

Моделювання як системоутворюючий фактор в побудові тренувального процесу спортсменів

Марченко І. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Розглянуто проблему удосконалення системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації за рахунок побудови тренувального процесу.

Ключові слова: тренувальний процес, моделювання, моделі спортивного тренування, модельні характеристики.

Аналіз даних численних досліджень (М. Годик, 1980; Б. Шустин, 1995; С. Тюленьков, 2000; В. Шамардін, 2012) [1–6] і досвід передової практики показує, що одним із більш важливих і складних розділів у керуванні підготовкою футболістів є розробка та вивчення модельних характеристик змагальної діяльності, яка включає підбір раціональних засобів та методів підготовки, планування тренувальних та змагальних навантажень, а також вибір ефективних поза тренувальних факторів, які допомагають оптимізувати ці параметри.

Удосконалення системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації неможливо без пошуку принципово нових підходів та методичних рішень до організації тренування, а також використання сучасних досягнень спортивної науки у практичній роботі тренера.

Потреба у покращенні якості підготовки футболістів високої кваліфікації, втілення у практику ефективних організаційних засобів та методів тренування показують на необхідність проведення спеціального вивчення та аналізу різних аспектів даної проблеми.

Процес оптимізації навчально-тренувальної роботи пов'язаний із вмінням тренерів привести до загального знаменника розрізнення, які є між індивідуальною та командною діяльністю. Так, у командних видах спорту (футбол, хокей та інш.) особливе значення має проблема «суміщення» у процесі спортивної діяльності індивідуальної та «командної» спортивної форми. Загальні закономірності розвитку спортивної форми та її індивідуальне втілення поза всякого сумніву, визначає Л. П. Матвеев, необхідно дотримуватися і в командних видах спорту, але тут треба збалансувати фази її становлення та стабілізації у кожного члена команди із заданими термінами формування та підтримки оптимальної готовності команди у цілому. Ефективність управління процесом тренування тісно пов'язана з моделюванням – використанням моделей для визначення різних характеристик спортивного тренування, в раціоналізації способів побудови її структурних частин. Не всі об'єкти та явища спортивного тренування в силу їх складності та безлічі факторів вдається представити у вигляді достатньо повних моделей. Тому часто використовують окремі показники, які зазвичай позначаються як модельні характеристики.

В. М. Платонов відмічає, що в спортивному тренуванні використовуються досить різні моделі, які відносяться до двох основних груп. До першої входять:

1. Моделі, які характеризують структуру змагальної діяльності, необхідної для досягнення заданого результату.

2. Моделі, які характеризують основні сторони підготовленості спортсмена та забезпечують ефективну змагальну діяльність.

3. Морфофункціональні моделі, які відображають морфологічні особливості організму та можливості окремих систем та їх частин, які забезпечують відповідний рівень підготовленості та змагальної діяльності (В. М. Шамардін, 2012).

Друга група охоплює моделі:

1. Моделі крупних структурних утворень тренувального процесу – етапів багаторічної підготовки, макроциклів та періодів підготовки.

2. Моделі тренувальних етапів, мезо- та мікроциклів.

3. Моделі тренувальних занять та їх частин.

4. Моделі окремих тренувальних вправ та їх комплексів.

Моделі, які використовують в практиці тренувальної та змагальної діяльності можуть бути розділені на три рівня: узагальнені, групові та індивідуальні.

При розробці модельних характеристик змагальної діяльності важливо одноманітність в думках фахівців щодо поняття окремих епізодів змагальної діяльності. Вивчення модельних характеристик змагальної діяльності обумовлено тим, що знаючи ці характеристики, можна планувати загальну стратегію підготовки, яка включає підбір раціональних засобів та методів підготовки, планування тренувальних та змагальних навантажень, а також вибір ефективних поза тренувальних факторів, які допомагають оптимізувати ці параметри. Також при розробці модельних характеристик важлива одноманітність в понятті окремих епізодів фахівцями, які ведуть запис або обробку запису поєдинку (В. Н. Шамардін, 2012).

Зіставлення індивідуальних характеристик змагальної діяльності з модельними даними дозволяє встановити найбільш загальні резерви підвищення рівня підготовленості спортсмена, визначити перспективи подальшого удосконалення. Слід відмітити, що при оцінці змагальної діяльності особливо важливе значення набуває надійність виступу спортсменів або команди в цілому, що свідчить не тільки про рівень психічної підготовленості, але є інтегральним показником оцінки фізичних, функціональних, психічних, мобілізаційних якостей спортсменів та їх витривалості.

Ефективність використання модельних характеристик змагальної діяльності та підготовленості на основі результатів дослідження груп спортсменів високої кваліфікації, які несуть узагальнений характер, для орієнтації та корекції тренувального процесу особливо висока при підготовці юних чи дорослих спортсменів, які не досягли вершини спортивної

майстерності. При підготовці спортсменів міжнародного класу (В. М. Платонов, 1986, 1997) орієнтація на такі моделі неефективна.

Моделі змагальної діяльності, досягнення яких пов'язано із виходом спортсмена на рівень заданого спортивного результату, є тим системоутворюючим чинником, який визначає структуру та зміст процесу підготовки на даному етапі спортивного удосконалення.

Література

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра-спорт, Олимпия пресс, 2006, – 272 с.
2. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 44–54.
3. Лисенчук Г. А. Модельные характеристики соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации на основе анализа игр финальной части чемпионатов мира 1990 г. в Италии и в 1994 г. в США. Учебное издание для тренеров. / Г. А. Лисенчук, Догадайло, Р. И. Лисенко, А. А. Горобець - К. : Олимпийская литература, 1996. – 14 с.
4. Марченко В. А. Организация, планирование и управление спортивной тренировкой футболистов высокой квалификации. Методические рекомендации. / В. А. Марченко. – Х. : КГИФК, 1995. – 28 с.
5. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов / В. Н. Шамардин. – Днепропетровск : Пороги, 2002. – С. 88, 100-102.
6. Шамардин В. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации / В. Н. Шамардин. – К. : ФФУ, 2012. – С. 37– 45.

Інформація про авторів

Марченко Ігор Валерійович – викладач кафедри футболу та хокею.

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: marchenko_ls@ukr.net

Поступила в редакцію 08.01.2017