УДК 796.015.071.2(043.2)

В.А. Столярик
А.А. Чхань
В.К. Тихонов
А.С. Ткачук

Розвиток фізичної підготовленості спортсменів (футболістів) шляхом модельних тренувальних завдань

Вінницький національний технічний університет

Анотація:
У даній статті розглянуті особливості побудови тренувального процесу в річному циклі для спортсменів (футболістів), шляхом модельних тренувальних завдань у випадку фізичної підготовленості, структура якої складається з різних показників які віддзеркалюють спортивну діяльність людини.
Ключові слова: тренувальний процес, модель, модельні тренувальні заняття, спортивна форма.

Abstract:
This article examines the peculiarities of building a training process in the annual cycle for athletes (football players), through model training tasks in the case of physical fitness, the structure of which consists of various indicators that reflect the athlete's sport a persons.
Keywords: training process, model, model training classes, sports uniform.

Модельні тренувальні завдання

У навчально-тренувальному процесі фізичної підготовленості футболістів моделювання визначає такі поняття як «модель», «модельні характеристики», «модельні показники». У літературі однозначного визначення терміну «модель» немає. Модель – це сукупність різних параметрів, які обумовлюють досягнення певного рівня спортивної майстерності та прогнозованих результатів.

Під моделлю можна розглядати певну структуру, яка складається з різних показників й віддзеркалює спортивну або іншу діяльність людини. У залежності від мети керування розрізняють базові, перспективні, теоретичні й математичні моделі. *Базові моделі* розробляються з урахуванням досягнень певних показників на різних етапах тренувального процесу та носять інформаційний характер. На основі динаміки спортивних досягнень будують перспективну модель. За допомогою *теоретичних моделей* описуються та пояснюються певні сторони підготовленості спортсменів. Математичні моделі представляють собою графіки, рівняння, алгоритми тощо [2].

У ієрархічній побудові основну роль грає базова модель, яка в процесі керування підготовкою спортсменів високої кваліфікації на певному етапі, наприклад у річному тренувальному циклі, буде основною моделлю. Базова модель включає у себе показники змагальної діяльності, фізичної та техніко-тактичної підготовленості, а також функціональної готовності. Ці модельні показники характеризують спортсмена високої кваліфікації за трьома рівнями. Найбільш значущим є рівень змагальної моделі, у підпорядкуванні до якого знаходяться рівні моделей майстерності і спортивних можливостей.

Модельні тренувальні завдання (МТЗ) відрізняються від тренувальних програм, як метою, так і змістом. В першу чергу це обумовлено завданнями, які розв’язуються в тренувальному занятті. Так, якщо за допомогою тренувальних програм розв’язуються завдання фізичної підготовки і кожна тренувальна програма спрямована на розвиток якоїсь певної фізичної якості, наприклад, витривалості, то за допомогою МТЗ можна вирішити комплексне завдання в підготовці спортсменів, тобто або розвиток одночасно декількох фізичних якостей, або комплексне вирішення завдань фізичної і техніко-тактичної підготовки [2].

Структуру кожної моделі складають модельні характеристики та модельні показники. Модельні характеристики розглядаються як ідеальні характеристики стану спортсмена, в якому він може

показати рекордні результати або, як показники (тести), підвищення результатів в яких веде до покращення змагальних досягнень або, як окремі показники, які входять у склад моделі.

Для оцінки певної моделі спеціалістами використовуються як модельні характеристики так і модельні показники. Під модельними показниками слід розуміти показники, які відбивають кількісну та якісну міру оцінки певної рухової специфічної діяльності спортсмена, а також його морфофункціонального стану. Модельні показники знаходяться в упорядкованому значенні у відношенні до модельних характеристик й за ними конкретніше орієнтуються під час оцінки рівня підготовленості й змагальної діяльності спортсменів [6].

Моделювання тренувальних занять у футболістів високої кваліфікації

У спортивному тренуванні використовуються найрізноманітніші моделі, які відносяться до двох великих груп . До ***першої групи*** входять:

- Моделі, що характеризують структуру змагальної діяльності, необхідні для досягнення заданого результату.
- Моделі, що характеризують основні сторони підготовленості спортсменів і забезпечують ефективну змагальну діяльність.
- Морфо-функціональні моделі, що відображають морфологічні особливості організму та можливості окремих систем і їх частин, що забезпечують відповідний рівень підготовленості та змагальної діяльності.

До ***другої групи*** відносяться:

- Моделі крупних структурних утворень тренувального процесу – етапів багаторічного тренування.
- Моделі тренувальних етапів, мезо- і мікроциклів.
- Моделі тренувальних занять і їх частин.
- Моделі окремих тренувальних вправ і їх комплексів [8].

Моделювання тренувальних занять спортсменів припускає таку побудову занять, за якої кожна вправа виконується, з одного боку, з урахуванням регламентації всіх його компонентів (тривалості, інтенсивності, координаційної складності і т. ін.) і з іншого – на підставі логічного взаємозв'язку всіх вправ, які входять в певне тренувальне заняття.

Фахівцями теорії і практики спорту протягом останніх десятиліть приділяється достатньо велика увага використанню тренувальних завдань в процесі підготовки спортсменів. У той же час, використання модельних тренувальних завдань у підготовці спортсменів, вбачається достатньо ефективним і перспективним. Необхідно позначити основні відмінності між тренувальним завданням (ТЗ) і модельним тренувальним завданням (МТЗ).

По-перше, ТЗ характеризує в цілому зміст вправ та їх спрямованість. МТЗ включає не тільки зміст тренувальної роботи, але й її спрямованість згідно основної мети тренувального навантаження (об’єму, інтенсивності, координаційної складності тощо).

По-друге, на відміну від ТЗ, яке спрямоване на розв’язання, як правило, одного вибіркового завдання, наприклад, вдосконалення швидкісних якостей спортсменів, МТЗ сприяє вирішенню комплексного завдання.

По-третє, головною особливістю МТЗ на відміну від ТЗ є суворо розписаний алгоритм виконання тренувальної роботи.

Виходячи з вищевикладеного, МТЗ повинне відповідати таким вимогам:

- основній меті тренувального процесу;
- конкретному змісту рухової діяльності;
- урахуванню основних компонентів тренувального навантаження;
- суворої (алгоритмізованої) послідовності виконання тренувальної роботи.

Таким чином, модельне тренувальне завдання є суворо регламентованим змістом рухової діяльності спортсменів з урахуванням контролю компонентів тренувального навантаження, що відповідає основній меті та спрямованості тренувального процесу [5].

Модельне тренувальне завдання характеризується визначеними параметрами тренувальної роботи, а саме: тривалістю окремих вправ і всього заняття, спрямованістю, інтенсивністю, режимом координаційної складності, тривалістю та характером інтервалів відпочинку, частотою серцевих скорочень на початку та в кінці кожної вправи, коефіцієнтом величини навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. 418 с.
2. Костюкевич В.М. Модельні тренувальні завдання – один із шляхів оптимізації підготовки футболістів в умовах ДЮСШ // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: Зб. наук.праць.-Вінниця, 2003.-С.44-50.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В.М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2014. С.31-34.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Курс лекцій : навчальний посібник для студентів інститутів фізичного ви- хования і спорту / Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. В. : ДОВ “Вінниця”, ВДПУ, 2004. 150 с.
5. Загальна та спеціальна фізична підготовка футболістів у навчально–тренувальному процесі. Методичні вказівки / Уклад.: О.А. Колос, В.А. Столярик. – Вінниця : ВНТУ, 2024. – 44 с.
6. Костюкевич В.М. Модельні тренувальні ігри як засіб і метод адаптації футболістів до змагальних навантажень // Теорія і методика фізичноговиховання і спорту. – 2006.-№2.-С.9-11.
7. Петров О.П. Методика навчання футболу: Навчально методичний посібник. – Кам’янець Подільський: Кам’янець Подільський державний університет, редакційно видавничий відділ, 2006.
8. Тимошенко О.В. Основи моделювання у фізичному вихованні і спорті. – К .: Друкарня НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2002. - 95 с.

Столярик Владислав Анатолійович – асистент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: vladstolarik067@gmail.com

Чхань Аліна Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: 44xanalina@gmail.com

Тихонов Володимир Костянтинович – доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: tihonovvk66@gmail.com

Ткачук Антон Сергійович **–** студент ФМТ, група 1ТТ-24м, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: antontkachuk1234@gmail.com

Stolyaryk Vladyslav A. – assistant of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. Email: vladstolarik067@gmail.com .

Chkhan Alina A. – senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: 44xanalina@gmail.com

Tikhonov Volodymyr K. – associate professor of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: tihonovvk66@gmail.com

Tkachuk Anton S. – student of FMT, group 1TT-24m, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: antontkachuk1234@gmail.com