

3. Гермейер Ю.Б., Ватель И.А. Игры с иерархическим вектором интересов// Известия АН СССР. Серия "Техническая кибернетика". – 1974. - №3.
4. Никоноров Р.А., Маркевич А.В. Организация спортивного футуристического позиционного системного подхода// Вопросы физического воспитания студентов. – 1978. – Вып. 12. – С. 69-89.

---

## SYSTEM'S APPROACH IN THE TEAM'S MODELLING FOR PLAYING KINDS OF SPORT

Juiry ZOLOTNIKOVSKY, Valentina ANDRIJANOVA, Yuiry CHOVNJUK

*Kiev National University of Construction and Architecture*

System's approach in the team's modelling for playing kinds of sport is discussed. One may use hierarchical model of team.

---

## АСПЕКТИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ- ПОЖЕЖНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Віктор ЛАЩ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Актуальність.** В даний час положення про пріоритетну важливість індивідуалізованого підходу до підготовки спортсменів розділяється більшістю дослідників [2,3]. Насамперед, очевидним є розрив між методологією і технологією індивідуалізації тренувального процесу [4]. Основні установки в змістовному аспекті значно випереджають прикладні розробки, у тому числі виконані на території пожежно-прикладного спорту [1], для більшості з яких властиві невизначеність, різноплановість і описовий характер підсумкових рекомендацій. Якщо розробники виділяють біля ста факторів, що підлягають обліку при індивідуалізованому тренуванні занять, то в прикладних дослідженнях, як правило, зачіпаються не більш десяти факторів, а інші доволіно елімінуються [5].

У свою чергу, аналіз змісту фундаментальних публікацій, що формують сучасну методологію побудови індивідуально орієнтованого тренувального процесу спортсменів, показує, що й у ній самій є компоненти, що потребують зміцнення [4]. Зокрема, що саме необхідно враховувати при індивідуалізації тренування. Набагато менше справа з інструкціями як це здійснювати, особливо у випадку прийняття важливих рішень. У такій ситуації розробники дезорієнтовані, наставники базують на інтуїції диференціювання тренувальних програм винятково на професійній інтуїції, хоча сучасні комп'ютерні технології ще довго не прийдуть їм на допомогу, оскільки не забезпечують чітку формалізацію операцій. У зв'язку з цим, усе більш переконливою стає необхідність вироблення власних педагогічних концепцій індивідуалізованого

моделювання тренувального процесу для спортсменів-пожежників та для представників суміжних видів спорту. Очевидно, саме цей вектор зусиль дозволить перебороти перешкоди, що ускладнюють і обмежують проведення ефективних прикладних досліджень.

Нарешті, теоретична і практична значимість результатів досліджень щодо індивідуалізації тренування спортсменів знижується неадекватним розумінням генерального напрямку цього процесу. На жаль, переважає точка зору, що зв'язана з індивідуальну оптимізацію навантаження тільки з посиленням впливів на найбільш чутливі у плані поточного відгуку результативності компоненти підготовленості. Звідси наслідком захоплення ідеєю поділу спортсменів на групи за особливостями адаптації до конкретних видів навантажень і "індивідуально-груповим" нормуванням обсягів роботи. В основній причини спроб встановлення контрольних показників для спортсменів ідентичної кваліфікації за середньовибірковим критерієм з визначенням провідних сторін майстерності із наступним акцентуванням впливу на них, чи, навпаки, на відстаючі сторони.

Вищевикладене свідчить про те, що розробка теоретико-методичних основ технологій індивідуально орієнтованої побудови тренувального процесу спортсменів (зокрема, у групі пожежного двоборства) є актуальним науковим напрямком успішного розвитку якого багато в чому залежить подальше вирішення важливих прикладних задач.

**Мета.** Виробити теоретично і практично обґрунтовану концепцію індивідуально орієнтованої побудови тренувального процесу спортсменів у пожежно-прикладному спорті. Для досягнення мети слід послідовно розв'язати наступні завдання:

1. Виділити основні категорії факторів, що підлягають обліку при індивідуально орієнтованій побудові тренування спортсменів-пожежників.
2. Сформулювати практичні вимоги до педагогічного інструментарію побудови індивідуально орієнтованих варіантів змісту й організації тренувального процесу спортсменів-двоборців.
3. Сформулювати основні положення концепції індивідуалізації тренувального процесу спортсменів-двоборців у пожежно-прикладному спорті.

**Використані методи:**

- аналіз даних спеціальної літератури;
- аналіз експертних оцінок;
- теоретичний аналіз і синтез.

**Результати.** Опираючись на матеріали спеціальної літератури та після виконання логічних побудов і висновків із залученням операцій теоретичного аналізу і синтезу нами сформовано власний підхід до індивідуалізованого моделювання тренувального процесу спортсменів-двоборців. У концентрованому виді основні положення запропонованого підходу, що названо "комплексною цільовою індивідуалізацією тренування", відображені на мал. 1.

Відповідно до висунутої концепції, у процесі підготовки спортсмена індивідуально орієнтованій адаптації підлягає, насамперед, програма кожного чергового тренувального циклу. Мікроструктура тренування цілком підпорядкована вирішенню задач відповідного макроциклу занять і планується тільки після його побудови.

При формуванні індивідуально орієнтованої моделі цілорічного тренування в основу беруться досягнуті показники зі спортивної результативності і провідні сторони підготовленості в основному змагальному періоді попереднього тренувального макроциклу, а також цільові орієнтири за результативністю і провідними сторонами.

підготовленості для основного змагального періоду модельованого макроциклу занять, в середньому чиним по в'язані з цільовими орієнтирами багаторічного спортивного удосконалення.

При цьому цільові орієнтири на майбутній річний тренувальний цикл повинні бути скореговані з врахуванням обраної стратегічної лінії в акцентуванні тренувальних засобів, на провідні і відстаючі від чергової індивідуальної моделі компоненти спортивної майстерності.

Чергова індивідуальна модель підготовленості (майстерності) обов'язково повинна бути типоспецифічною, тобто орієнтованою на той тип структури спеціальної підготовленості, який характерний для конкретного спортсмена і, у свою чергу, визначається комплексом його індивідуально-психологічних, морфофункціональних і координаційних особливостей. Крім того, розробляючи чергову індивідуальну модель підготовленості, необхідно не втрачати адаптаційні можливості організму спортсмена-пожежника.

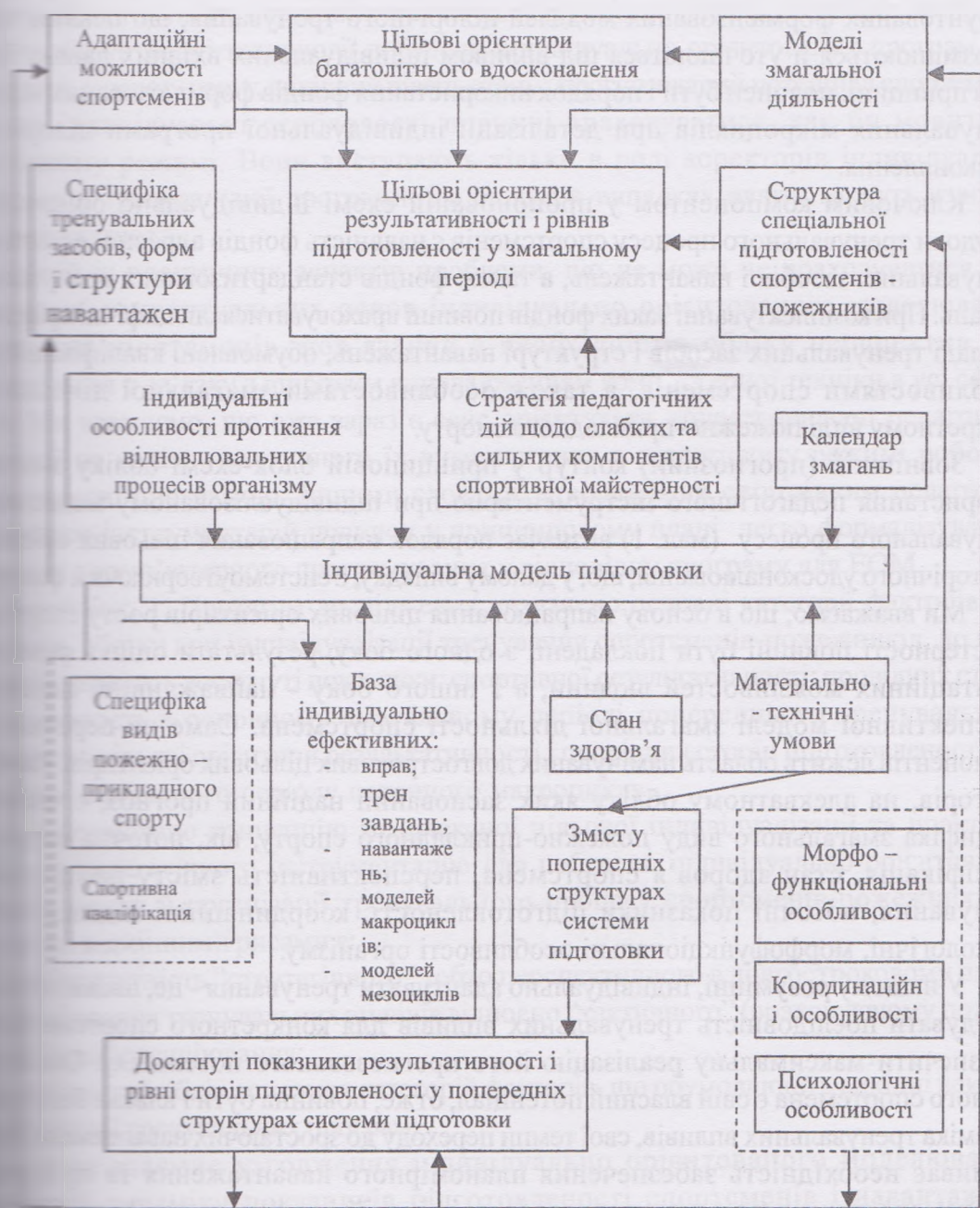


Рис. 2. Комплексна цільова індивідуалізація тренування спортсменів-пожежників

Поточні адаптаційні можливості оцінюються на основі зіставлення рівня досягнутих показників результативності і провідних сторін підготовленості зі змістом попереднього тренування. Безумовними верхніми обмежувачами тут стають відхилення в стані здоров'я, викликані передозуванням тренувального навантаження. При моделюванні майбутнього тренування необхідно запобігати виникненню подібних явищ зниженням відповідних навантажень "із запасом", тобто при можливості гарантованої адаптації.

Моделюючи цілорічну програму тренування двоборців, тренер зобов'язаний враховувати календар стартів, до яких необхідна спеціальна "підводка". Важлива роль належить аналізу соціальних умов, що можуть серйозно вплинути на реалізацію тренувальної програми. Вивчення й облік сукупності соціальних змінних дозволяють *часно й у потрібному напрямку скорегувати модель* майбутніх тренувальних впливів.

Побудова індивідуально орієнтованої моделі майбутнього річного тренувального макроциклу здійснюється з використанням певного роду "шаблонів" з фонду науково обґрунтованих формалізованих моделей цілорічного тренування, що певним чином видозмінюються й уточнюються під впливом індивідуальних вхідних даних. Також же, в принципі, повинен бути і порядок використання фондів формалізованих моделей тренувальних мікроциклів при деталізації індивідуальної програми цілорічного вдосконалення.

Ключовим компонентом у пропонованій схемі індивідуально орієнтованої побудови тренувального процесу спортсменів є наявність фондів адресно-ефективних тренувальних засобів і навантажень, а також фондів стандартизованих тренувальних завдань. При комплектуванні таких фондів повинні враховуватися специфічні пріоритети в складі тренувальних засобів і структурі навантажень, обумовлені кваліфікаційними особливостями спортсменів, а також особливостями змагальної діяльності в конкретному виді пожежно-прикладного спорту.

Зовнішній (прогнозний) контур у принциповій блок-схемі обліку змінних і використання педагогічного інструментарію при індивідуалізованому моделюванні тренувального процесу (мал. 1) визначає порядок напрацювання цільових орієнтирів багаторічного удосконалювання, що, у даному випадку, є системоутворюючим фактором.

Ми вважаємо, що в основу напрацювання цільових орієнтирів росту спортивної майстерності повинні бути покладені, з одного боку, результати оцінки резервних адаптаційних можливостей людини, а з іншого боку - найважливіші параметри перспективної моделі змагальної діяльності спортсмена. Саме на перетині цих компонентів лежить область намічуваних довгострокових цільових орієнтирів. Категорія факторів, на адекватному обліку яких заснований надійний прогноз, є численна специфіка змагального виду пожежно-прикладного спорту, вік, поточна спортивна кваліфікація, стан здоров'я спортсмена, перспективність змісту попереднього тренування, поточні показники підготовленості, координаційні індивідуально-психологічні, морфофункціональні особливості організму.

У нашому розумінні, індивідуально адаптувати тренування - це, насамперед, так побудувати послідовність тренувальних впливів для конкретного спортсмена, щоб забезпечити максимальну реалізацію його прогнозованого потенціалу. Оскільки в кожного спортсмена є свій власний потенціал, отже, повинна бути і власна багаторічна динаміка тренувальних впливів, свої темпи переходу до зростаючих навантажень. Звідси випливає необхідність забезпечення планомірного навантаження та просування спортсмена-пожежника по ступенях кваліфікаційних "сходинок", необхідність безумовного підпорядкування поточних задач підготовки довгостроковій меті.

Узгодженість проміжних орієнтирів у планованій динаміці основних складників результативності з довгостроковою метою спортивного удосконалювання, обґрунтованою на основі прогнозування індивідуального потенціалу спортсмена, таким чином, згідно нашої концепції, головною складовою частиною методики індивідуалізації тренувального процесу. При цьому, як уже відзначалося, повинна здійснюватися своєчасна корекція цільових орієнтирів на кожний майбутній тренувальний цикл з урахуванням ряду інших істотних впливів (мал. 1).

Ключовою складовою частиною методики індивідуалізації тренувального процесу, метою додати їй завершеності і комплексного характеру, повинен стати “механізм” вибору адекватних для кожного спортсмена тренувальних впливів, причому адекватних саме досягненню проміжних і, у кінцевому рахунку, довгострокових орієнтирів у спортивному вдосконалюванні.

Ми вважаємо, що в спортивній практиці не настільки потрібні диференційовані програми підготовки для окремих типологічних груп спортсменів, наскільки необхідні обґрунтовані технології побудови індивідуально орієнтованих програм, що враховують, у першу чергу, вихідний рівень стану і прогнозований потенціал спортсмена. При цьому індивідуальні особливості повинні враховуватися, так би мовити, у динамічному режимі. Вони виступають тільки в ролі коректорів індивідуально орієнтованої тренувальної програми, і в окремих випадках навіть можуть взаємно компенсуватися”.

Третій із практичних аспектів проблеми, що не може не враховуватися при формуванні концептуальних основ індивідуально орієнтованого моделювання тренування спортсменів, пов’язаний з необхідністю обліку перспектив, що враховуються у зв’язку з широким впровадженням комп’ютерної техніки в усі сфери життя. Ми вважаємо, що вже зараз є сенс орієнтувати новостворювані педагогічні технології на варіант наступного їх використання в діалоговому режимі роботи з комп’ютерною програмою. Іншими словами, створюваний спортивним педагогом-тренером інструментарій повинен у принциповому плані легко формалізуватися і інтегруватися з комп’ютерного програмування у відповідну програму для ЕОМ.

**Висновок. 1.** Протягом дослідження визначено основні категорії факторів, що обумовлюють облік при індивідуалізації тренування спортсменів-пожежників, до яких належать досягнуті показники: спортивної результативності; провідних сторін підготовленості в основному змагальному періоді попереднього тренувального циклу; цільові орієнтири результативності і провідних сторін підготовленості для наступного змагального періоду поточного макроциклу

2. Сформовано концепцію комплексної цільової індивідуалізації та практичні технології педагогічного інструментарію для побудови індивідуально орієнтованих програм змісту й організації тренувального процесу спортсменів-пожежників. Її основними відмінними рисами є:

- стратегічність “стратегічного” тобто перспективного в довгостроковому плані моделювання тренувальних впливів відносно “тактичного” (враховуючому поточні результати диференціювання);
- системний облік основних категорій факторів, що обумовлюють вихідні вектори індивідуалізації тренувальних програм;
- різке взаємне узгодження індивідуально орієнтованого моделювання, динаміки показників підготовленості спортсменів і навантажень, що впливають на досягнення цих показників;

- підпорядкованість мікро- і мезоструктури тренування її макроструктурі, річний циклів занять - багаторічному плануванню навантажень; основною ланкою (об'єктом) педагогічного конструювання програм визначається річний тренувальний цикл.

### Література

1. Ішичкіна Л. Оцінка фізичного стану особового складу підрозділів пожежної охорони // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2002. - №1. - С. 59-62.
2. Михайлов В.М. Индивидуальная подготовка многоборков различной квалификации на основе использования модельных характеристик: Автореф. дис. ... канд. наук. - Малаховка, 1988. - 24 с.
3. Никитушкин В.Г., Воронин М.В., Васильева Е.А. Состояние и пути решения проблемы индивидуализации // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: Тез. докл. XIII Всесоюзной науч.-практ. конф. (Харьков, 28-31 мая 1991 г.). - Ч. 1. - М., 1991. - С. 92-93.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
5. Чух А.М. Індивідуалізація фізичної підготовки курсантів військового інституту Національної гвардії України: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. - Харків., 1999. - 24с.

## THE ASPECTS OF INDIVIDUAL PREPARATION OF THE HIGH SKILL FIRE-SPORTSMEN

Viktor LASHCH

*Lviv State Institute of Physical Culture*

On the basis of the key position conception of the systemic approaches, the individualization of activity, the theory of optimum performance of the system of sports preparation and the control over the preparation of sportsmen are fixed.

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАВДАНЬ ДЛЯ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Людмила СИДОРЕНКО

*Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського*

**Актуальність.** Готовність борця до максимальних досягнень забезпечується високим рівнем спеціальної тренуваності, що характеризується розвитком комплексу якостей та здібностей, які визначають можливість досягнення спортивних результатів.