

УДК 796.011.1

Стасюк Р. М.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Сумський державний університет

Куриленко О. В., Лысенко О. В.,

викладачі кафедри фізичного виховання,

Сумський державний університет

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ

В даний час накопичено чимало наукової інформації про закономірності впливу тренувального навантаження на функціональний стан різних систем організму і рівень підготовленості кваліфікованих спортсменів, що дозволяє реально підійти до ефективного управління через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу є однією з форм управління підготовкою, в основі якої лежить врахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів при плануванні навантаження.

Ключові слова: методологія, управління, індивідуалізація, навантаження, командні спортивні ігри.

Стасюк Р. Н., Куриленко О. В., Лысенко О.В. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх.

В настоящее время накоплено немало научной информации о закономерностях влияния тренировочной нагрузки на функциональное состояние различных систем организма и уровень подготовленности квалифицированных спортсменов, позволяет реально подойти к эффективному управлению через индивидуализацию учебно-тренировочного процесса. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса является одной из форм управления подготовкой, в основе которой лежит учет особенностей и возможностей конкретных спортсменов при планировании нагрузки.

Ключевые слова: методология, управление, индивидуализация, нагрузка, командные спортивные игры.

Стасюк Роман Николаевич, Куриленко Олег Валентинович, Лысенко Александр Владимирович. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх. В настоящее время накоплено немало научной информации о закономерностях влияния тренировочной нагрузки на функциональное состояние различных систем организма и уровень подготовленности квалифицированных спортсменов, позволяет реально подойти к эффективному управлению через индивидуализацию учебно-тренировочного процесса. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса является одной из форм управления подготовкой, в основе которой лежит учет особенностей и возможностей конкретных спортсменов при планировании нагрузки.

Неотъемлемым компонентом системы управления учебно-тренировочным процессом служит и этап практической реализации планов подготовки. Особую остроту данный вопрос приобретает при реализации программ индивидуализированных нагрузок в командных спортивных играх. Это связано с тем, что в силу специфики соревновательной деятельности основной объем упражнений здесь составляют коллективные задания и тренировки. Однако, чем больше игроков, действия которых должны быть подчинены решению конкретной коллективной задачи, участвуют в упражнении, тем труднее индивидуализировать их нагрузку без ущерба для эффективности коллективных взаимодействий. Поэтому в данной ситуации предпочтение, как правило, отдается совершенствованию коллективных взаимодействий, независимо от индивидуальных возможностей отдельных спортсменов. Максимальная же индивидуализация тренировочной нагрузки в командных спортивных играх осуществляется лишь во время индивидуальных тренировок или заданий.

Ключевые слова: методология, управление, индивидуализация, нагрузка, командные спортивные игры.

Постановка проблеми. В даний час провідні фахівці спорту критично ставляться до механічного нарощування обсягу навантаження як до способу підвищення ефективності тренування. Постійне збільшення цього показника з кожним роком робить все менший і менший вплив на зростання спортивних результатів. Отже, необхідна орієнтація на інші шляхи підвищення ефективності навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. До таких фахівці відносять, наприклад:

- 1) конкретизацію сумарного обсягу тренувальних навантажень в залежності від інтенсивності і фізіологічної спрямованості;
- 2) оптимізацію співвідношення навантажень різної спрямованості;
- 3) вдосконалення організаційних основ тренування таким чином, щоб вона могла передбачати оптимальні умови для повноцінної реалізації адаптаційних можливостей організму спортсмена на основі раціонального взаємозв'язку між витратами і відновленням його енергетичних ресурсів;
- 4) раціоналізацію структури навчально-тренувального процесу [2, 4, 5].

Крім того, багато хто з них одностайні в тому, що одним з найбільш перспективних напрямків підвищення ефективності навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів є той, в основу якого покладено облік відповідності індивідуальних можливостей спортсмена пропонованих навантажень і пропонованим вимогам [1].

Звісно ж, що при відносно малому обсязі показників стану, сукупність яких дозволяє класифікувати спортсменів на певні групи, програмування тренувального навантаження не викликає особливих проблем, так як її вплив розглядається у взаємозв'язку лише з однією системою організму, прийнятої за критерій ефективності процесу підготовки. Зовсім інша справа, коли необхідно враховувати велику кількість показників, що відображають функціональний стан різних систем організму і видів

підготовленості. Звісно ж, що в подібному випадку потрібна певна методологія обліку індивідуальних особливостей при програмуванні тренувального навантаження.

Аналіз літературних джерел. Аналіз літератури показує, що існуючі підходи до процесу індивідуалізації підготовки спортсменів в командних спортивних іграх обмежуються наступним:

- 1) розрахунком критеріїв оцінки індивідуальних показників змагальної діяльності та підготовленості;
- 2) розрахунком моделей (еталонів) індивідуальної змагальної діяльності;
- 3) використанням критеріїв і моделей для оцінки реальних показників змагальної діяльності спортсменів і визначення лімітуючих компонентів;
- 4) складанням тренувальних програм з урахуванням цих лімітують компонентів.

Очевидним є факт, що в даному випадку залишаються неясними питання:

- 1) підходу до вибору критеріїв оцінки змагальної діяльності та стану гравців;
- 2) субординаційного відносини між критеріями колективного та індивідуального змагальної діяльності;
- 3) критеріїв індивідуальної доступності навантаження;
- 4) критеріїв індивідуальної доцільності навантаження;
- 5) методології використання критеріїв в процесі індивідуального планування тренувального навантаження [3].

У цих програмах не береться до уваги також і один з необхідних елементів управління навчально-тренувальним процесом, який пов'язаний з прогнозуванням стану спортсменів під впливом планованого командного навантаження, що переважає, як правило, над індивідуальною.

Результати досліджень в спорті свідчать, що прогнозування - це невід'ємний і систематизуються елемент процесу управління підготовкою

спортсменів, так як поставлені цілі та етапи їх реалізації формують всю систему підготовки як окремих гравців, так і команди в цілому [1, 2].

Зв'язок з науковими та практичними завданнями. Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання та спорту Сумського державного університету.

Мета статті – створення ефективних механізмів управління навчально-тренувальним процесом, на основі обґрунтованості існуючих підходів з позиції відповідності теорії управління.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; системний аналіз; метод аналогії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Максимальна індивідуалізація тренувального навантаження в командних спортивних іграх здійснюється лише під час індивідуальних тренувань або завдань. Разом з тим ці форми проведення занять або подібні вправи не сприяють удосконаленню колективних взаємодій. Тому обсяг індивідуальних тренувань при побудові процесу підготовки незначний, хоча фахівці і рекомендують збільшити його до 25-30% від усього часу підготовки [5].

Таким чином, необхідність удосконалення перш за все колективних взаємодій, з одного боку, і індивідуалізації тренувального навантаження, з іншого - настійно вимагають розробки технології реалізації індивідуальних планів підготовки в процесі використання різних форм проведення занять, методів організації займаються і виконання вправ в спортивних іграх.

Звісно ж, що відсутність науково обґрунтованої методології обліку індивідуальних особливостей спортсменів при їх підготовці не дозволяє встановлювати ступінь доступності і доцільності планованої общекомандної навантаження, що знижує ефективність навчально-тренувального процесу.

Управління навчально-тренувальним процесом передбачає певну послідовність конкретних заходів, що дозволяють цілеспрямовано планувати навантаження, спираючись на інформацію про вихідний стан

спортсменів і ступеня його відповідності необхідному рівню, а також коригувати наступні плани в залежності від реального тренувального ефекту [2].

Отже, процес індивідуалізації підготовки гравців, в основі якого лежить планування доступною, відповідно до індивідуальних можливостей, і доцільною, відповідно до основною метою тренування, навантаження також повинен включати відомі процедури управління.

Безперечно, що основною метою підготовки спортсменів є досягнення високого спортивного результату на змаганнях, що можливо лише при відповідному рівні підготовленості та змагальної діяльності гравців. У командних спортивних іграх результат в змаганнях обумовлений як станом і ефективністю змагальної діяльності окремих гравців, так і успішністю колективних взаємодій. Тому для отримання інформації контролю піддаються як індивідуальні, так і колективні показники, що кількісно характеризують стан гравців, а також обсяг, різнобічність і ефективність індивідуальної і колективної змагальної діяльності. Разом з тим представляється, що не всі реєструються показники придатні для індивідуалізації навчально-тренувального процесу, а лише ті з них, які дозволяють відобразити внесок кожного конкретного спортсмена в гру всієї команди.

Відомо, що крім реєстрації контроль включає також і оцінювання показників, суть якого полягає в зіставленні реальної величини з прийнятим еталоном. У спорті за еталон береться, як правило, рівень показників, що забезпечує досягнення високого спортивного результату. З цією метою розробляються всілякі модельні характеристики найсильніших гравців і команд [3].

Однак модельні характеристики самі по собі дозволяють визначити лише відносний рівень відповідності контрольованих показників, тоді як для управління навчально-тренувальним процесом необхідно знати абсолютну оцінку неузгодженості між реальною і належною величинами.

Аналіз літератури показує, що для цього доцільно застосування оціночних шкал, що дозволяють визначати якісні зміни в керованому об'єкті, а також відповідність реальної величини належному рівню, що обумовлює досягнення високого спортивного результату. Причому однакова розмірність оцінок в цих шкалах дає можливість здійснювати різні операції, неминучі при комплексному обліку великого числа показників [2, 4].

Пристаючи до аналізу отриманої інформації про стан об'єкта управління, необхідно враховувати і той факт, що не всі компоненти стану і підготовленості гравців рівнозначно впливають на ефективність змагальної діяльності: одні з них є основними, інші - другорядними.

Для цього в спорті йдуть по шляху пошуку таких показників, які б могли служити критеріями оцінки ефективності навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності. Звісно ж, що єдиним інтегральним критерієм ефективності підготовки спортсменів і їх змагальної діяльності в будь-якому виді спорту, в тому числі і в командних спортивних іграх, є досягнутий на змаганнях результат. Разом з тим і сама змагальна діяльність, орієнтована на досягнення високого спортивного результату, висуває певні вимоги до діяльності і станом гравців. Таким чином, ці вимоги також є критеріями оцінки, але вже рівня підготовленості гравців. Отже, система критеріїв дозволяє визначити лімітуючі компоненти підготовленості гравців, що робить можливим цілеспрямоване побудова навчально-тренувального процесу з метою їх усунення для досягнення високого спортивного результату.

У командних видах спортивних ігор ефективна змагальна діяльність, відповідна високому спортивному результату, висуває певні вимоги насамперед до колективних взаємодій, що лежить в основі створення вигідних ситуацій для ураження суперника. Тому критеріями оцінки ефективності реальної колективної діяльності повинні бути параметри

змагальної діяльності команди, що сприяють досягненню перемоги як в окремому матчі, так і в серії ігор.

Тут необхідно зазначити, що під впливом певних об'єктивних чинників складу цих критеріїв може істотно змінюватися. У футболі, наприклад, встановлено, що такими чинниками є тривалість межігрових циклів, місце проведення матчу і ін. Отже, якщо спиратися на ці критерії і зіставляти реальні показники змагальної діяльності команди в грі з відповідною оціночною шкалою, можна визначити справжню ефективність колективних взаємодій з урахуванням впливу цих факторів, а також конкретизувати сильні і слабкі сторони підготовленості команди.

У командних видах спортивних ігор ефективна змагальна діяльність, відповідна високому спортивному результату, висуває певні вимоги насамперед до колективних взаємодій, що лежить в основі створення вигідних ситуацій для ураження суперника. Тому критеріями оцінки ефективності реальної колективної діяльності повинні бути параметри змагальної діяльності команди, що сприяють. Разом з тим ефективність колективних взаємодій багато в чому обумовлена рівнем індивідуальної підготовленості окремих спортсменів, що лежить в основі не тільки створення, але і реалізації вигідних ситуацій. Очевидно, що даний факт обумовлює наявність певних вимог до стану і змагальної діяльності окремих гравців відповідно до їх амплуа. Отже, ці вимоги, орієнтовані на досягнення високого спортивного результату, також можуть служити критеріями, але вже оцінки реальних показників індивідуальної підготовленості гравців [1].

Очевидним є факт, що використання критеріїв ефективності змагальної діяльності, а також системи оціночних шкал дозволяє зіставити реальні показники індивідуальної підготовленості та колективної діяльності з відповідними нормами, які зумовлюють досягнення високого спортивного результату. Таким чином стає реальним визначення сильних і слабких сторін індивідуальної і колективної підготовленості спортсменів,

тобто встановлюється рівень можливостей реалізації вимог ефективної змагальної діяльності та визначаються цілі та завдання по їх корекції в процесі подальшої підготовки.

Звісно ж, що конкретизовані в результаті аналізу інформації вимоги щодо підвищення ефективності колективної та індивідуальної змагальної діяльності, а також рівня стану гравців дозволяють на наступному етапі управління приступити до безпосереднього планування навчально-тренувального процесу. Очевидним є факт, що наявність не тільки індивідуальних, але і колективних завдань, орієнтованих на підвищення ефективності змагальної діяльності, обумовлює необхідність їх взаємного обліку в навчально-тренувальному процесі.

Однак у зв'язку з тим, що всі дії під час матчу здійснюються перш за все в рамках взаємодії всієї команди, пріоритетним напрямком побудови навчально-тренувального процесу представляється таке планування навантаження, яке відповідає перш за все завданням підвищення ефективності колективної змагальної діяльності, але з подальшою її корекцією, враховує індивідуальні можливості і завдання підвищення рівня індивідуальної підготовленості гравців відповідно до їх амплуа в команді.

Мабуть, в даному випадку, зіставивши реальні можливості конкретного гравця з планованою командної навантаженням, можна встановити рівень її індивідуальної доступності. Очевидно, що якщо це навантаження або її компоненти недоступні конкретному гравцеві, то рівень її труднощі необхідно індивідуалізувати так, щоб він став доступний. Доступною, швидше за все, може вважатися лише та планована навантаження, яка відповідає реальним можливостям конкретного спортсмена: наприклад, якщо припустити, що швидкісна витривалість команди, яка обумовлює рухову активність гравців під час матчу, знаходиться на задовільному рівні. Отже, планувати цілеспрямовану роботу по її вдосконаленню, підвищений обсяг даної навантаження можна

лише тим спортсменам, у яких швидкісна витривалість знаходиться на задовільному рівні і вище. Гравцям же, у яких швидкісна витривалість слабо розвинена, підвищений обсяг цих завдань буде недоступний, що передбачає корекцію плану відповідно до індивідуальних можливостей спортсменів [2].

Після того як визначено шляхи індивідуалізації доступності планованого навантаження, необхідно встановити ступінь її доцільності, тобто орієнтації завдань на підвищення ефективності змагальної діяльності команди. Звісно ж, що лише плановане командне навантаження, а також завдання, що відповідають вимогам підвищення рівня індивідуальної підготовленості конкретних спортсменів певних амплуа і орієнтовані на досягнення високого спортивного результату в змаганнях, можуть вважатися доцільними. Отже, прогнозуючи можливі зміни індивідуальних показників підготовленості під впливом планованої доступною навантаження, можна визначити ступінь її відповідності необхідній динаміці. Очевидно, що це дозволить визначити шляхи індивідуалізації командного навантаження з урахуванням вимог підвищення рівня підготовленості та ефективності змагальної діяльності конкретного спортсмена, що обумовлюють якість колективної гри.

Таким чином, плановане командне навантаження, що відповідає вимогам підвищення ефективності колективної гри, повинна проходити два етапи індивідуальної корекції:

- 1) за критеріями доступності;
- 2) за критеріями доцільності.

Лише після конкретизації даних компонентів індивідуалізації планованої командного навантаження можна здійснити реальне програмування змін відповідно до можливостей кожного гравця і завданнями підвищення ефективності змагальної діяльності. Очевидно, розглянутий методологічний підхід дозволить визначити роль і місце критеріїв та системи оціночних шкал індивідуальної підготовленості та

колективної змагальної діяльності в процесі індивідуалізації рівня доступності та доцільності планованого командного навантаження спортивних іграх [5].

Висновок. Проведене дослідження показує, що загальнокомандне навантаження в спортивних іграх, складена з дотриманням основних методичних вимог, не забезпечує оптимальної структури її компонентів для кожного спортсмена окремо. Це призводить до того, що динаміка показників, що відображають стан різних систем організму і рівень підготовленості гравців, у відповідь на однакове навантаження у них відрізняється.

Оптимізація навчально-тренувального процесу в командних спортивних іграх правомірно пов'язується не тільки з виконанням основних методичних вимог сучасної системи спортивного тренування, але і з урахуванням індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів при плануванні навантаження.

Розроблена методологія індивідуальних можливостей кваліфікованих спортсменів і ступеня їх відповідності вимогам колективної гри, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності команди, передбачає:

- 1) визначення критеріїв колективної змагальної діяльності, які обумовлюють ефективну гру команди в конкретному матчі або серії ігор;
- 2) визначення критеріїв індивідуальної підготовленості, що обумовлюють ефективну змагальну діяльність окремих спортсменів у відповідності з ігровим амплуа в складі команди;
- 3) розробку системи оціночних шкал, що дозволяють визначати рівень індивідуальних і колективних можливостей по реалізації вимог, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності команди;
- 4) конкретизацію вимог щодо підвищення ефективності колективної змагальної діяльності і рівня індивідуальної підготовленості відповідно до ігровим амплуа в команді;

- 5) планування тренувального навантаження відповідно до вимог по корекції лімітують компонентів колективної змагальної діяльності;
- 6) визначення рівня індивідуальної доступності планованого командного навантаження;
- 7) індивідуалізацію планованого командного навантаження відповідно до її доступності для конкретного гравця;
- 8) визначення ступеня індивідуальної доцільності планованої командного навантаження;
- 9) індивідуалізацію планованого командного навантаження відповідно до ступеня її доцільності для конкретного гравця;
- 10) програмування змін планованого командного навантаження відповідно до індивідуальних можливостей і вимог колективної змагальної діяльності;
- 11) розробку плану практичної реалізації індивідуалізованої навантаження в навчально-тренувальному процесі;
- 12) практичну реалізацію індивідуальних програм підготовки в навчально-тренувальному процесі;
- 13) оцінку ефективності навчально-тренувального процесу, організованого з урахуванням індивідуальних програм підготовки.

Література

1. Ажиппо А. Ю. Онтология теории конституциональной диагностики физического развития и индивидуальных особенностей проявления биологического возраста /А.Ю. Ажиппо, Л. Е. Шестерова, В. А. Друзь и др. // - Харьков: ХГАФК, 2016. - 284 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. // Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 770 с.

3. Круцевич Т. Ю. Сучасні технології щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах/Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2016. — № 3. С. 109–114.
4. Темченко В. А. Применение игровых видов спорта в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов / В. А. Темченко, Е. В. Ковтун, Т. Н. Мальцев // Спортивные игры. — 2016. — № 2. — С. 54–57.
5. Рибковский А.Г. Функція мотивації в управлінні спортивним тренуванням/А.Г. Рибковский, В.І. Терещенко//Теорія і практика фізичного виховання. — 2004. — №2. — с 206-210.

Reference

Методологічні основи індивідуалізації підготовки в командних спортивних іграх / Р.М. Стасюк, О.В. Лисенко, О.В. Куриленко // Науковий часопис «Науково педагогічні проблеми фізичної культури». — 2019. - В. 3(111)19. — С. 179-183.

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Прізвище - Стасюк

Ім'я - Роман

По батькові - Миколайович

Місце роботи – кафедра фізичного виховання та спорту.

Посада - доцент кафедри фізичного виховання та спорт.

Науковий ступінь - кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Вчене звання – доцент.

ВУЗ в якому працює автор на даний час – Сумський державний університет.

Заявка на отримання друкованого варіанта збірника поштою : *так, вишліть поштою* +

Номер відділення м. Суми. «Нової пошти» - №9

Мобільний телефон – 0683803890

Е-mail: stas-r@ukr.net.