувальної технології за десятибальною шкалою. В ході попереднього дослідження нами було відібрано 10 основних критеріїв для визначення якості тренувального процесу, які і були покладені в основу розробленої анкети (табл.1).

Анкета учасника виявлення критеріїв ефективності тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів

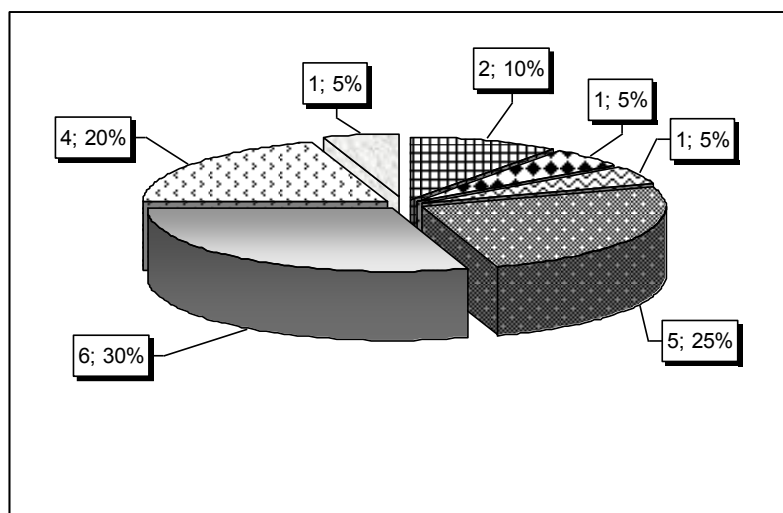
Анкета				
Прізвище	Кваліфікація	Участь в змаганнях	Спортивні досягнення	
<p align="center">Оцініте в порядку убудання критерії ефективності тренувального процесу за 10-бальною шкалою, де 10 балів — максимальне значення, 1 бал — мінімальне значення критерію у визначенні ефективності тренувального процесу</p>				
Змагальна результативність	Поліпшення антропометр. показників	Забезпечення високого рівня мотивації	Низький рівень травматизму	Контроль результатів тренувальної діяльності
Можливість самостійних тренувань	Використання інноваційних технологій, сучасного устаткування	Поліпшення біомеханічних показників	Поліпшення функціональних показників	Фармакологічний супровід

Аналіз проведеного анкетування показав, що результативність змагання оцінили в 10 балів всі учасники анкетування. Розглянемо вивчення результатів анкетування на прикладі оцінювання критеріїв «Забезпечення контролю результатів тренувальної діяльності» і «Поліпшення біомеханічних показників». Проведене дослідження дозволило встановити, що критерій «Забезпечення контролю результатів тренувальної діяльності» по тих, що 20% анкетуються (всього 8) оцінили в 8 і 3 бали відповідно, по 15% (всього 6) — в 6 і 7 балів, по 10% (всього 4) — 9 і 2 бали (рис.2-а). Визначення значення критерію «Поліпшення біомеханічних показників» при оцінці ефективності тренувального процесу випробовуваними показало, що основна частина тих, що анкетуються — 30% (всього 7), оцінила цей

критерій в 7 балів, 25% (всього 5) — 6 балів, 25% (всього 4) — 8 балів (рис.2-б).



а



б

Рис. 2-а) Аналіз результатів проведеного анкетування (оцінювання критерію «Забезпечення контролю результатів тренувальної діяльності»

2-б) Аналіз результатів проведеного анкетування (оцінювання критерію «Поліпшення біомеханічних показників», де

- ☒ — 10 балів
- ▣ — 9 балів
- ◻ — 8 балів
- — 7 балів
- ▨ — 6 балів
- ◻ — 5 балів
- — 4 бали

▣ — 3 бали.

Подальше вивчення результатів анкетування, а також використання спеціальних методів і можливостей програми Microsoft Office Excel, за допомогою експертних оцінок дозволили визначити загальні оцінки показників (табл.2) і побудувати їх рейтинг (табл.3).

Таблица 2

Загальні експертні оцінки критеріїв ефективності тренувального процесу

Прізвище	Результативність змагання	Контроль результатів	Поліпшення антропометричних показників	Низький рівень травматизму	Поліпшення біомеханічних показників	Можливість самостійних тренувань	Використання інноваційних технологій	Забезпечення високого рівня мотивації	Поліпшення функціональних показників	Фармакологічний супровід
Романов	0,161	0,079	0,152	0,075	0,080	0,030	0,068	0,148	0,088	0,109
Яцюк	0,161	0,095	0,136	0,075	0,080	0,045	0,085	0,131	0,070	0,127
Якименко	0,161	0,111	0,136	0,090	0,093	0,030	0,085	0,148	0,070	0,127
Хутренков	0,161	0,127	0,136	0,104	0,107	0,015	0,085	0,131	0,070	0,127
Акижанова	0,161	0,127	0,152	0,119	0,093	0,075	0,102	0,164	0,053	0,145
Рудницький	0,161	0,127	0,136	0,075	0,107	0,045	0,068	0,164	0,035	0,145
Сахнюк	0,161	0,095	0,136	0,090	0,107	0,060	0,051	0,148	0,035	0,036
Матяш	0,161	0,111	0,136	0,104	0,093	0,075	0,051	0,148	0,035	0,036
Кудлай	0,161	0,095	0,152	0,104	0,093	0,045	0,051	0,131	0,035	0,018
Демчук	0,161	0,063	0,136	0,075	0,080	0,045	0,068	0,131	0,035	0,073
Науменко	0,161	0,048	0,136	0,090	0,120	0,060	0,085	0,131	0,070	0,018
Яцюк	0,161	0,111	0,136	0,104	0,107	0,060	0,102	0,131	0,088	0,073
Зубашков	0,161	0,127	0,152	0,060	0,080	0,060	0,119	0,164	0,088	0,036
Снірчевський	0,161	0,143	0,152	0,119	0,093	0,030	0,051	0,131	0,105	0,091
Коптенко	0,161	0,143	0,136	0,119	0,093	0,015	0,051	0,131	0,035	0,055
Петриченко	0,161	0,159	0,136	0,149	0,067	0,090	0,119	0,148	0,035	0,109
Тигипко	0,161	0,048	0,136	0,075	0,053	0,075	0,034	0,148	0,035	0,055
Титаренко	0,161	0,048	0,136	0,075	0,040	0,015	0,068	0,148	0,123	0,055
Гречухов	0,161	0,048	0,121	0,075	0,040	0,015	0,068	0,164	0,035	0,036
Ремезов	0,161	0,063	0,136	0,060	0,080	0,030	0,136	0,131	0,053	0,018
Всього	3,226	1,968	2,788	1,836	1,707	0,910	1,542	2,869	1,193	1,491
Рейтинг	1	4	3	5	6	10	7	2	9	8

Таблиця 3

Встановлення рейтингу критеріїв ефективності тренувального процесу

Рейтинг	1	2	3	4	5
Критерій	Змагальна результативність	Забезпечення високого рівня мотивації	Поліпшення антропометричних	Контроль результатів тренувальної діяльності	Низький рівень травматизму
Рейтинг	6	7	8	9	10
Критерій	Поліпшення біомеханічних показників	Використання інноваційних технологій, сучасного устаткування	Фармакологічний супровід	Поліпшення функціональних показників	Можливість самостійних тренувань

Висновки. В ході проведених нами досліджень були виявлені такі закономірності:

- критерії ефективності тренувальної діяльності підрозділяються на групи, серед яких найбільш значущими є: педагогічні, соціально-психологічні, матеріально-технічні, біомеханічні і медико-біологічні;
- як основний критерій, що визначає ефективність тренувального процесу бодібілдерів високої кваліфікації, слід рахувати результативність змагання;
- визначальними критеріями ефективності тренувальної діяльності спортсменів-бодібілдерів високої кваліфікації є забезпечення високого рівня мотивації до тренувальної діяльності, а також поліпшення антропометричних показників, яке має на увазі наближення їх до еталонних показників і безпосередньо впливає на результативність змагання;
- розроблений рейтинг критеріїв ефективності тренувального процесу продемонстрував, що забезпечення оперативного, поточного і етапного

контролю є важливим аспектом при розробці технології підготовки висококваліфікованих спортсменів-бодібілдерів;

- розробка тренувальних програм повинна вестися по всьому спектру критеріїв, що об'єктивно впливають на спортсменів на етапі збереження спортивних досягнень і підготовки до змагальної діяльності.

Подальше дослідження необхідно направити на визначення ефективності технології підготовки спортсменів-бодібілдерів високої кваліфікації, запропонованої автором [3], з урахуванням розробленого рейтингу.

Література

1. Телегин А. Ю. Критерии эффективной подготовки высококвалифицированных пловцов к играм олимпиад на этапе сохранения достижений. - <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2005N4/p29-35.htm>. - 2008.
2. Желязков Цв. О некоторых постоянно действующих факторах в современной спортивной тренировке. - <http://www.infosport.ru/Press/Трфк/1998N11-12/p41-44.htm>. -2008.
3. Усыченко В.В. Информационные технологии в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов-бодибилдеров // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 4. – 126-129 с.