

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

розроблених структур дозволяє підвищувати ефективність тренувальних впливів щодо формування термінових і відставлених тренувальних ефектів.

**Ключові слова:** оперативне планування, спортсмени, тренувальні ефекти, плани-конспекти тренувальних занять, програми мікроциклів.

#### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОПЕРАТИВНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ

Виктор Костюкевич

*Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского*

В статье предложен альтернативный подход к оперативному планированию тренировочного процесса спортсменов. Учитывая основные принципы формирования тренировочных эффектов, направленность и величину нагрузок, опыт многолетней тренерской работы автора статьи, были разработаны структура плана-конспекта тренировочного занятия и программы тренировочных микроциклов. Данный подход позволит совершать алгоритмическое решение каждого задания, а также устанавливать величину, интенсивность и соотношение тренировочных средств. Оперативное планирование тренировочного процесса спортсменов на основании разработанных структур позволяет повысить эффективность тренировочных воздействий для формирования срочных и отставленных тренировочных эффектов.

**Ключевые слова:** оперативное планирование, спортсмены, тренировочные эффекты, планы-конспекты тренировочных занятий, программы микроциклов.

#### ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF OPERATIONAL PLANNING THE TRAINING PROCESS OF SPORTSMEN

Viktor Kostiukevych

*Vinnitsia State Pedagogical University Named After Mikhaylo Kotsubinskiy*

An alternative approach for operational planning the training process of sportsmen is suggested in the article. Considering the basic principles of formation the training effects, direction and volume of loads, the many years coaching experience of the article author, were developed the structure of the training session outline and programs of training microcycles. This approach will allow for algorithmic solution of each problem and establish the volume, intensity and value of training means. Operational planning the training process of sportsmen basic on the developed structures will improve the effectiveness of training influences on the formation the immediate and long-term training effects.

**Key words:** operational planning, sportsmen, training effects, training session outline, programs of microcycles.

#### ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ У ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олександр Кощев

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Актуальність.** Як відомо, одним з найбільш перспективних шляхів підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації не тільки в тхеквондо, але і в інших видах спорту, є вдосконалення технології його управління [2, 4]. Для того щоб управління було ефективним в керуючій, системі необхідно мати моделі об'єкта в його сучасному і перспективному стані [1, 5, 6]. Проте, навіть при наявності найсучаснішої моделі, необхідний пошук найбільш ефективних тренувальних засобів і методів, що забезпечують досягнення цієї моделі. Саме тому актуальним питанням в управлінні тренувальним процесом в усіх його ланках залишається раціональне планування фізичного навантаження. Планування з урахуванням мети дає можливість більш точно поєднувати стратегічні і тактичні завдання, ефективніше контролювати процес тренування спортсмена.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що ефективність побудови тренувального процесу спортсменів може бути досягнута за рахунок вдосконалення різних сторін підготовленості, оптимізації навантажень на різних етапах підготовки,

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

прискороного розвитку окремих показників фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості спортсменів.

Вище зазначене підтверджує, що дане питання потребує ретельного вивчення побудови тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі, який залежить від специфіки змагальної діяльності, оскільки в кожному мезоциклі вирішуються основні завдання підготовки спортсменів до змагань.

Таким чином, набуває актуальності рішення специфічних задач планування в передзмагальному мезоциклі, контролю обсягів тренувальної роботи та динаміки навантаження, поєднання занять різної спрямованості, які дозволяють спортсмену досягти найвищого рівня готовності до конкретного старту в тхеквондо.

Дане дослідження виконана згідно з темою 2.6. «Теоретико-методичні основи вдосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0111U001168).

**Мета дослідження:** розробити і науково обґрунтувати планування тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі у тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити найбільш раціональну структуру передзмагального мезоциклу і складових його мікроциклів на етапі спеціалізованої базової підготовки в тхеквондо;
2. Обґрунтувати основні параметри тренувальних навантажень та їх розподіл у передзмагальному мезоциклі у тхеквондистів;
3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику комплексного педагогічного контролю в передзмагальному мезоциклі тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи дослідження:** узагальнення та аналіз науково-методичної літератури; аналіз документальних матеріалів; опитування та анкетування тренерів; педагогічне спостереження; аналіз змагальної діяльності; педагогічне тестування; психофізіологічний метод; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Організація досліджень проводилася зі спортсменами збірної команди Дніпропетровської області з тхеквондо ВТФ в умовах навчально-тренувального збору.

Основою продуктивності планування тренувального навантаження в передзмагальному мезоциклі є: акцентована спрямованість тренувального навантаження яка спрямована на розвиток спеціальної витривалості спортсменів; максимально допустиме штучне зниження маси тіла тхеквондистів безпосередньо перед змаганнями в межах 3,5 - 4,0%; використання в якості засобів етапного, поточного і оперативного контролю спеціальної батареї тестів для оцінки загальної фізичної працездатності та функціонального стану тхеквондистів.

Існує два підходи, що розглядають методику планування передзмагального мезоциклу з метою підвищення ефективності змагальної діяльності та фізичної підготовленості в одноборствах [2, 3]. Перший підхід ґрунтується на припущенні, що планування процесу фізичної підготовки спортсменів повинно будуватися на основі імітаційних моделей, що враховують довготривалі адаптаційні процеси [5]. При такому підході враховується вид спорту, етап багаторічної підготовки та особливості індивідуальної техніко-тактичної та фізичної підготовленості спортсмена.

Другий підхід ґрунтується на тренувальній діяльності спортсмена, в якій використовуються специфічні засоби і методи тренування, що моделюють умови, що зустрічаються в ході змагань. При цьому найважливішим критерієм якості побудови передзмагального мезоциклу є динаміка рівня спеціальної витривалості спортсменів [1, 6].

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Враховуючи рекомендації більшості фахівців [1, 2, 3], була визначена наступна структура передзмагального мезоциклу підготовки спортсменів-тхеквондистів: втягуючий мікроцикл (7 днів) – обсяг навантаження складає 40% від загального обсягу, переважна спрямованість тренувальної роботи в змішаній аеробно-анаеробній зоні (ЧСС до 170 – 175 уд / хв); ударний мікроцикл (7 днів) – обсяг навантаження 30%, переважна спрямованість роботи в гліколітичній анаеробній зоні (ЧСС до 200 уд / хв); підвідний мікроцикл (7 днів) – загальний обсяг навантаження 20%, на заняттях моделюють змагальні умови (спаринг) і передбачають виконання тренувального навантаження також в гліколітичній анаеробній зоні (ЧСС до 200 уд / хв); змагальний мікроцикл (7 днів) - загальний обсяг навантаження 10%, одне заняття-спаринг, переважна спрямованість тренувального навантаження – аеробний характер (ЧСС до 170 уд / хв).

Для оцінки ефективності розробленого варіанту планування тренувального навантаження в передзмагальному мезоциклі тхеквондистів був проведений спеціально організований педагогічний експеримент, в якому взяла участь група спортсменів масових розрядів (20 осіб) віком 14 – 17 років.

Етапний контроль проводився на початку і в кінці передзмагального мезоциклу. Предметом етапного контролю були сторони підготовленості тхеквондистів, що найбільш суттєво впливають на спортивний результат. Для оцінки техніко-тактичної підготовки використовували візуальну оцінку кількості та якості техніко-тактичних дій, виражену в балах. Для оцінки фізичної підготовленості спортсменів використовували: тест PWC 170 зі специфічним навантаженням, шестихвилинний тест, двохвилинний тест з ударами, однохвилинна проба, індекс напруги Р.М. Баєвського, теппінг тест, треморометрію, тест перемикання уваги, тест САН.

Поточний контроль здійснювався щоденно перед тренувальним заняттям. Предметом поточного контролю є стан рухової активності спортсмена. Для оцінки поточного стану спортсменів використовували: двохвилинний тест з ударами, однохвилинну пробу, теппінг тест, треморометрію, тест перемикання уваги.

Всього за період педагогічного експерименту було проведено 19 тестувань, присвячених поточному контролю: 4 в період втягуючого мікроциклу; по 5 в ударному, підвідному і змагальному мікроциклах.

Оперативний контроль здійснювався на початку тренувального заняття і відразу ж після його закінчення. Предметом оперативного контролю був функціональний стан організму спортсмена. Для оцінки такого стану використовували: теппінг тест, треморометрію, тест перемикання уваги. Ці тести співпадали з деякими тестами поточного контролю, що полегшувало і дещо спрощувало процедуру їх використання. Для оцінки тренувальних навантажень: фіксування обсягу, інтенсивності та спрямованості тренувальних занять. Всього за період педагогічного експерименту було проведено 20 тестувань оперативного стану: по 5 в кожному мікроциклі.

В ході тренувального процесу порівнювали плановані показники спеціальної витривалості тхеквондистів з тими, які були зафіксовані в результаті педагогічного контролю. У разі їх розбіжності величина тренувального навантаження коректувалася.

Така методика планування тренувальних навантажень у передзмагальному мезоциклі тхеквондистів, перевірена в ході педагогічного експерименту, дозволила істотно підвищити ефективність тренувального процесу. Після чотиритижневого передзмагального мезоциклу у спортсменів в середньому на 9 - 10% покращилися показники спеціальної витривалості – ЧСС на четвертій хвилині відновлення після виконання шестихвилинного тесту; час виконання ударів в спурті при виконанні

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

двохвилинного тесту; пульсова сума 3-хвилинного періоду відновлення після виконання двохвилинного тесту; коефіцієнт адаптації, що визначається за результатами однохвилинної проби.

Однак позитивна тенденція була властива не всім показникам, що характеризують підготовленість спортсменів. Так, за час передзмагального мезоциклу силові і швидкісно-силові якості тхеквондистів статистично достовірно не покращилися, тобто залишилися практично на тому ж рівні, що й на початку педагогічного експерименту. Крім цього, показники загальної працездатності (PWC170) погіршилися в середньому на 5,5%. Ці факти пояснюються тим, що в передзмагальному мезоциклі основна увага була приділена розвитку спеціальної витривалості, відображуючи успішність змагальної діяльності тхеквондистів. Решта показників підготовленості тхеквондистів повинна підвищуватися в період підготовчого та спеціально-підготовчого періодів макроциклу.

Ефективність розробленої методики планування тренувального навантаження тхеквондистів в передзмагальному мезоциклі була підтверджена результатами змагань з тхеквондо які проводилися в Дніпропетровській області впродовж 2013-14 років.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою науково обґрунтованих рекомендацій щодо вдосконалення планування тренувального процесу в тхеквондо на різних етапах багаторічної підготовки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Акопян А. О. Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности / А. О. Акопян, В. А. Панков, А. Ю. Ким // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 6. - С. 21 - 23.
2. Бабак Ю. М. Тхэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Методическое пособие в помощь тренерам, учителям физической культуры, студентам, а также спортсменам и их родителям / Ю. М. Бабак, Е. А. Константинова, Ю. А. Волкова, И. Н. Пашков, А. В. Мутьев. - Киев: 2010 – С. - 88.
3. Варламов Г. Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля / Г. Б. Варламов / Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 3. - С. 52 - 54.
4. Тхеквондо (ВТФ): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Національний олімпійський комітет України, 2009 - С. 87.
5. KIM Sang, LEE Kyong Myong. JEONG Kook Hyun. TAEKWONDO KYORUGI. – Turtle Press (CT), 1999. – 219 p.
6. Price Robert G., Haselow-Dulin Maryanne. The Ultimate Guide to Weight Training for Martial Arts. – Price World Enterprises, 2003. – 78 p.

#### АНОТАЦІЇ

##### **ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ У ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Олександр Кошечев

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

На сьогоднішній день тхеквондо, як олімпійський вид спорту, стає все більш популярним як в світі, так і в Україні. Зі зростанням конкуренції в змаганнях, підвищується і складність виступу в них спортсменів, що, в свою чергу, вимагає інтенсифікації тренувального процесу. За

### III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

останні роки змінилася система оцінки змагальної діяльності та суддівства, що потребує високого рівня прояву всіх сторін підготовленості спортсменів.

В системі передзмагальної підготовки необхідно враховувати різні фактори, що впливають на ефективність побудови тренувального процесу. Контроль тренувальних навантажень, сторін підготовленості, рівня прояву рухових якостей на різних етапах спортивної підготовки тхеквондистів, що в свою чергу визначає ефективність змагальної діяльності в тхеквондо.

**Ключові слова:** передзмагальний мезоцикл, витривалість, тхеквондо, змагальна діяльність, контроль.

#### ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПРЕДЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛЕ В ТХЕКВОНДИСТ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Александр Кошечев

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

На сегодняшний день тхэквондо, как олимпийский вид спорта, становится все более популярным как в мире, так и в Украине. С ростом конкуренции в соревнованиях, повышается и сложность выступления в них спортсменов, что в свою очередь, требует интенсификации тренировочного процесса. За последние годы изменилась система оценки соревновательной деятельности и судейства, что требует высокого уровня проявления всех сторон подготовленности спортсменов.

В системе предсоревновательной подготовки необходимо учитывать различные факторы, влияющие на эффективность построения тренировочного процесса. Контроль тренировочных нагрузок, сторон подготовленности, уровня проявления двигательных качеств на разных этапах спортивной подготовки тхэквондистов, что в свою очередь определяет эффективность соревновательной деятельности в тхэквондо.

**Ключевые слова:** предсоревновательный мезоцикл, выносливость, тхэквондо, соревновательная деятельность, контроль.

#### PLANNING TRAINING PROCESS IN PREDZMAHALNOMU MEZOTSYKLI IN TAEKWONDO ATHLETES ON STAGE SPECIALIZED BASIC TRAINING

Alexander Koscheyev

*Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport*

Today Taekwondo as an Olympic sport is becoming more popular in the world and in Ukraine. With increasing competition in the competition, increasing complexity and performance in these athletes, in turn, requires intensifying the training process. In recent years, the system has changed assessment of competitive activity and the judiciary, which requires a high level of display all aspects of training athletes.

In pre competition mezcycle training system must take into account various factors that affect the efficiency of constructing the training process. Control training loads, parties preparedness, the manifestation of motor characteristics at different stages of athletic training taekwondo athletes, which in turn determines the effectiveness of competitive activity in Taekwondo.

**Key words:** pre competition mezcycle, endurance, taekwondo, competitive activity, control.

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ТАКТИЧНОГО МАЙСТЕРНОСТІ ЛИЖНИКА-ГОНЩИКА

Валерій Краснов, Зоя Смирнова, Володимир Нестеров, Валентина Єфанова

*Національний університет біоресурсів і природокористування України*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.**

У сучасній системі підготовки при щорічно зростаючій конкуренції і ускладненні змагальних трас в лижних гонках, особливе значення має тактика пересування по дистанції (динаміка швидкості). У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук оптимальних параметрів розподілу швидкості по дистанції.

За останні роки на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, кубках світу, Всесвітніх універсіадах та інших офіційних міжнародних змаганнях значно