

Тема 5. Моделювання тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації: модельні комплекси вправ та завдання для підготовчої й основної частини

Мета: розглянути основні поняття моделювання тренувальних занять; ознайомитись з моделюванням тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації; розглянути модельні комплекси вправ для підготовчої частини та основної частини тренувального заняття.

План

1. Загальні поняття моделювання тренувальних занять.
2. Моделювання тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації
3. Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття
4. Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття

Ключові терміни та поняття: моделювання, тренувальні заняття, модельні комплекси, модельні показники, спеціальна фізична підготовленість, технічна, тактична підготовленість.

1. Загальні поняття моделювання тренувальних занять.

В останні роки керування підготовкою спортсменів у багатьох випадках базується на використанні моделювання, яке застосовується як у плануванні та побудові тренувального процесу, так і в контролі за підготовленістю спортсменів.

Процес 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.

Б.Н. Шустин характеризує «модель» як представлену у думці або матеріально реалізовану систему, яка, під час відбиття або відтворення об'єкту дослідження, здатна заміщувати його так, що її вивчення надає нову інформацію про цей об'єкт.

Більш лаконічно термін «модель» визначає В.М. Платонов, який розглядає модель як зразок (стандарт, еталон) в більш широкому сенсі – будь-який зразок (уявний або умовний) того чи іншого об'єкту, процесу або явища.

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.

В 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 й спортивних можливостей (табл. 1).

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.

Таблиця 1

Блок-схема моделі спортсменів високої кваліфікації

Рівень	Вид моделі	Модельні характеристики
I	Змагальна модель	Найхарактерніші показники змагальної діяльності в конкретному виді спорту
II	Модель майстерності	Спеціальна фізична підготовленість Технічна підготовленість. Тактична підготовленість.
III	Модель спортивних можливостей	Функціональна підготовленість Психологічна підготовленість. Морфологічні особливості, вік та спортивний стаж.

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.

2. Моделювання тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації

У спортивному тренуванні використовуються найрізноманітніші моделі, які відносяться до двох великих груп.

До першої групи входять:

1. Моделі, що характеризують структуру змагальної діяльності, необхідні для досягнення заданого результату.
2. Моделі, що характеризують основні сторони підготовленості спортсменів і забезпечують ефективну змагальну діяльність.
3. 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:

1. Моделі крупних структурних утворень тренувального процесу – етапів багаторічного тренування.
2. Моделі тренувальних етапів, мезо- і мікроциклів.
3. Моделі тренувальних занять і їх частин.
4. Моделі окремих тренувальних вправ і їх комплексів.

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.

Моделювання тренувальних занять може ґрунтуватися на двох блоках – організаційному і методичному (рис. 1).



Рис. 1. Блок-схема тренувального заняття

В організаційний блок входять всі складові частини тренувального заняття – підготовча, основна і завершальна.

Складовими методичного блоку є види тренувальної роботи – загальна фізична, спеціальна фізична, техніко-тактична, ігрова і змагальна підготовка. До того ж методичний блок моделі тренувального заняття знаходиться в супідрядності до організаційного блоку. Тобто, для кожної частини тренувального заняття необхідна розробка окремих модельних тренувальних завдань. Для підготовчої частини це будуть комплекси розминки, для основної – навчальні і тренувальні завдання, для завершальної частини – комплекси відновлювального характеру (рис. 2).

Варто уточнити, що у процесі розробки комплексів розминки і завершальної частини заняття, а також тренувальних завдань необхідно виходити, в першу чергу, із спрямованості тренувального навантаження, а також завдань, які розв'язуються в основній частині заняття.



Рис. 2. Блок-схема модельних тренувальних завдань.

3. Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття

Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття (розминки) розробляються з урахуванням положень:

- спрямованості і величини тренувального навантаження в основній частині заняття;
- поступового зростання інтенсивності вправи;
- взаємозв'язки вправ загально-розвиваючого і спеціально-розвиваючого характеру;
- тривалості розминки;
- спрямованості і величини попереднього тренувального заняття;
- особливостей ігрової спеціалізації (для ігрових видів спорту).

Варто також відзначити, що незалежно від тривалості розминки, вправи аеробного характеру повинні складати не менше 12 хвилин. При чому перші 8-10 хвилин розминки в обов'язковому порядку.

Виходячи з вищеперерахованих положень, кожен комплекс розминки може мати певний код, наприклад: КР: ААГн - ВН – ПГ + В. Цей код розшифровується як комплекс розминки для роботи анаеробної гліколітичної неспецифічної спрямованості з великим навантаженням для польових гравців і воротарів.

У цілому модельні комплекси підготовчої частини тренувального заняття (розминки) можуть бути складені за наступною схемою:

- назва комплексу (код);
- номер вправи;
- назва і зміст вправи;
- тривалість вправи;
- інтенсивність вправи;
- ЧСС (на початку і в кінці вправи);
- КВН (коефіцієнт величини навантаження)□.

4. Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття

Модельне тренувальне завдання (МТЗ) розглядається як досягнення певної мети за допомогою вправи (вправ), яка регламентується тимчасовими, просторовими, фізіологічними і біомеханічними параметрами.

Основним критерієм МТЗ є його спрямованість, як в педагогічному, так і у фізіологічному аспектах.

У цьому плані МТЗ можуть класифікуватися з трьох позицій:

- залежно від структури тренувального заняття, тобто для якої частини тренувального заняття повинні бути розроблені МТЗ;
- з урахуванням вирішення педагогічних завдань у тренувальному занятті, а саме, вдосконалення техніко-тактичної майстерності і освоєння

нового матеріалу;

- розвиток і вдосконалення фізичної і функціональної підготовленості.

Якщо виходити із загальноприйнятої структури тренувального заняття, то для підготовчої частини необхідні модельні тренувальні завдання у вигляді комплексів розминки, для завершальної частини – комплекси вправ для оперативного відновлення фізичної працездатності.

Набагато складніше стоїть питання про розробку МТЗ для основної частини тренувального заняття. Це пов'язано, по-перше, з тим, що в основній частині заняття, як правило, розв'язуються основні завдання тренування – освоїти, удосконалювати, розвивати тощо, і, по-друге – облік тренувального навантаження з погляду його спрямованості та величини.

Виходячи з цього, модель основної частини тренувального заняття складається з трьох блоків – навчальних програм, тренувальних програм і власне модельних тренувальних завдань.

? Питання для самоконтролю

1. Що таке тренувальне заняття та які його основні складові?
2. Які принципи побудови тренувальних занять для спортсменів високої кваліфікації?
3. Які етапи включають структуру тренувального заняття?
4. Як співвідносяться навантаження та відпочинок у процесі тренування?
5. Які фізіологічні, психологічні та тактичні аспекти слід завершити при плануванні тренувань?
6. Що таке моделювання поточного процесу і для чого воно використовується?
7. Які види моделювання застосовуються у спортивному тренуванні?
8. Як створити моделювання поточного навантаження?
9. Які фактори враховуються при створенні моделі тренувального заняття?
10. Як моделювання посилити в прогнозуванні спортивних результатів?
11. Які функції виконує підготовча частина тренувального заняття?
12. Які основні вправи використовують у підготовчій частині тренування?
13. Як слід вибрати вправи для розминки у зв'язку з видом спорту?
14. Які вимоги до тривалості та інтенсивності розминки?
15. Як оцінити ефективність підготовчої частини поточного заняття?
16. Які завдання вирішуються в основній частині тренувального заняття?
17. Як оптимальне співвідношення інтенсивності та обсягу навантаження?

18. Які методи та засоби тренування використовуються в основній частині?
19. Як варіювати поточні завдання для досягнення максимального ефекту?
20. Які критерії ефективності виконання модельних тренувальних завдань?