

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ -ДВОБОРЦІВ В ПОЖЕЖНО-ПРИКЛАДНОМУ СПОРТІ

В. ЛАЩ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Загострення конкуренції в галузі спорту на міжнародній арені обумовлює необхідність застосування нових підходів до науково-методичного забезпечення. Один з напрямків його вдосконалення, а саме - розробка технологій індивідуалізації тренувального процесу, гальмується науковими суперечностями в цій предметній області як в самій методології індивідуально орієнтованого пристосовування тренуючих дій, так і у взаємозв'язку існуючих методологічних і технологічних рішень.

Опираючись на ключові положення системного підходу, теоретичні основи індивідуалізації діяльності, а також на досягнення сучасних теорій оптимального функціонування системи спортивної підготовки у розвитку основоположних установок по індивідуально орієнтованій побудові занять в пожежно-прикладному спорті існує необхідність формування концепції комплексної цільової індивідуалізації тренувального процесу пожежників –двоборців.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На даний час з положенням про важливість індивідуалізованого підходу до підготовки атлетів погоджуються майже всі провідні фахівці [1,2,4]. Разом з тим, розвитку відповідного елементу в теорії і методиці пожежно-прикладного спорту перешкоджають деякі суперечності.

Перш за все, очевидним є розрив між методологією і технологією індивідуалізації тренувального процесу. Основоположні установки в змістовному відношенні значно випереджають прикладні розробки, більшості з яких властива фрагментарність, різноплановість і називний характер підсумкових рекомендацій. Теоретики виділяють близько ста факторів, які підлягають обліку при індивідуалізованому програмуванні занять, то в прикладних дослідженнях, зазвичай, враховуються не більше двох-трьох, а інші довільно елімінуються [3,5,6].

У свою чергу, аналіз змісту фундаментальних публікацій, що формують сучасну методологію індивідуально орієнтованої побудови тренувального процесу спортсменів, показує, що і в ній самій є компоненти, які потребують зміцнення. Зокрема повно визначено, що саме необхідно враховувати при індивідуалізації тренування. Дещо в гіршому стані перебуває справа з інструкціями щодо того як це виконувати, особливо при прийнятті комплексних рішень. В такій ситуації фахівці виконують свої дії щодо диференціювання тренувальних програм виключно на емпіричній інтуїції, а прогресивні комп'ютерні технології ще довго не зможуть прийти їм на допомогу, оскільки передбачають чітку формалізацію операцій. В зв'язку з цим, стає переконливішою необхідність розробки окремих педагогічних моделей моделювання індивідуалізованого тренувального процесу. Мабуть, саме цей напрям зусиль дозволить подолати перешкоди, які ускладнюють і обмежують можливість проведення ефективних прикладних досліджень.

Врешті, теоретична і практична значущість результатів досліджень індивідуалізації тренування пожежників – двоборців знижується внаслідок неадекватного розуміння генерального напрямку цього процесу. На жаль, переважає точка зору, яка пов'язує індивідуальну оптимізацію навантаження тільки з посиленням дій на «найчутливіші», в поточного відгуку результативності, компоненти підготовленості. Звідси наміряється захоплення ідеєю поділу спортсменів на групи за особливостями пристосовування до конкретних видів навантажень і «індивідуально-групового» нормування обсягів роботи. Саме в цьому полягає причина спроб встановлення контрольних показників для спортсменів по середньовибірковому критерію з визначенням провідних якостей майстерності подальшого акцентування дії на них або, навпаки, на якостях, що відстають. Значення головної принципової установки щодо управління підготовкою спортсменів – цільової спрямованості до вищої майстерності – забуваються.

Викладене вище свідчить про те, що розробка теоретико-методичних основ технологій індивідуально орієнтованої побудови тренувального процесу пожежників – двоборців є актуальним науковим напрямком, від успішного розвитку якого багато чому залежить подальше розв'язання важливих прикладних задач.

**Мета** - розробити теоретично і практично обґрунтовану концепцію індивідуалізації тренувального процесу пожежників – двоборців.

Завдання дослідження:

1. Виділити основні категорії факторів, які підлягають обліку при індивідуалізації тренування.
2. Сформулювати практичні вимоги до педагогічного інструментарію для побудови індивідуально орієнтованих варіантів змісту і організації тренувального процесу.

**Методи дослідження:** аналіз даних спеціальної літератури; теоретичний аналіз і синтез, відеоаналіз змагальної та тренувальної діяльності, математико-статистичний аналіз.

**Результати дослідження.** Опираючись на матеріали спортивної та тренерської практики, на доступні літературні рекомендації, після певних логічних побудов і висновків із залученням операцій теоретичного аналізу і синтезу нами сформовано власний підхід до моделювання індивідуалізованого тренувального процесу пожежників – двоборців. В концентрованому вигляді основні положення пропонованого підходу, названого «комплексна цільова індивідуалізація тренування», відображені на мал. 1.

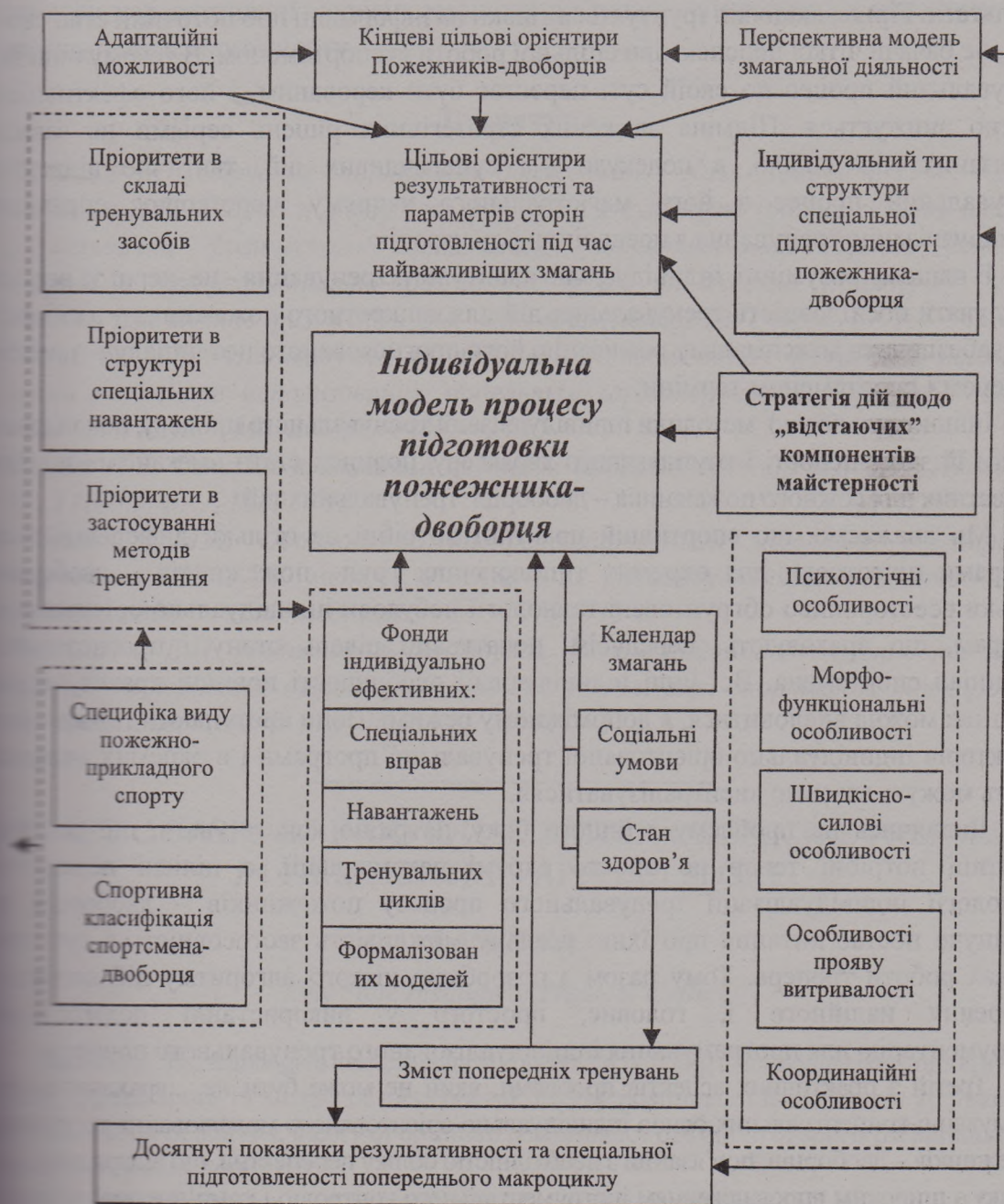
Ми вважаємо, що індивідуальна модель підготовленості пожежників – двоборців повинна бути типоспецифічною, тобто орієнтованою на той тип структури спеціальної підготовленості, який є характерним для конкретного спортсмена і, у свою чергу, визначається комплексом його особистісно-психологічних, морфофункціональних, швидкодію-силових, витривалістних і координаційних особливостей. Крім того, розробляючи чергову індивідуальну модель підготовленості, не можна не враховувати пристосовувальні можливості організму.

Важливою проблемою залишається побудова індивідуально орієнтованої моделі річного тренувального макроциклу у пожежників – двоборців. Її здійснення можливе при використанні певного роду «заготовок», «шаблонів» з фонду науково обґрунтованих формалізованих моделей цілорічного тренування, які певним чином видозмінюються і уточнюються під впливом індивідуальних «ввідних». Таким же, в принципі, повинен бути і порядок використання фондів формалізованих моделей тренувальних мікроциклів при деталізації індивідуальної програми цілорічного вдосконалення.

Ключовим компонентом в пропонованій схемі індивідуально орієнтованої

побудови тренувального процесу пожежників – двоборців є наявність фондів адресних ефективних тренувальних засобів і навантажень, а також фондів стандартизованих тренувальних завдань. При комплектуванні таких фондів повинні враховуватися специфічні пріоритети у складі тренувальних засобів і структурі навантажень, визначені кваліфікаційними та індивідуальними особливостями спортсменів, а також особливостями змагальної діяльності в обраному виді пожежно-прикладного спорту.

Зовнішній (прогнозний) контур в принциповій блок-схемі обліку змінних і використання педагогічного інструментарію при моделюванні індивідуалізованого тренувального процесу фонді пожежників – двоборців (мал. 1) визначає порядок (шлях) вироблення цільових орієнтирів вдосконалення спортивної майстерності, які в даному випадку є системоутворюючим чинником.



Мал. 1. Блок-схема обліку змінних і використання педагогічного інструментарію при моделюванні індивідуалізованого тренувального процесу пожежників – двоборців

Ми вважаємо, що в основу вироблення цільових орієнтирів зростання і корекції спортивної майстерності повинні бути закладені, з одного боку, результати об'єктивних резервних можливостей пристосовувань пожежників – двоборців, а з іншого – найважливіші параметри перспективної моделі змагальної діяльності спортсмена в обраному виді пожежно-прикладного спорту.

Відзначимо, що розробка надійних алгоритмів прогнозу потенційних можливостей і встановлення індивідуально оптимальної структури спеціальної підготовленості пожежників – двоборців, повинна стати предметом самостійного вивчення. Разом з тим, майже кожний тренер здатний достатньо надійно спрогнозувати потенціал спортсмена і визначити цільові орієнтири його подальшого вдосконалення. Звичайно, на практиці такий прогноз не завжди може виявитися абсолютно точним, але навіть в цьому випадку добре, якщо тренер в своїх рішеннях буде опиратися на його результати. Гірше, якщо він ґрунтується тільки на інформації про поточний стан спортсмена, не бачачи чіткої перспективи спільної роботи із спортсменом. В такому випадку тренувальний процес по своїй суті перестає бути керованим, і його ефективність істотно знижується. Підміна зважених стратегічних рішень серіями не завжди пов'язаних між собою, а подекуди – і суперечливих дій, тактично відводить тренувальний процес з його магістрального напрямку, перетворює справжню індивідуалізацію тренування в псевдоіндивідуалізацію.

В нашому розумінні, індивідуально адаптувати тренування – це, перш за все, треба побудувати послідовність тренувальних дій для конкретного пожежника – двоборця, щоб забезпечити максимальну реалізацію його прогнозованого потенціалу в наміченні тренером і спортсменом терміни.

Іншою складовою методики індивідуалізації тренувального процесу, покликаною надати їй завершеності і комплексного характеру, повинен стати «механізм» підбору адекватних для кожного пожежника – двоборця тренувальних дій.

Ми вважаємо, що спортивній практиці потрібні не стільки диференційовані програми підготовки для окремих типологічних груп пожежників – двоборців, скільки всесторонньо обґрунтовані технології побудови індивідуально орієнтованих програм, що враховують, передусім, початковий рівень стану і прогнозовані потенціал спортсмена. Всі інші індивідуальні особливості повинні враховуватися, якщо так можна висловитися, в допоміжному режимі. Вони виступають тільки в ролі коректорів індивідуально орієнтованої тренувальної програми і в окремих випадках навіть можуть взаємно «нейтралізуватися».

Дивлячись на проблему з іншого боку, потрібно констатувати, що оскільки практиці потрібні тепер не просто окремі рекомендації, а цілісні педагогічні технології індивідуалізації тренувального процесу пожежників – двоборців, то неминуче постає питання про їхню реальну можливість застосовності в сучасних умовах роботи тренера. Тому разом з розробкою чіткого алгоритму дій необхідне створення надійного і, головне, простого у використанні педагогічного інструментарію для програмування індивідуалізованого тренувального процесу.

Третій з практичних аспектів проблеми, який не може бути не врахованим при формуванні концептуальних основ індивідуально орієнтованого моделювання тренування пожежників – двоборців, пов'язаний з необхідністю обліку перспектив, що відкриваються у зв'язку з широким впровадженням інструментального контролю і комп'ютерної техніки у всі галузі життя. Ми вважаємо, що вже зараз є сенс орієнтувати новостворювані педагогічні технології на варіант їх подальшого використання в діалоговому режимі роботи з

комп'ютерною програмою. Іншими словами, створюваний спортивним педагогом-дослідником інструментарій повинен в принциповому плані легко формалізуватися фахівцями з комп'ютерного програмування у відповідну програму для ПЕОМ.

**Висновки.** Визначено основні категорії факторів, які підлягають обліку при індивідуалізації процесу підготовки пожежників-двоборців. Розроблено блок-схему обліку змінних і використання педагогічного інструментарію при моделюванні індивідуалізованого тренувального процесу пожежників – двоборців.

Сформульовано практичні вимоги до педагогічного інструментарію для побудови індивідуально орієнтованих варіантів змісту і організації тренувального процесу. Встановлено, що в основу вироблення цільових орієнтирів зростання і корекції спортивної майстерності повинні бути встановлені результати оцінки резервних можливостей пристосовувань пожежників – двоборців та найважливіші параметри перспективної моделі змагальної діяльності спортсмена в обраному виді спеціально-прикладного спорту.

### Література

1. Далушин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоров'я, 1986. - 216с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
3. Михайлов В.М. Индивидуальная подготовка многоборков различной квалификации на основе использования модельных характеристик: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Малаховка, 1988. - 24 с.
4. Звалин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов: Лекция. - М.: ГЦОЛИФК. -1986. - 33 с.
5. Султанов Н.А. Обоснование дифференцированной методики тренировки бегунов на 100 и 200 метров в связи с их индивидуальными особенностями: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М. -1979. - 19 с.
6. Чернышева Е.Н. Индивидуальные нормы физической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции на этапе углубленной спортивной тренировки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М. -1997. - 24 с.

## THEORETIC BASES OF INDIVIDUALIZATION OF SPECIAL PREPARING IN FIRE-FIGHTING APPLIED SPORT

LASCH V.A.

*Lviv State Institute of Physical Culture*

**Summary.** The author give the pedagogical concept for building of individual preparation in fire-fighting applied sport. In a basis of this concept the key positions of the systemic approaches, individualization of activity, theory of optimum performance of system of sports preparation and methods of preparation are fixed.

**Key words:** fire-fighting applied sport, individualization, preparation.