

# ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Щепотіна Наталя, Липовецька Юлія

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайло Коцюбинського

## Анотації:

У статті розглядаються підходи до використання тренувальних завдань у процесі підготовки спортсменів у різних видах спорту. Встановлено необхідність їх конкретизації та систематизації, а також механізму реалізації на практиці. Для побудови структурних утворень тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту характерним є застосування модельних тренувальних завдань. Визначено переваги та ефективність модельних тренувальних завдань.

The article considers approaches to the use of training tasks in the process of training athletes in different kinds of sports. The necessity of their concretization and systematization, as well as the mechanism of implementation in practice, was established. Using model training tasks is typical for the construction of structural subdivisions of team sports athletes' training process. The advantages and effectiveness of model training tasks were determined.

В статье рассматриваются подходы к использованию тренировочных заданий в процессе подготовки спортсменов в различных видах спорта. Установлена необходимость их конкретизации и систематизации, а также механизма реализации на практике. Для построения структурных образований тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта характерно применение модельных тренировочных заданий. Определены преимущества и эффективность модельных тренировочных заданий.

## Ключові слова:

модельні тренувальні завдання, спортсмени, ігрові види спорту

model training tasks, athletes, team sports

модельные тренировочные задания, спортсмены, игровые виды спорта

## Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасні тенденції розвитку командних ігрових видів спорту вимагають пошуку раціональних шляхів управління підготовкою спортсменів, орієнтованих на оптимізацію тренувальних впливів [11, 16, 21 та ін.]. Враховуючи перспективність та ефективність моделювання [5, 7, 18], побудова структурних утворень тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту в межах річного макроциклу на основі методів моделювання сприятиме оптимізації процесу підготовки команди.

Багато фахівців наголошують на ефективності використання тренувальних завдань при підготовці спортсменів [1, 3, 18], однак відсутність їх конкретизації та систематизації, а також механізму реалізації на практиці, зумовлюють необхідність розробки модельних тренувальних завдань як інструменту побудови річного циклу підготовки кваліфікованих спортсменів. Отже, нагальним є дослідження проблеми застосування тренувальних завдань у практиці підготовки кваліфікованих спортсменів і вивчення перспектив використання модельних тренувальних завдань у тренувальному процесі спортсменів командних ігрових видів спорту.

Все вищевикладене й обумовило вибір напрямку нашого дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дослідження виконано в рамках «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» (номер державної реєстрації 0112U002001); плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на 2016–2020 рр. «Теоретико-

методичні основи програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (номер державної реєстрації 0116U005299).

**Мета дослідження** – вивчити проблеми застосування тренувальних завдань у підготовці кваліфікованих спортсменів і дослідити перспективи використання модельних тренувальних завдань у тренувальному процесі спортсменів командних ігрових видів спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В основі розробки моделей занять, як зазначає В. М. Платонов [11, с. 604], покладені «відомості про закономірності взаємодії різних тренувальних вправ у програмах занять, особливості протікання процесів стомлення та підтримки високого рівня працездатності та заданих характеристик навантаження. Моделі окремих вправ і їх комплексів будуються на основі врахування механізмів термінової адаптації, а також параметрів тренувального навантаження (тривалості окремих вправ і їх комплексів, інтенсивності роботи, тривалості й характеру пауз між вправами, загальної кількості вправ), оптимальних для спрямованого вдосконалення різних складових підготовленості».

Моделювання тренувальних занять ґрунтується на розробці тренувальних завдань, про необхідність використання яких при підготовці спортсменів вказується в роботах В. Г. Алабіна [1], В. Ф. Пилипка, Є. П. Волкова [10], В. М. Костюкевича [6] та ін.

Тренувальне завдання розглядається як первинна ланка в реалізації цілеспрямованого та чіткого управління тренувальним процесом, є частиною тренувального заняття та складається з однієї вправи або комплексу фізичних вправ, що виконуються для вирішення поставлених педагогічних завдань. Тренувальне завдання в процесі його виконання має педагогічний та функціональний вплив на спортсмена. Типовою рисою тренувального завдання виступає його стандартизація, що передбачає (при багаторазовому використанні завдання) досягнення позитивного ефекту в забезпеченні довготривалої адаптаційної морфофункціональної перебудови організму, на основі якої досягається розвиток фізичних якостей, а також закріплення досягнутого та створення передумов подальшого прогресу в підготовці спортсменів [1].

Г. Н. Германов, В. Г. Нікітушкін [3] стверджують, що тренувальне завдання слід визначити як технологічну форму організації вправи для вирішення цільового педагогічного завдання досягнення необхідних (належних) проявів термінового тренувального ефекту при чіткому поєднанні факторів впливу – компонентів вправи (тривалості, інтенсивності, числа повторень, інтервалів відпочинку).

Ю. В. Ніконов [8] розглядає тренувальне завдання як фізичну вправу або ряд вправ, об'єднаних за ознакою вирішення певної педагогічної задачі. Вони є тим вихідним методичним матеріалом, на основі якого будується весь тренувальний процес.

В. М. Костюкевич [6] окремо виділяє «модельне тренувальне завдання» як суворо регламентовану рухову діяльність спортсменів з урахуванням контролю компонентів тренувального навантаження та відповідністю основній меті та спрямованості тренувального процесу. Автор також визначає відмінності між

тренувальним завданням і модельним тренувальним завданням. Зокрема, модельне тренувальне завдання, на відміну від тренувального завдання, характеризує не тільки зміст тренувальної роботи, а й компоненти навантаження (обсяг, інтенсивність, координаційну складність і т.п.). Крім того, модельне тренувальне завдання може бути спрямоване як на вирішення одного окремого завдання, так і вирішувати це завдання комплексно (наприклад, підвищення рівня швидко-силових здібностей і швидкісної витривалості тощо). Головною особливістю модельного тренувального завдання є суворо розписаний алгоритм виконання тренувальної роботи.

Тренувальні завдання є вихідним елементом структури тренування. Ряд фахівців теорії та практики спорту розуміють навантаження та тренувальне завдання як одне й те саме. Однак ці два поняття слід розрізняти. Самі по собі абстрактні поняття роботи та відпочинку не несуть педагогічної інформації, а набувають педагогічного змісту тільки тоді, коли вони певним чином організовані. Разом з тим, організовані певним чином робота та відпочинок – це вже тренувальне завдання, яке дає певне навантаження організму спортсмена та має конкретний педагогічний зміст. Отже, тренувальне заняття – це є послідовність тренувальних завдань (В.П. Попов, 1982).

Орієнтація на створення блоку тренувальних завдань спрямованого впливу в формі комплексів вправ та ігор є основою для перегляду традиційних уявлень про планування та організацію навчально-тренувального заняття. Виходячи з цього тренувальні завдання умовно класифікуються на чотири групи [1, 4]:

- 1) навчальні;
- 2) комплекси, які розвивають фізичні якості;
- 3) ігри, що розвивають фізичні якості;
- 4) спеціальні.

Заслуговує на увагу досвід, накопичений за останні роки, який показує, що планування та реалізація тренувальних програм засновані на використанні стандартних карток. У картках представлені набори тренувальних завдань, що включають реальні вправи у вигляді комплексів (навчальних, для розвитку фізичних якостей, спеціальних засобів). Кожна картка містить мету, завдання, методичні та педагогічні рекомендації, дозування. Майже в усіх комплексах тренувальних завдань дається додаткова інформація про техніку та варіанти вправ [1, 2, 12].

Тренувальні завдання поділяються на три групи (аеробного, змішаного аеробно-анаеробного та анаеробного впливу) з урахуванням рівня (середнього, вище середнього, нижче середнього) індивідуальної фізичної підготовленості, що сприяє диференційованому підбору та застосуванню тренувальних завдань вибіркового впливу на окремі ланки підготовленості. Відбір і класифікація тренерами тренувальних завдань для вирішення конкретних задач, що виконуються в процесі спортивної підготовки, дозволить систематизувати завдання різної спрямованості й створити свій каталог найбільш часто вживаних у процесі тренування завдань, спростити планування, облік і контроль тренувального навантаження, дасть можливість тренеру та спортсмену одержувати чітку кількісну та якісну характеристику виконаної за певний період

часу тренувальної роботи, підвищити надійність управління тренувальним процесом [1].

Таким чином, аналіз літератури показав, що фахівцями була здійснена значна робота щодо аналізу й узагальнення особливостей та переваг застосування тренувальних завдань у різних видах спорту. Разом з тим, враховуючи складність організації тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту, актуальним є дослідження перспектив використання модельних тренувальних завдань у процесі їх підготовки.

Наші попередні дослідження були присвячені проблемі побудови структурних утворень тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у межах річного циклу підготовки на основі модельних тренувальних завдань [7, 16]. Розроблені та розподілені на 4 блоки модельні тренувальні завдання (алгоритмізовані логічно пов'язані комплекси вправ, спрямовані на досягнення поставленої мети, із суворою регламентацією компонентів навантаження) стали інструментом побудови тренувального процесу волейболісток [16]. На користь їх застосування для вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменок свідчать й отримані результати педагогічного експерименту [14, 15, 17].

В останні роки проблемі застосування модельних тренувальних завдань для вдосконалення тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту була присвячена значна кількість досліджень. Зокрема, вивчалась ефективність впровадження в тренувальний процес хокеїстів на траві модельних тренувальних завдань для тактичної підготовки [9].

Ю. В. Ніконов [8] зазначає, що в ході багаторічної підготовки хокеїстів високої кваліфікації склалася та продовжує вдосконалюватися система тренувальних завдань, що дозволяють вибірково вирішувати ті чи інші завдання тренування. В результаті дослідження автором були визначені кількісні значення зовнішніх параметрів навантаження й основні фізіологічні показники тренувальних завдань (ТЗ), які виконувались хокеїстами високої кваліфікації. Узагальнення особистого досвіду, а також досвіду окремих тренерів, аналіз літературних джерел, даних обліку тренувального навантаження команд майстрів дозволили розробити методіку складання та використання найбільш ефективних ТЗ з метою їх подальшого використання.

Крім того, належна увага приділялася моделюванню структурних утворень тренувального процесу кваліфікованих футболістів на різних етапах багаторічної підготовки [13], техніко-тактичної підготовки волейболістів [20] тощо.

Якість і результативність тренувального процесу багато в чому залежать від вибору та побудови найбільш оптимальних тренувальних завдань, які відповідають навантаженню змагальних вправ і перспективній моделі змагальної діяльності, а також враховують інші чинники підготовки. Науково обґрунтована побудова тренувальних завдань у структурі окремого заняття та мікроциклу сприяє індивідуалізації тренувального процесу спортсменів [3].

Серед основних переваг застосування модельних тренувальних завдань можна назвати: конкретизація та систематизація процесу підготовки, що дозволяє розробити моделі структурних утворень річного циклу підготовки

спортсменів (мікро- та мезоциклів, періодів) та визначити зміст тренувального процесу щодо співвідношення засобів і навантажень різної спрямованості; можливість оперативно вносити корективи в тренувальний процес; врахування індивідуальних особливостей [16].

#### **Висновки.**

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав ефективність застосування в тренувальному процесі спортсменів різної кваліфікації тренувальних завдань.

2. Побудова структурних утворень тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту в межах річного циклу підготовки на основі модельних тренувальних завдань для різних сторін підготовленості дозволяє оптимізувати тренувальний процес шляхом формування термінових, відставлених та кумулятивних тренувальних ефектів, конкретизувати та систематизувати процес підготовки, оперативно вносити корективи в тренувальний процес, реалізувати принцип індивідуалізації при підготовці команди.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаються в дослідженні ефективності побудови тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту на основі методів моделювання.

#### **Список використаних літературних джерел:**

1. Алабин В. Г. К проблеме тренировочных заданий как элемента структуры тренировочного процесса в спорте. Теория и практика физической культуры. 1996. № 12. 30–31.

2. Васенин Г. А., Машошина И.В., Цуканова Е.Г., Германов Г.Н. Анализ организации двигательной деятельности в программе «Детская легкая атлетика ИААФ» в аспекте утверждения ее новых форм – двигательных (тренировочных) заданий. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. Вып. 4 (98). 25–28.

3. Германов Г. Н., Никитушкин В. Г. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 2. 8–13.

4. Коробова Н. А., Коробов А. С. Разработка и обоснование стандартных тренировочных заданий для построения занятий у спортсменов высокой квалификации в современном пожарно-прикладном спорте. Педагогическое мастерство: материалы V междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2014 г.). М.: Буки-Веди, 2014. 255–258.

5. Костюкевич В. Тактические модели соревновательной деятельности в футболе. Наука в олимпийском спорте. 2017. № 3. 40-50.

6. Костюкевич В. М. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хокее на траве. Киев: «Освіта України». 2010. 270.

7. Костюкевич В., Щепотина Н. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта. Наука в олимпийском спорте. 2016. №2. 24-31.

8. Никонов Ю.В. Тренировочные задания в подготовке хоккеистов высокой квалификации. Хоккей: Ежегодник. М., 1986. 26–29.

9. Перепелиця М. Модельні тренувальні завдання як засіб оптимізації тактичної підготовки в хокеї на траві. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 1. 367-372.

10. Пилипко В.Ф., Волков Е.П. Тренировочное задание в структуре программно-методического обеспечения подготовки спортсменов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2002. № 3. 50–54.

11. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. *Общая теория и её практическое применение*. К.: Олимпийская литература, 2013. 624.

12. Стрижак А.П., Германов Г.Н. Активизация познавательной деятельности школьников на уроке физической культуры при использовании карточек-заданий в освоении техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». *Культура физическая и здоровье*. 2012. № 5 (41). 27–31.

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

14. Щепотіна Н. Обґрунтування ефективності впровадження модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2017. № 1. 89-92.

15. Щепотіна Н. Обґрунтування ефективності побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»*. 2017. Вип. 3К (84) 17. 537–541.

16. 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". К., 2017. 20.

17. Щепотіна Н., Пігуляк Т. Дослідження ефективності застосування модельних тренувальних завдань для техніко-тактичної та ігрової підготовки в тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2017. № 2. 75-80.

18. Bompa T. O., Haff G. G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 2009. 411.

19. Doroshenko E.Iu. Modelling of technical tactical actions as the management factor competitive process and preparation of basketball players of high qualification. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013. 17(10). 29-34.

20. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17. 441-446.

21. Kostiukevich V.M., Stasiuk V.A., Shchepotina N.Yu., Dyachenko A.A. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. *Physical education of students*. 2017. 21(6). P. 262-269. doi: 10.15561/20755279.2017.0602.