

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 19

Том 2

Вінниця – 2015

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 2) Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015 – 769 с.

Редакційна колегія

Головний редактор: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор В.М. Костюкевич.

Відповідальний секретар: кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

Члени редакційної колегії:

Ахметов Р.Ф.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Борисова О.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Врублевський Є.П.	доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)
Драчук А.І.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Дяченко А.Ю.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Єдинак Г.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Куц О.С.	доктор педагогічних наук, професор
Лизогуб В.С.	доктор біологічних наук, професор
Пишибільський В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Польща)
Федотова О.В.	доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник (Росія)
Фурман Ю.М.	доктор біологічних наук, професор
Цюсь А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шамардін В.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шахов В.І.	доктор педагогічних наук, професор
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

**Збірник рекомендовано до друку вченою радою
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
протокол № 13 від 27.05.2015 р.**

**Збірник затверджено ВАК України як фахове видання
у галузі фізичного виховання і спорту:
постанова президії ВАК України
від 10.02.2010 р. №1-05/1**

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури і спорту висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання і спорту різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Реєстраційний № КВ 8415
від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

Інна Колісник, Людмила Черкашина Планування навчально-тренувального процесу веслярів на байдарках на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	191
Дмитро Корнієнко, Світлана Кокарева, Наталія Горобей, Сергій Щербіт Диференційоване використання регламентованих режимів дихання в різні періоди тренувального процесу гандболістів.....	196
Віктор Костюкевич Організаційно-методичні аспекти оперативного планування тренувального процесу спортсменів.....	204
Олександр Коцеса Планування тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі у тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	215
Валерій Краснов, Зоя Смирнова, Володимир Нестеров, Валентина Єфанова Теоретико-методичні положення тактичного майстерності лижника-гонщика.....	219
Тамара Кутек Відновлювальні засоби у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменок.....	224
Ніна Лавор Засоби фізичної культури в регулюванні психоемоційного і функціонального стану студентів в екзаменаційний період.....	230
Олена Лежньова Адаптація футболістів до тренувальних навантажень впродовж підготовчого періоду.....	235
Олена Лисенко Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів.....	240
Степан Матула, Мар'ян Пітин Організаційні особливості змагань з баскетболу для юних спортсменів (на прикладі «шкільної баскетбольної ліги»).....	246
Валерій Мельник Структура та зміст тактичних дій у нападі гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.....	251
Іван Мичка Корекція навчально-тренувального процесу пауерліфтерів з використанням засобів спеціальної витривалості.....	257
Олена Мітова, Оксана Іаченко Особливості контролю інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.....	260
Діна Міфтахутдінова, Анастасія Малікова, Микола Маліков Особливості динаміки показників функціональної підготовленості веслувальниць високої кваліфікації на заключному етапі підготовки до Олімпійських ігор-2012.....	267
Максим Мішин Специфічні фактори, що впливають на ефективність процесу підготовки спортсменів в баскетболі на візках.....	272
Віталій Намяк, Аліса Аблікова Прогнозування розвитку силових здібностей школярів 11-12 років на основі генетично детермінованих маркерів.....	277

handball 15 - 16 years. It is proved that the result is a differentiated approach to the planning and implementation of training, and targeted use of additional breathing exercises, received a more significant increase in physical performance and components of functional fitness in each period of the training cycle. In experiment took part 18 handball players aged 15-16 years. Defined initial level of functional fitness handball players. The pedagogical experiment was carried out in four stages in accordance with the periods and phases of the real training cycle handball team "ZNTU-ZAB". The study of integral indicators of functional fitness handball 15 - 16 years revealed that in both groups there was an increase of physical and functional conditions in virtually all phases of the teaching experiment. Players who practiced the use of regulated modes of breathing, this increase was more significant (in the range of 4.2 - 12.5 %) and almost all items are statistically significant. Quite naturally increased and the indicators of the functional status of the respiratory system (in the range of 6.4 - 22,8 %, $P < 0,05 - 0,01$).

Keywords: functional training, breathing exercises, handball, model microcycles.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОПЕРАТИВНОГО ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ

Віктор Костиюкевич

Винницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Оперативне планування тренувального процесу спортсменів здійснюється на основі планів-конспектів тренувальних занять, окремих тренувальних завдань, комплексів фізичних вправ тощо. У залежності від спрямованості тренувальних впливів, що плануються в окремому тренувальному занятті формується так званий терміновий тренувальний ефект.

Проблеми оперативного планування тренувального процесу спортсменів приділялась значна увага в дослідженнях Л. П. Матвеева [6], В. М. Платонова [4, 5] V. B. Issutin [11], В. Lucero [12], в т.ч. досліджувалося планування тренувальних впливів як в окремих тренувальних заняттях [3, 4, 10], так і протягом мікроциклів [2, 5, 9].

Детальний аналіз літературних джерел спонукав до висновку, про необхідність розробки альтернативних структур планування тренувального процесу спортсменів.

Отже, **мета статті** заключається в розробці альтернативного плану-конспекту тренувального заняття і програми тренувального мікроциклу.

В процесі отримання емпіричних даних використовувалися такі методи: педагогічне спостереження, хронометрування тренувальної роботи, пульсометрія.

Вклад основного матеріалу. До оперативних структур планування тренувального процесу відносяться план-конспект тренувального заняття і програма тренувального мікроциклу. Основною метою складання плану-конспекту тренувального заняття є формування тренувальних ефектів – термінових та відставлених, оптимальне сумування яких, призводить до кумулятивного ефекту, тобто до підвищення рівня тренуваності спортсменів.

Рациональний підхід до вирішення цієї проблеми обумовлений, з одного боку, дотриманням відповідних закономірностей і принципів, на основі яких здійснюється адаптація спортсменів до тренувальних навантажень, а з іншого, послідовності та співвідношення тренувальних засобів як в межах окремого тренувального заняття, так і протягом тренувального мікроциклу.

До основних принципів формування тренувальних ефектів відносяться: «зверхобтяження», залежність «доза-ефект», «специфічності», «зворотності дії», «позитивної взаємодії», «послідовної адаптації», «циклічності» [1, 4, 5, 10, 11].

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Принцип зверхобтяження. Цей принцип передбачає фізичне навантаження, яке повинно перевищувати граничне значення, тобто обсяг і інтенсивність тренувальних впливів повинні обтяжувати тренувальну функцію і спонукати її до розвитку.

Залежність «доза – ефект» визначає співвідношення між обсягом виконаної тренувальної роботи та приростом тренувальної функції. У початкових стадіях адаптації спортсменів до навантажень спостерігається практично прямолінійна залежність між величиною тренувальних впливів і рівнем їх тренованості.

Принцип специфічності. Під впливом специфічного навантаження формується домінуюча система, гіперфункція якої забезпечує розвиток адаптації. У процесі тренування надмірна за своєю напруженістю адаптація до певного виду навантаження в якийсь момент часу може викликати виснаження функціональних систем домінуючої системи і послабити роботу інших систем, безпосередньо непов'язаних з реакцією на навантаження, що веде до перетренованості. У зв'язку з цим необхідно планувати тренувальні заняття різної переважною спрямованості.

Принцип зворотності дії. Сутність цього принципу полягає в тому, що після припинення тренування показники тренованості спортсменів знижуються і досягають вихідного рівня. Принцип зворотності дії протилежний дидактичному принципу систематичності. Тому процес тренування не повинен перериватися, необхідно регулювати співвідношення стимулюючих (навантажувальних) та відновлювальних фаз.

Принцип позитивної взаємодії. Особливістю цього принципу є те, що кожне наступне навантаження призводить до посилення адаптаційних змін в організмі. Варто уточнити, що нове навантаження може бути як позитивним для адаптаційних процесів, так і негативним або мати нейтральну дію. У зв'язку з цим необхідно дотримуватися правила послідовності навантажень різної спрямованості.

Принцип послідовної адаптації. Цей принцип заснований на гетерохронності біохімічних змін в організмі, що виникають як у процесі так і після тренування. При формуванні термінового тренувального ефекту адаптаційні зміни спостерігаються з боку анаеробної алактатної системи, потім анаеробної гліколітичної системи, і, досить більше часу необхідно для формування механізмів аеробного забезпечення рухової діяльності.

Принцип циклічності. В основу цього принципу закладений фазовий характер адаптаційних процесів при впливі тренувальних і змагальних навантажень. Процес адаптації формується за певними циклами, які змінюють один одного, що призводить до досягнення кумулятивного тренувального ефекту.

Важливою умовою адаптації спортсменів до навантажень в процесі занять є оптимальне поєднання тренувальних впливів різної фізіологічної спрямованості. Від послідовності навантажень в тренувальному занятті залежить формування термінових тренувальних ефектів, що в свою чергу призведе до кумулятивного ефекту, тобто підвищенню рівня тренованості спортсменів [1, 5, 10, 11].

При формуванні тренувальних ефектів переважний вплив має не тільки спрямованість і послідовність навантажень, але і їх величина, яка залежить від їх тривалості та інтенсивності впливу на організм спортсменів.

Необхідно враховувати тривалість впливу фізичного навантаження з трьох компонентів: часу виконання вправи ($T_{\text{впр}}$) часу відпочинку між повтореннями вправи ($T_{\text{відп}}$) і часу, що витрачається на відновлення після закінчення навантаження [1]: $(T_{\text{відп}})T_{\text{впр}} = T_{\text{впр}} + T_{\text{відп}} + T_{\text{відн}}$ (1).

Наприклад, при вдосконаленні швидкісних якостей футболістів було використано фізичне навантаження за допомогою 4-х серій бігу по 30 м з високого старту з максимальною інтенсивністю. У кожній серії виконувалося 4-и спроби,

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

відпочинок між серіями 3 хв. Якщо припустити, що тривалість кожної спроби була в межах 4,3-4,5 с (в середньому 4,4 с), тоді час виконання вправи:

$$T_{\text{спр}} = (4 \text{ спроби} \times 4 \text{ серії}) \times 4,4 \text{ с} = 70,4 \text{ с.}$$

Відпочинок між спробами склав:

$$T_{\text{відп}} = (3 \times 90 \text{ с}) \times 4 \text{ серії} = 1080 \text{ с.}$$

Час відновлення між серіями:

$$T_{\text{відн}} = (3 \times 180) \times 4 \text{ серії} = 2160 \text{ с.}$$

Таким чином тривалість даного навантаження:

$$T_{\text{наг}} = T_{\text{спр}} + T_{\text{відп}} + T_{\text{відн}} = 70,4 \text{ с} + 1080 \text{ с} + 2160 \text{ с} = 3310,4 \text{ с} (55 \text{ хв}).$$

У наведеному прикладі в загальному обліку навантажень можна зафіксувати, що анаеробне алактатне навантаження в даному тренувальному занятті склало 55 хв.

Найбільш простим критерієм інтенсивності тренувальних навантажень різної фізіологічної спрямованості є частота серцевих скорочень (ЧСС, уд \square хв⁻¹) [1, 11]:

- навантаження переважно анаеробного впливу – ЧСС – 150–130 уд \square хв⁻¹;
- навантаження змішаного аеробно-анаеробного впливу – ЧСС – 150–180 уд/хв¹;
- навантаження анаеробного алактатного впливу – ЧСС – 160–180 уд \square хв⁻¹;
- навантаження анаеробного гліколітичного впливу – ЧСС \square 180 уд \square хв⁻¹.

Тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

У *підготовчій* частині проводяться організаційно-методичні впливи тренера (повідомлення завдань тренування, ознайомлення з структурою тренувального заняття, якщо є необхідність дуже коротко здійснюється аналіз попереднього заняття) і проводиться розминка.

Під *розминкою* розуміють комплекс спеціально підібраних вправ, що виконуються спортсменами з метою підготувати організм до майбутньої роботи.

У процесі розминки вирішуються функціональне (прискорення періоду впрачювання систем організму в м'язову роботу: серцево-судинної, дихальної та ін.); рухове (оптимальне включення в роботу м'язової системи, посилення еферентної інформації та аферентної іннервації) і емоційне (формування позитивного психологічного настрою на майбутню роботу) завдання.

У тренувальних заняттях спортсменів командних ігрових видів спорту розминка, як правило, складається з двох частин: загальної і спеціальної.

Загальна частина розминки складається із загальнопідготовчих вправ. Вона забезпечує активізацію серцево-судинної, дихальної систем організму, а також рухового апарату до специфічної роботи (роботи з м'ячем).

Спеціальна частина розминки за допомогою спеціально-підготовчих вправ сприяє оперативному налаштуванню рухового апарату спортсменів, систем енергозабезпечення та психологічної мобілізації на майбутню основну роботу в тренувальному занятті.

Орієнтовне співвідношення за тривалістю загальної та спеціальної частин розминки – 30–40% до 70–60%.

В *основній частині* вирішуються головні завдання тренувального заняття. Залежно від спрямованості тренувального заняття таких завдань може бути декілька (бажано, не більше чотирьох). Тривалість основної частини залежить від двох складових: спрямованості та величини навантаження. Інтенсивність виконуваних вправ повинна носити хвилеподібний характер.

Завданням *заклучної частини* тренувального заняття є поступове доведення всіх систем організму спортсменів до рівня, близького до того, що був перед тренуванням. Підбір засобів і методів у заключній частині заняття повинен сприяти активному протіканню відновних процесів. Тривалість заключної частини

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

тренувального заняття залежить від спрямованості, тривалості та величини навантаження в основній частині заняття (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення за тривалістю розминки і заключної частини залежно від величини навантаження в основній частині

№ з/п	Величина навантаження	Співвідношення за тривалістю розминки і заключної частини до основної частини тренувального заняття	
		Розминка	Заключна частина заняття
1.	Мала	1: 4	1: 8
2.	Середня	1: 3	1: 6
3.	Велика	1: 2	1: 4
4.	Максимальна	1: 2	1: 4

Тренувальні заняття характеризуються певною спрямованістю.

Під спрямованістю тренувального заняття, розглядаються способи впорядкування його змісту, що передбачають доцільне використання навантажень різної переважної спрямованості, тобто таке їх послідування і розміщення в часі, яке забезпечує необхідний тренувальний ефект при оптимальних витратах енергії спортсменів.

За ознакою локалізації спрямованості засобів і методів, що застосовуються у заняттях, розрізняють заняття вибіркової (переважної) і комплексної спрямованості.

У заняттях вибіркової спрямованості вирішуються завдання переважного розвитку окремих властивостей і здібностей, що визначають рівень спеціальної підготовленості спортсменів – їх швидкісних та швидкісно-силових якостей, анаеробної і аеробної продуктивності, спеціальної витривалості тощо.

Заняття комплексної спрямованості будуються з урахуванням одночасного розвитку різних якостей і здібностей. Вони будуються за двома варіантами.

Перший полягає в тому, що програма окремого заняття ділиться на дві або три самостійні частини. Наприклад, у першій частині застосовують засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій і в третій – для підвищення витривалості при роботі відповідно анаеробного і аеробного характеру. Або, в першій частині вирішуються завдання навчання новим технічним елементам, у другій – фізичної підготовки, а в третій – технічного вдосконалення. Інший варіант передбачає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (зазвичай двох) якостей [4, 5].

Оптимальне формування тренувальних ефектів (тренувального та відставленого) спортсменів здійснюється на основі структур оперативного планування, до яких, насамперед, відноситься план-конспект тренувального заняття. У сучасній практиці спортивної підготовки переважно використовуються плани-конспекти, структура яких передбачає зміст частин заняття, дозування навантаження, методичні та організаційні вказівки (табл. 2) [7].

Окрім традиційної структури використовуються план-конспекти тренувального заняття, запропонований Б. А. Ашмаріним [6]. У цьому плані-конспекті представлені завдання, засоби, дозування вправ, методичні прийоми (табл. 3).

Таблиця 2

Традиційна структура плану-конспекту тренувального заняття (фрагмент)

Частина заняття	Зміст основних частин заняття	Дотування навантажень	Методичні та організаційні вказівки
Основна частина	Із 4-х кроків розбігу постановки ноги, стрибок «у кроці» і притягнення на дві ноги	5-8 р.	Ногу ставити ближче до проекції і ЗЦВ тіла на передню частину стопи після м'якого переходу з п'ятки на пальці

Таблиця 3

Структура плану-конспекту тренувального заняття за Б. А. Ашмарініним (фрагмент)

Завдання	Засоби	Дотування вправ	Методичні прийоми
Підготовча частина			
Розвивати динамічну силу м'язів-розгиначів ступні та статичну силу м'язів зводу ступні.	Ходьба. Ходьба на носках, на п'ятках. Перекати з п'ятки на носок, руки за головою. Біг.	2 хв	Виконання у середньому темпі. Темп задається підрахунком. Зміна завдань відбувається за командою.

Загалом, не заперечуючи проти наведених структур планів-конспектів тренувального заняття, досвід багаторічної тренерської роботи автора статті зумовлює до представлення альтернативної структури плану-конспекту тренувального заняття (табл. 4).

Аналіз табл. 4 засвідчує, що запропонований альтернативний підхід до оперативного планування тренувального процесу спортсменів дозволяє:

- вирішувати кожне завдання тренувального заняття за відповідним алгоритмом;
- визначати тривалість та інтенсивність однієї чи комплексу вправ в залежності від обраного алгоритму їх застосування;
- встановлювати співвідношення засобів підготовки спортсменів: загально-підготовчих (ЗПВ), спеціально-підготовчих (СПВ), підвідних (ПВ), змагальних (ЗВ) вправ.

Такий підхід до оперативного планування тренувального процесу дозволяє більш чітко, а головне, логічно і послідовно здійснювати вплив на формування термінового і відставленого тренувальних ефектів.

На основі планів-конспектів тренувальних занять розробляються програми мікроциклів підготовки спортсменів (табл. 5)

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренувального заняття для груп спеціалізованої базової підготовки другого року навчання (17-18 років)

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Кількість футболістів _____

Інвентар: м'ячі, накідки, конуси, маркери, стійки.

Завдання:

1. Удосконалення групових взаємодій гравців у фазі володіння м'ячем (імпрровізовані ігрові комбінації).
2. Розвиток спеціальної витривалості гравців.
3. Удосконалення командних взаємодій у фазі відбору м'яча (високий пресинг).

Алгоритм дій	Зміст тренувального заняття	Гравцільність вправ, хв (%)	Засоби, хв (%)				Інтенсивність (ЧСС, уд·хв ⁻¹)
			ЗПВ	СПВ	ПВ	ЗВ	
1	2	3	4	5	6	7	8
Підготовча частина							
1-й крок	Ознайомлення із завданнями, що будуть вирішуватися протягом тренувального заняття.						
2-й крок	Біг в аеробній зоні (2 хв – різними способами).	4	4	-	-	-	114-132
3-й крок	Стретчинг (балістичний) у поєднанні з біговими вправами через ширину футбольного поля.	4	-	4	-	-	114-138
4-й крок	В парах: ведення м'яча у поєднанні з фінтами (опір пасивний).	4	-	-	4	-	138-150
5-й крок	Стретчинг (статичний).	2	2	-	-	-	114-120
6-й крок	Квадрат 4×2.	6	-	-	6	-	132-144
Усього		20	6	4	10	-	114-150
Основна частина							
Удосконалення групових взаємодій гравців у фазі володіння м'ячем							
1-й крок	Ігрова комбінація «стінка». Вправа виконується у трійках (від центральної лінії поля до лінії воріт та у зворотному напрямку по центру і по флангах. 1-й і 2-й гравці розігрують комбінацію, 3-й виконує роль пасивного захисника. На кожній з ліній – відпочинок 30 с.	4	-	-	4	-	138-150
2-й крок	Вправа виконується у попередньому варіанті, але з супротивом захисника.	6	-	-	6	-	144-156
3-й крок	Ігрова комбінація «пас через третього». Ті ж умови, що у попередній вправі, але вправу виконують 4 гравці (3 розігрують комбінацію, 1 – пасивний захисник).	4	-	-	4	-	138-150

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Продовження табл. 4

1	2	3	4	5	6	7	8
4-й крок	Вправа виконується у попередньому варіанті, але з двома пасивними захисниками.	6	-	-	6	-	144-156
5-й крок	Ця сама вправа, але захисники активні. Вправи 3-го, 4-го і 5-го кроків виконуються на майданчику 50×30 м.	8	-	-	8	-	156-162
Розвиток спеціальної вправності							
1-й крок	Човниковий біг: 5 м вперед – 5 м назад, 10 м вперед – 10 м назад, 15 м вперед – 15 м назад, 20 м вперед – 20 м назад, 25 м вперед – 25 м назад. (Пасивний відпочинок 2 хв).	3	3	-	-	-	174-186
2-й крок	Ця сама вправа, але з веденням м'яча. (Пасивний відпочинок 2 хв).	3	-	3	-	-	174-186
3-й крок	Повторення 2-го кроку. (Пасивний відпочинок 2 хв).	3	-	3	-	-	174-186
4-й крок	Перша трійка на високій швидкості бігу виконує передачі м'яча від штрафної зони до штрафної зони; друга трійка при вихідному положенні за 10 м переслідує першу трійку з метою оволодіти м'ячем. У зворотньому напрямку трійки міняються місцями без відпочинку. Вправа повторюється 8 разів з паузою відпочинку 45-60 с.	8	-	8	-	-	180-192
Удосконалення командних взаємодій у фазі відбору м'яча (високий пресинг)							
1-й крок	Гра 11×11 з воротарями. Команда «А» застосовує високий пресинг. При відборі м'яча він передається команді «Б», яка у 1-й зоні вводить його від воріт або за бічної лінії.	15	-	-	-	15	168-180
2-й крок	Удари у ворота.	5	-	-	5	-	120-132
3-й крок	Те ж саме, що у 1-му кроці, але команди змінюють функції.	15	-	-	-	15	168-180
Усього		83	3	17	33	30	
Заключення частини							
1-й крок	Біг в аеробній зоні.	3	3	-	-	-	120-132
2-й крок	Стретчинг.	5	5	-	-	-	114-120
3-й крок	Аналіз тренувального заняття.						
Усього		8	8	-	-	-	
Разом	Рухова діяльність. Організаційно-методичні вказівки.	111 (100)	17 (15.3)	21 (18.9)	43 (38.7)	30 (27.1)	Велике навантаження

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для груп спеціалізованої базової підготовки юних футболістів (16-17 років)

Дні	Спрямованість		Тривалість, хв. (%)	Засоби, хв (%)				Навантаження (ЧСС, уд·хв ⁻¹)
	педагогічна	фізіологічна		31В	С1В	11В	3В	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день РТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи в парах – передачі і зупинки м'яча в русі різними способами; Стретчинг; старту із вихідних положень.	Переважно аеробна	25	15	5	5	-	132-156
	Основна частина. Розвиток швидкісних якостей футболістів.	Аеробна алактатна	20	-	20	-	-	162-174
	Удосконалення індивідуальної майстерності гравців (самостійна робота з м'ячем на станціях відповідно до ампліту).	Переважно аеробна	15	-	-	15	-	144-162
	Заключчя частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього		Переважно аеробно-алактатна	70 (100)	25 (35,7)	25 (35,7)	20 (28,6)	-	Середис
1-й день ВТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи поєднання технічних прийомів (ударів, зупинок, ведення) з акробатичними вправами і Стретчингом; спурт з м'ячем із різних вихідних положень.	Переважно аеробна	30	15	10	5	-	132-162
	Основна частина. Удосконалення зв'язок технічних прийомів (зупинка – ведення – передача; зупинка – ведення – обведення – удар в ворота).	Переважно аеробно-анаеробна	10	-	-	10	-	144-168
	Удосконалення групових взаємодій у фазі володіння м'ячем (ігрові комбінації).	Переважно аеробна	10	-	-	10	-	132-156
	Гра 5×5 з воротарями на четверо воріт на майданчику 40×20 м (2 тайми по 15 хв, перерва між таймами 5 хв – жонгливання).	Аеробна алактатна	35	-	-	5	30	162-180
	Заключчя частина. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього		Переважно аеробно-алактатна	95 (100)	25 (26,5)	10 (10,5)	30 (31,5)	30 (31,5)	Середис

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Продовження табл. 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-й день	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи, серія вправ з передачами м'яча руками у поєднанні зі Стретчингом.	Переважно аеробна	25	15	5	5	-	132-156
	Основна частина. Розвиток швидкісно-силових якостей.	Переважно аеробно-алактатна	20	-	20	-	-	156-180
	Удосконалення індивідуальної майстерності гравців (самостійна робота з м'ячем на станціях відповідно до амплуа).	Переважно аеробна	15	-	-	15	-	144-162
	Заключчя частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього		Переважно аеробно-алактатна	70 (100)	25 (35,7)	25 (35,7)	20 (28,6)	-	Середис
3-й день РТ	Розминка. Ходьба; Стретчинг; біг по пересічній місцевості (у лісі або парку); Стретчинг; ходьба.	Аеробна	25	25	-	-	-	114-162
	Основна частина. Розвиток сили: вправи для м'язів ніг, вправи для живота у положенні лежачи; вправи з опором; вправи з набивними м'ячами; вправи з предметами.	Переважно аеробна	45	45	-	-	-	120-156
	Заключчя частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього		Переважно аеробна	80 (100)	80 (100)	-	-	-	Середис
4-й день РТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи по лабіринту; жонглювання; зв'язки технічних прийомів (передачі, зупинки, ведення, імітація фінтів) самостійно в межах футбольного поля.	Переважно аеробна	25	10	5	10	-	114-150
	Основна частина. Удосконалення спеціальної координації: поєднання вправ з м'ячем зі стрибковими та акробатичними вправами.	Переважно аеробно-анаеробна	20	-	20	-	-	144-162
	Удосконалення прикладної тактики і групових взаємодій гравців.	Переважно аеробна	20	-	-	20	-	132-156
	Заключчя частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126
Усього		Переважно аеробно-алактатна	75 (100)	20 (21,4)	25 (35,7)	30 (42,9)	-	Мале

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Продовження табл. 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-й день ВТ	Розминка. Комплекс вправ, що використовуються у передігровій розминці.	Переважно аеробна	30	12	6	12	-	120-162
	Основна частина. Навчальна гра 11×11 на стандартному полі (2 тайми по 35 хв, перерва між таймами 5 хв).	Аеробна анаеробна	75	-	-	-	75	144-180
	Заключна частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг; атлетизм.	Аеробна	15	15	-	-	-	114-120
Усього		Переважно аеробно-анаеробна	120 (100)	27 (22,5)	6 (5,0)	12 (10,0)	75 (62,5)	Велике
5-й день ВТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг; бігові вправи, зв'язка технічних прийомів (передачі – зупинки – ведення) в парах по периметру футбольного поля; човниковий біг 3×50 м.	Переважно аеробна	30	14	8	8	-	120-160
	Основна частина. Розвиток спеціальної витривалості засобами ігрових вправ: утримання м'яча 8×8 на ½ поля (без обмеження дотику, у два дотики, у два дотики з персональною опікою). Усього три серії по 8 хв, перерва між серіями 3 хв).	Переважно аеробна гліколітична	36	-	-	36	-	168-186
	Заключна частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг; вправи на розслаблення м'язів.	Аеробна	14	14	-	-	-	114-120
Усього		Переважно аеробно-гліколітична	80 (100)	28 (35,0)	8 (10,0)	44 (55,0)	-	Середнє
6-й день РТ	Розминка. Біг в аеробній зоні; Стретчинг.	Аеробна	12	12	-	-	-	114-132
	Основна частина. Розвиток загальної витривалості: по перестічній місцевості (ліс, парк) дві серії по 15 хв, перерва між серіями 10 хв (Стретчинг, атлетизм).	Аеробно-анаеробна	40	40	-	-	-	162-174
	Заключна частина. Ходьба; стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	8	8	-	-	-	114-120
Усього		Переважно аеробно-анаеробна	60 (100)	60 (100)			-	Середнє
Разом			650 (100)	296 (45,5)	93 (14,3)	156 (24,0)	105 (16,2)	

Примітка: РТ – ранкове тренувальне заняття; ВТ – вечірнє тренувальне заняття; ЗПВ – загально-підготовчі вправи; СПВ – спеціально-підготовчі вправи; ПВ – лідвідні (допоміжні) вправи; ЗП – змагальні вправи.

Висновки. Альтернативний підхід до проблеми оперативного планування тренувального процесу сприяє більш ефективному управлінню підготовкою спортсменів. Запропоновані структурні схеми плану-конспекту тренувального заняття і програми тренувального мікроциклу дозволяють вирішувати кожне завдання у логічній послідовності, враховувати величину та інтенсивність тренувальних впливів, визначати співвідношення тренувальних засобів як в процесі окремого тренувального заняття, так і протягом певного мікроциклу.

Подальше дослідження проблеми буде спрямовано на розробку модельних тренувальних завдань як відповідних структур оперативного планування тренувального процесу спортсменів

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности. / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. — К.: Олимпийская литература, 2000. — 502 с.
2. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В. М. Костюкевич. — Вінниця: Планер, 2013. — 194 с.
3. Костюкевич В. М. Теория і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. / В. М. Костюкевич. — Вінниця: Планер, 2014. — 616 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В. Н. Платонов. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2013. — 624 с.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. / Л. П. Матвеев. — К.: Книга, 1999. — 317 с.
7. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 287 с.
8. Шиян Б. М. Теория і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. / Б. М. Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга. — Богдан, 2009. — 248 с.
9. Benk G. Footballtraining program. / G. Benk. New York, 1991. — 226 p.
10. Bompa T. Periodization theory and methodology of training / T. Bompa, G. G. Haff. — [5th ed] — Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. — P. 63—84.
11. Issurin V. B. Block peiodization: breakthrough in sports training / V. B. Issurin, ed M. Yessis. — Michigan: Ultimate athlete concepts, 2008. — 213 p.
12. Lucero B. Challenge workouts for advanced swimming / B. Lucero. — Meyer&Meyer Fachverlag and Buchhandel GmbH. — 2010. — 159 p.

АНОТАЦІЇ

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОПЕРАТИВНОГО ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ

Віктор Костюкевич

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті запропонований альтернативний підхід до оперативного планування тренувального процесу спортсменів. Враховуючи основні принципи формування тренувальних ефектів, спрямованість і величину навантажень, досвід багаторічної тренерської роботи автора статті, було розроблено структуру плану-конспекту тренувального заняття і програми тренувальних мікроциклів. Даний підхід дозволить здійснювати алгоритмічне вирішення кожного завдання, а також встановлювати величину, інтенсивність і співвідношення тренувальних засобів. Оперативне планування тренувального процесу спортсменів на основі

розроблених структур дозволяє підвищувати ефективність тренувальних впливів щодо формування термінових і відставлених тренувальних ефектів.

Ключові слова: оперативне планування, спортсмени, тренувальні ефекти, плани-конспекти тренувальних занять, програми мікроциклів.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОПЕРАТИВНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ

Виктор Костиюкевич

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

В статье предложен альтернативный подход к оперативному планированию тренировочного процесса спортсменов. Учитывая основные принципы формирования тренировочных эффектов, направленность и величину нагрузок, опыт многолетней тренерской работы автора статьи, были разработаны структура плана-конспекта тренировочного занятия и программы тренировочных микроциклов. Данный подход позволит совершать алгоритмическое решение каждого задания, а также устанавливать величину, интенсивность и соотношение тренировочных средств. Оперативное планирование тренировочного процесса спортсменов на основании разработанных структур позволяет повысить эффективность тренировочных воздействий для формирования срочных и отставленных тренировочных эффектов.

Ключевые слова: оперативное планирование, спортсмены, тренировочные эффекты, планы-конспекты тренировочных занятий, программы микроциклов.

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF OPERATIONAL PLANNING THE TRAINING PROCESS OF SPORTSMEN

Viktor Kostyukevych

Vinnitsia State Pedagogical University Named After Mykhaylo Kotsubynskiy

An alternative approach for operational planning the training process of sportsmen is suggested in the article. Considering the basic principles of formation the training effects, direction and volume of loads, the many years coaching experience of the article author, were developed the structure of the training session outline and programs of training microcycles. This approach will allow for algorithmic solution of each problem and establish the volume, intensity and value of training means. Operational planning the training process of sportsmen basic on the developed structures will improve the effectiveness of training influences on the formation the immediate and long-term training effects.

Key words: operational planning, sportsmen, training effects, training session outline, programs of microcycles.

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ У ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олександр Кошегов

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Актуальність. Як відомо, одним з найбільш перспективних шляхів підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації не тільки в тхеквондо, але і в інших видах спорту, є вдосконалення технології його управління [2, 4]. Для того щоб управління було ефективним в керуючій, системі необхідно мати моделі об'єкта в його сучасному і перспективному стані [1, 5, 6]. Проте, навіть при наявності найсучаснішої моделі, необхідний пошук найбільш ефективних тренувальних засобів і методів, що забезпечують досягнення цієї моделі. Саме тому актуальним питанням в управлінні тренувальним процесом в усіх його ланках залишається раціональне планування фізичного навантаження. Планування з урахуванням мети дає можливість більш точно поєднувати стратегічні і тактичні завдання, ефективніше контролювати процес тренування спортсмена.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що ефективність побудови тренувального процесу спортсменів може бути досягнута за рахунок вдосконалення різних сторін підготовленості, оптимізації навантажень на різних етапах підготовки,

Наукове видання

Фізична культура, спорту та здоров'я нації

Збірник наукових праць

Випуск 19

Том 2

Травень 2015

Головний редактор – В.М. Костюкевич

На 1-й сторінці обкладинки:

Наталія Добрянська – Олімпійська чемпіонка з легкої атлетики (семиборство)
(2008 р., м. Пекін)

В'ячеслав Узелков – Срібний призер Чемпіонату Європи з боксу (2002 р., Перм)
Інтерконтинентальний чемпіонат світу по версії WBA
в напівважкій вазі (2007 р., м. Київ)

Адреса редакційної колегії:

21100, вул. Острозького 32, Вінниця, Україна

Тел.: (0432) 26-52-40

Факс: (0432) 27-57-48

Рекомендовано до друку 22.10.14 р.

Підписано до друку 23.10.2014 р.

Формат 60x84/8. Ум. друк. арк. 74,67

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Друк різнографічний.

Наклад 300 прим. Замовлення № 72.

Видавець і виготівник ТОВ фірма «Планер»

Регістраційний свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців серія ДК №3506 від 25.06.2009 р.

21050, м. Вінниця, вул. Визволення, 2

тел.: (0432) 52-08-64; 52-08-65

[http:// www.planer.com.ua](http://www.planer.com.ua) E-mail: sale@planer.com.ua