
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМУВАННЯ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Стасюк Вадим

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана
Огієнка

У статті обґрунтовуються основні положення програмування тренувального процесу спортсменів у різних видах спорту. Виявлено чинники, які будуть визначальними для ефективного використання програм у процесі підготовки спортсменів-ігровиків. Доведено необхідність дослідження ефективності розробленої програми тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки, яка складається з чотирьох блоків.

The basics of programming training process of athletes at different kinds of sport are explained in the article. The factors that will determine the effective using of programs in the training process of game sports athletes were found. The need to study the effectiveness of the developed program of training process of skilled football players, which consists of four blocks, during the annual training cycle, was proved.

В статье представлены основные положения программирования тренировочного процесса спортсменов в различных видах спорта. Выявлены факторы, которые будут определяющими для эффективного использования программ в процессе подготовки спортсменов-игровиков. Доказана необходимость исследования эффективности разработанной программы тренировочного процесса квалифицированных футболистов в годичном цикле подготовки, которая состоит из четырех блоков.

Ключові слова:

програмування, алгоритм, практична реалізація, ігрові види спорту, кваліфіковані футболісти, тренувальні навантаження, річний цикл підготовки.

programming, algorithm, practical implementation, game sports, skilled football players, training loads, annual training cycle.

программирование, алгоритм, практическая реализация, игровые виды спорта, квалифицированные футболисты, тренировочные нагрузки, годичный цикл подготовки.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні тенденції розвитку, які простежуються в усіх видах спорту (збільшення змагальної практики та, як наслідок, зменшення тривалості підготовчого періоду, удосконалення тактики тощо) і, разом з тим, неможливість постійного збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, обумовлюють необхідність пошуку ефективних шляхів управління тренувальним процесом спортсменів [10, 17, 21 та ін.].

Більшість фахівців наголошують, що перспективним напрямом удосконалення підготовки є оптимізація тренувальних впливів [4, 20, 21 та ін.]. Однак при цьому важливо застосовувати науково обґрунтований підхід до побудови структурних утворень тренувального процесу спортсменів у межах річного макроциклу [10, 20, 21 та ін.].

Одним із ефективних шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів є програмування [6, 12, 20 та ін.]. Основні положення програмування, відображені у фундаментальних працях С.В. Малиновського [15] та Ю.В. Верхошанського [3], були адаптовані та доповнені фахівцями для застосування в різних видах спорту [1, 7, 13 та ін.]. Однак дослідження цієї проблеми не можна назвати вичерпаними, особливо що стосується командних ігрових видів спорту.

У цілому варто зазначити, що необхідною є систематизація даних, накопичених щодо програмування в спорті, потребує подальшого вивчення механізм реалізації на практиці теоретико-методичних положень програмування тренувального процесу, важливим є

дослідження перспектив використання програмування в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів командних ігрових видів спорту, в тому числі футболістів.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконувалось згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства науки, молоді та спорту України на 2011–2015 рр.» по темі «Теоретико-методичні основи індивідуалізації в фізичному вихованні та спорті». Номер державної реєстрації 0112U002001.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати основні напрями та перспективи використання програмування в тренувальному процесі кваліфікованих футболістів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Одні з перших праць щодо розробки методики програмування в спорті належать С.В. Малиновському [15] та Ю.В. Верхошанському [3]. Зокрема, представлені авторами універсальні контрольні програми [15] та програмно-цільовий підхід [3] стали основою для подальших досліджень.

Ю.В. Верхошанський [3] визначає програмування як більш удосконалену форму планування, спрямовану на впорядкування змісту тренувального процесу, відповідно до цільових завдань підготовки спортсменів і специфічних принципів, які визначають раціональні форми організації тренувальних навантажень у межах конкретного часу. Програмно-цільовий підхід до побудови структурних утворень тренувального процесу передбачає моделювання навантажень в межах окремих етапів [10, 11, 21 та ін.].

Виявлено основні напрями використання програмування в спорті: програмоване навчання [13, 15 та ін.] та, що є більш доцільним при підготовці кваліфікованих спортсменів, програмування змісту тренувального процесу [1, 2, 7 та ін.]. Узагальнення та систематизація даних літератури показали актуальність вивчення цієї проблеми в різних видах спорту.

Значна частка досліджень присвячена програмуванню в циклічних видах спорту [1, 2, 5, 7, 9 та ін.], змагальна діяльність в яких характеризується циклічним повторенням рухів для переміщення власного тіла в просторі, що створює сприятливі умови для ефективної реалізації основних положень програмування тренувального процесу на практиці. Сучасний біомеханічний аналіз дозволяє виявити найбільш раціональну техніку, а інноваційні технології – оптимальний обсяг, інтенсивність і характер навантажень, що в цілому дає можливість тренеру розробити науково обґрунтовану програму тренувань. Роздільні старты, окремі доріжки для спортсменів виключають активну протидію з боку суперників, що виступає додатковим фактором на користь використання програмування тренувального процесу в деяких циклічних видах спорту.

Аналіз наукової літератури виявив обмежену кількість досліджень проблеми програмування тренувального процесу в єдиноборствах [16], складнокоординаційних [19], швидкісно-силових [6, 18] та ігрових [8, 14] видах спорту, що обумовлюється складною руховою діяльністю (спортивна гімнастика, акробатика, важка атлетика, метання тощо) та змагальним процесом, який характеризується умовами, які швидко змінюються, активною протидією з боку суперника (боротьба, бокс, футбол, баскетбол, волейбол, теніс тощо).

Таким чином, необхідність застосування науково обґрунтованого підходу до побудови тренувального процесу спортсменів з одного боку, а також обмежена кількість наукових праць стосовно проблеми програмування в командних ігрових видах спорту з іншого, свідчать про перспективність обраного напрямку дослідження. Однак важливо проаналізувати досвід застосування програмування в різних видах спорту та виокремити чинники, які будуть визначальними для ефективного використання програм у процесі підготовки спортсменів-ігровиків.

Необхідно враховувати, що при побудові та практичній реалізації програм підготовки спортсменів першочерговим є індивідуальний та диференційований підхід, а не спрямованість до застосування необґрунтованих (переважно максимальних) параметрів навантажень [6, 21 та ін.]. Важливо визначити ефективний алгоритм програмування, який

передбачатиме послідовність логічних операцій, де виконання кожної наступної операції здійснюватиметься з урахуванням рішення, обраного в попередній операції [3, 18]. Усе різноманіття можливих комбінацій засобів, методів, навантажень різної спрямованості потрібно впорядкувати й обрати найкращий варіант, який забезпечить ефективність тренувального процесу [5, 7 та ін.].

Проблемі адаптації загальних положень програмування в спорті до специфічних особливостей спортивних ігор присвячені праці В.М. Костюкевича [10, 12], Г.А. Лісенчука [14], В.М. Шамардіна [20], І.О. Донця [8], Н.Ю. Щепотіної [21] та інших фахівців. Зокрема, розроблена блок-схема програмування тренувального процесу спортсменів обумовлюється ієрархією структурних утворень тренувального процесу, завданнями підготовки на кожному з етапів, загальними та специфічними принципами тренування, алгоритмічністю, плануванням співвідношення засобів та навантажень різної педагогічної та фізіологічної спрямованості, критеріями ефективності (контролем) [12].

Таким чином, нагальною є потреба в розробці практично орієнтованої та науково обґрунтованої програми підготовки кваліфікованих футболістів в умовах вищого навчального закладу. При цьому необхідно дотримуватись: 1) загальних положень програмування; 2) визначальних для ефективного тренувального процесу факторів, які були встановлені шляхом аналізу практики підготовки спортсменів інших видів спорту (індивідуальний підхід, дотримання алгоритму програмування, застосування оптимальних навантажень тощо); 3) блок-схеми програмування в ігрових видах спорту.

Враховуючи вищезазначене, вважаємо доцільним дослідження ефективності розробленої програми тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки, яка складається з чотирьох блоків [11]: у першому з них представлені терміни проведення великих структурних утворень (макроциклів, періодів), види та співвідношення тренувальної роботи; в другому наведені кількісні показники тренувальних днів, занять, ігор; у третьому – співвідношення засобів і навантажень різної спрямованості; в четвертому – критерії підготовленості. В цілому програмування тренувального процесу має системно-структурний характер, адже на основі 4-блокової програми формуються програми мікроциклів, які містять програми тренувальних занять.

Висновки. 1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав необхідність детального вивчення, узагальнення та систематизації даних, накопичених щодо проблеми програмування в спорті, а також потребу розробки механізму реалізації на практиці наявних теоретико-методичних положень програмування в процесі підготовки спортсменів у командних ігрових видах спорту.

2. Складна структура змагальної діяльності в спортивних іграх визначає необхідність застосування ефективного науково обґрунтованого підходу до побудови тренувального процесу спортсменів, одним з яких є програмування.

3. При розробці практично орієнтованої програми підготовки кваліфікованих футболістів необхідно дотримуватись загальних положень програмування, принципу індивідуалізації, визначеного алгоритму, блок-схеми програмування тренувального процесу кваліфікованих спортсменів.

Перспективи подальших досліджень планується провести в напрямку дослідження ефективності розробленої програми тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки з урахуванням їх ігрового амплуа.

Список використаних джерел:

1. Андреева О.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков на основе комплексного контроля: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О.В. Андреева. – Челябинск, 2000. – 25 с.

2. Баканов М.В. Программирование тренировочного процесса конькобежцев высокой квалификации с учетом факторной структуры подготовленности: автореф. дисс. ... канд. пед.

- наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Максим Викторович Баканов. – М., 2005. – 23 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 239 с.
4. Вознюк Т.В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Т.В. Вознюк. – Львів, 2006. – 23 с.
5. Волков Н.И. Программирование тренировочных нагрузок в годичной подготовке конькобежца / Волков Н.И., Васильковский Б.М., Ремизов Л.П. // Конькобежный спорт: Ежегодник. – М., 1983. – С. 27 – 33.
6. Врублевский Е.П. Теоретико-методическое обоснование программирования макроцикла подготовки спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 74–77.
7. Горлов А.С. Програмування тренувального процесу юнаків-спринтерів у відновлюючих мікроциклах підготовчих періодів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчої фізичної культури" / Горлов Анатолій Серафимович; Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту. – К., 1994. – 24 с.
8. Донець І. О. Програмування навчально-тренувального процесу дівчат-футболісток за результатами моніторингу рухової підготовленості / І. О. Донець // Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – № 97. – С. 332 – 335.
9. Ковылин М.М. Экспериментальное педагогическое программирование и планирование учебно-тренировочного процесса ВМХ-велогонщиков / М.М. Ковылин, А.А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 75–77.
10. Костюкевич В. М. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта / В. М. Костюкевич, Н. Ю. Щепотина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 24 – 31.
11. Костюкевич В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі / В. Костюкевич, В. Стасюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2016. – Вип. 1 (20). – С. 323 – 331.
12. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів / В.М. Костюкевич // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал: зб. наук. праць – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. – С. 139 – 142.
13. Лавор Н. Система тренувань гравців в настільний теніс на основі програмованого навчання / Ніна Лавор // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – Вип. 17. – С. 495 – 500.
14. Лисенчук Г.А. Программирование подготовки футболистов / Г.А. Лисенчук // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2001. – № 1. – С. 16 – 25.
15. Малиновский С.В. Программированное обучение и спорт / С.В. Малиновский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 112 с.
16. Панков В.А. Программирование подготовки дзюдоистов высокого класса к Олимпийским играм (на примере сборной команды Греции) / В.А. Панков, Е. Суфлерис // Вестник спортивной науки. – 2004. – №1. – С. 9 – 12.
17. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская література, 2013. – 624 с.
18. Тихон И.Г. Особенности программирования тренировочного процесса высококвалифицированных метателей молота / И.Г. Тихон, В.В. Руденик // Физическое воспитание и современные технологии формирования физической культуры личности студентов: сборник научных статей / Учреждение образования "Гродненский гос. ун-т им. Я.Купалы"; под науч. ред. В.А. Максимовича; ред.кол.: С.К. Городилин, А.И. Шпаков. – Грдно: ГрГУ, 2013. – С.343 – 347.

19. Худолій О.М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7—13 років: автореф. дис. ... докт. фіз. вих.: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Олег Миколайович Худолій; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2011. – 44 с.

20. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. М. Шамардін. – Львів, 2013. – 39 с.

21. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Щепотіна Наталя Юріївна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2017. – 20 с.