

## **Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів**

*Костюкевич В. М. – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту, професор, доктор наук з фізичного виховання та спорту*

Сучасні тенденції підготовки спортсменів потребують пошуку нових шляхів щодо удосконалення структури і змісту різних структур тренувального процесу [1, 3, 5, 6, 8].

Одним із найбільш ефективних теоретико-методичних підходів щодо удосконалення системи підготовки спортсменів є програмування. Програмування спочатку стало використовуватися з метою підвищення

ефективності навчання. Зокрема, у 20-ті роки минулого століття у США були експериментально обґрунтовані два напрямки програмування навчання, за лінійною програмою, розробленою професором Б. Ф. Скіннером і розгалуженою програмою, автором якої був Н. Краудер.

Програмоване навчання в спорті стало використовуватися з 1965 року. Воно було пов'язано, насамперед, з формуванням рухових навичок на основі суворо-последовних алгоритмічних дій. Наприклад, була розроблена програма «навчального алгоритму» в гімнастиці [5].

Що стосується використання програмування у системі підготовки спортсменів, то одним із перших науковців, які впроваджували програмоване навчання був С. В. Малиновський, який розробив універсальні програми засвоєння навчального матеріалу [1, 2, 5].

Теоретико-методичні основи програмування тренувального процесу спортсменів були розроблені Ю.В. Верхошанським [2, 3]. Ним були сформовані методичні принципи програмування і організації тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, розкриті закономірності морфофункціональної спеціалізації організму спортсмена в процесі багаторічної підготовки, принципів тенденції в динаміці стану спортсмена в залежності від змісту, обсягу та організації тренувальних навантажень.

На сьогоднішній день є актуальною проблема програмування тренувального процесу спортсменів з урахуванням тенденцій розвитку видів спорту, і, насамперед, оптимізацією тренувальних впливів на різних етапах річного макроциклу, в залежності від різних фаз спортивної форми спортсменів. Тобто, необхідна розробка програм підготовки спортсменів з метою ефективної їх підготовки до основних змагань структурних утворень тренувального процесу, в яких мають вирішуватися завдання трьох фаз спортивної форми: становлення, підтримання і тимчасової втрати. В залежності від календаря змагань необхідна розробка програм для одно- циклових, двохциклових чи трьохциклових схем побудови річних тренувальних макроциклів.

Метою статті є розробка теоретико-методичних аспектів програмування тренувального процесу спортсменів.

**Аналіз результатів дослідження.** Програмування – це упорядкований зміст тренувального процесу у відповідності з цільовими завданнями підготовки спортсмена та специфічними принципами, що визначають раціональні форми організації тренувальних навантажень в рамках певного тренувального етапу [2, 3].

Програмування – це більш удосконалена форма планування тренувального процесу, що дозволяє більш вірогідно досягати цільового результату в залежності комплексного впливу різних чинників.

На відміну від планування, що здійснюється на основі переважно кількісних показників підготовки спортсменів (тренувальні: дні, години, заняття, змагання, обстеження тощо) і тривалості певних структурних утворень тренувального процесу, програмування, насамперед, передбачає науково- обґрунтовану последовність тренувальних впливів з урахуванням поєднаних завдань, що підпорядковані основній меті тренувального процесу

– досягнення запланованого спортивного результату.

Виходячи з цього, теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів мають бути обумовлені:

- ієрархічною структурою, в якій менші програмні структурні утворення мають бути підпорядковані більшим, наприклад, мікроцикли мезоциклам;
- цільовими установками щодо програм підготовки на кожному із етапів макроциклу;
- загальними і спеціальними принципами підготовки спортсменів;
- алгоритмічністю – покроковим плануванням і корекцією управлінських впливів;
- плануванням співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості, а також засобів тренувальної роботи;
- використанням адекватних критеріїв контролю на кожному із етапів макроциклу\* (рис. 1).

На основі програми певного структурного утворення тренувального процесу, наприклад, підготовчого періоду, розробляються програми мезоциклів, мікроциклів і окремих тренувальних занять.

**Висновки.** Програмування – це більш досконала форма планування тренувального процесу. На основі програмування можливе ефективне здійснення управлінських впливів на процес становлення спортивної форми спортсменів.

Подальша розробка теоретико-методичних аспектів програмування тренувального процесу спортсменів повинна здійснюватися з урахуванням тенденцій розвитку видів спорту на сучасному етапі.

---

\* У статті розглядаються теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу в межах річного циклу.

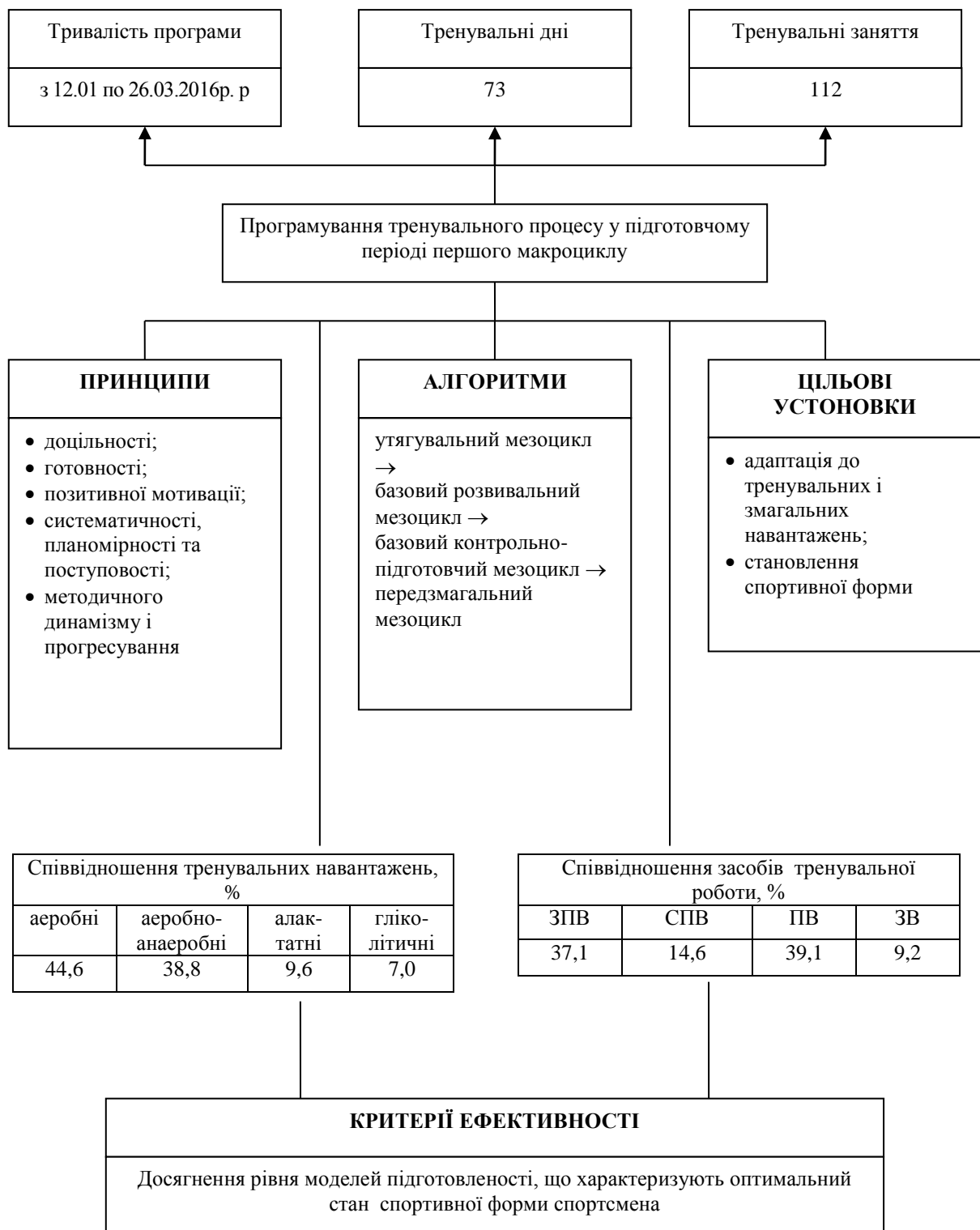


Рис. 1. Блок-схема програмування тренувального процесу спортсменів

### Література

1. Бакаринов Ю. М. Научно-методическое обоснование программ-мирования тренировки в легкоатлетических метаниях. Автореф. дис...доктора пед. наук / Ю. М. Бакаринов. – М.; 1986. – 48 с.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – К.: «Альтепрес», 1998. – 216 с.
5. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В. М. Костюкевич. – КНТ, 2016. – 208 с.
6. Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена / С. В. Малиновский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
8. Родриго А. Роберто. Программа тренировок / Роберто А. Родриго. – К.: Федерация футбола Украины, 2010. – 51 с.