

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра зимових видів спорту

ДИСЦИПЛІНА «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ»

**СИСТЕМА ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ 3-4 РІВНІВ
АКРЕДИТАЦІЇ В ЗИМОВИХ ВИДАХ СПОРТУ**
(спеціалізація – лижний спорт)

ЛЕКЦІЯ

для студентів 4 курсу ЛДУФК

Підготував: доцент, к. пед.
наук, Клемба А.О.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедру

На засіданні кафедри ЗВС

Протокол №1 від 27.08.2018 р.

Зав. кафедри _____ Стефанишин О.М.

Львів – 2018

Вступ

Спорт як соціальне явище – популярний. Вирішення соціальних функцій залежить від діяльності тренера, яка проявляється в основному в управлінській діяльності. Управління має бути: цілеспрямованим, свідомим, систематичним, вгрунтованим на достовірнім знанні об'єктивних закономірностей розвитку об'єкта і оточуючого середовища. Якими управляють.

Рівні управління в діяльності тренера (сфери):

управління соціальним розвитком спортивного колективу, команди, спортсмена;

управління функціональною (спортивним тренуванням) підготовкою, розвитком рухових якостей і формуванням рухових навичок спортсмена; управління (діями) спортивного спорядження.

Тренерська діяльність включає в себе соціологічні, психологічні, організаційні та інші аспекти. Наприклад: управління спортивним тренуванням включає знання фізіології, біохімії. Біології. Стрибки на лижах, велоспорт, спортивне орієнтування, веслування (аеродинаміка, біомеханіка, фізика – ковзання, психологія – мислення, увага. Рухливість нервових процесів тощо)

управління соціальним розвитком спортсмена, команди включає знання питань психології, педагогіки (формування мотивів, взаємин з батьками. В колективі. З тренером.

Сьогодні намітився процес спеціалізації діяльності тренера не лише по видам спорту, але й по рівню контингенту спортсменів:

Рівень вищих досягнень (МС, збірна країни, кандидати) Функції: наставник дає поради по тренувальному процесу. Визначає стратегію і тактику підготовки, тактику участі у змаганнях. Допомагає використовувати ефективно досягнення науки, медицини в спортивній діяльності. Спонсорування підготовки (соціальні);

Рівень базової спортивної майстерності (КМС, I розряд):

організатор підготовки, навчання, побуту. Стратегія підготовки визначається тренером з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Спонсорування;

3. Рівень масового спорту (II і III розряд).

1. Основи планування в лижному спорті.

Планування в фізичному вихованні та спорті - це спосіб організації і регуляції розвитку фізичного виховання та спорту на основі інтересів суспільного розвитку і можливостей сучасного науково-технічного прогресу. Також П.Акаф дає наступне визначення планування. Він говорить, що планування - це проектування майбутнього і ефективних шляхів його досягнення. Як можна зрозуміти із визначення цього поняття, планування охоплює розробку планів, заходів по організації їх здійснення та контроль за виконанням планових завдань. Найперше планування має бути об'єктивне і базуватись на наявних ресурсах (інтелектуальних, матеріальних та ін.). Привести приклад із написання кваліфікаційної роботи з гірськолижного спорту. Слід виділити два етапи планування.

1 етап - складання об'єктивних прогнозів. Розрізняють наступні види прогнозів: науковий, емпіричний, емоціональний, інтуїтивний.

2 етап - на цьому етапі визначаються основні напрямки планів, проблем, завдань, які підлягають вирішенню.

Специфіка спорту передбачає декілька видів планування: перспективне, поточне, оперативне.

Перспективне планування охоплює довгий період - від 1 до 15 років і більше. Наприклад, в даний час складені плани розвитку матеріально-технічної бази спорту до 2005р. До такого виду планування відноситься план побудови лижної бази, спортивних об'єктів. На п'ятирічний період сплановано розвиток фундаментальних і прикладних досліджень. Одночасно передбачено розвиток спортивної науки на період 15-20 років. Це положення стосується і проблем фізичного виховання з

використанням лиж. Планування системи спортивної підготовки при перспективному плануванні може охоплювати весь період багаторічного вдосконалення і більш короткі часові проміжки - окремі етапи багаторічного вдосконалення, двох-, чотирьохлітні макроцикли.

Поточне планування охоплює період до одного року, а оперативне пов'язане з плануванням окремих заходів.

Метою планування є розробка документів-планів, які регламентують поведінку виконавців (організацій, тренерів, спортсменів) в реалізації планових завдань.

В зв'язку з видами планування розрізняють перспективні, поточні і оперативні цілі. Перспективні цілі передбачають широке коло питань розвитку спорту в цілому, в тому числі, оптимальне співвідношення між масовим спортом, резервним спортом і спортом вищих досягнень, співвідношення розвитку різних видів спорту, перспективні питання розвитку теорії, методики і організації олімпійської підготовки, удосконалення матеріально-технічної бази спорту (спортивних споруд, інвентарю і обладнання) та інші.

Поточні і оперативні цілі планування передбачають деталізацію планів, відповідно видів планування.

Предметом планування в спорті є:

- розвиток масового, резервного і спорту вищих досягнень, фізичного виховання, яке передбачає розширення сітки спортивних закладів для заохочення до активного заняття спортом широких мас населення;

Контроль фізичного виховання та спорту і розвитку (тестування, загартування гігієна), медичне обстеження, змагання, контроль.

- розвиток матеріально-технічної бази спорту, будівництво нових сучасних спортивних споруд, обладнання їх технічними засобами, тренажерами, обладнанням, інвентарем;

- удосконалення системи підготовки і підвищення кваліфікації фізкультурних кадрів, включаючи питання підготовки і атестації, науково-педагогічних кадрів;
- фундаментальні і прикладні дослідження, вдосконалення організації науково-дослідницьких підрозділів галузі і впровадження в результатів дослідження в практику підготовки спортсменів;
- система змагань, як фактор росту спортивної майстерності, який сприяє всебічному розвитку і вихованню особистих якостей спортсмена в цілому;
- система навчально-тренувальних занять спортивної підготовки, в тому числі планування спортивного тренування, змагальної діяльності, використання позатренувальних і позазмагальних факторів підвищення працездатності спортсменів.

Планування здійснюється з урахуванням реальних можливостей для виконання планів завдань на основі наявності матеріально-технічної бази, кадрів, спортивних традицій і т.д. і носить багаторічний, перспективний характер.

Системний і комплексний підходи, розробка планових завдань, які охоплюють всі сторони розвитку і функціонування спорту, які забезпечують вирішення основних завдань у взаємозв'язку з конкретними умовами, традиціями, надають плануванню цільовий характер.

Система взаємопов'язаних планових завдань спрямована на досягнення єдиних цілей і визначає порядок, терміни, послідовність проведення вміщених в них заходів. Плани являються документом, який має силу закону, обов'язкового для виконання у всіх ланках сфери спорту, в тому числі і в процесі підготовки спортсменів.

У відповідності з видами планування і термінами виконання планових завдань плани умовно поділяються на: перспективні, поточні і оперативні.

У всіх видах планів враховується принцип субординації, їх зміст і значення вирішуваних питань. Наприклад, плани розвитку сітки дитячих спортивних закладів, матеріально-технічної бази, підготовки кадрів мають готуватися взаємопов'язано.

В спорті використовується послідовний і паралельний методи планування.

Послідовний - передбачає послідовну підготовку планів як правило, відмінних один від одного новизною, метою, задачами, засобами і методами. До таких планів слід віднести плани багаторічної підготовки і т.д.

Паралельний - використовується при підготовці планів, які повторюються. До них відносяться поточні і оперативні плани проведення аналогічних змагань побудови тренування в подібних структурах тренувального процесу (періодах, мезо- і мікроциклах). При паралельному плануванні реалізуються результати аналізу попередніх планів. І це є позитивним методом цього планування, тому що дозволяє внести корекцію в попередні плани, позбавитись певних негативних моментів і т.д. Методи планування - операційний опис, сценарій, графічний план і логічна схема, моделювання.

Планування в системі спортивного тренування лижників.

Планування в системі підготовки лижника охоплює питання: організації і побудови спортивного тренування, змагальної діяльності, використання позатренувальних і позазмагальних факторів підвищення працездатності і результативності участі в змаганнях. В оздоровчих тренуваннях акценти змінені. Плани є необхідною умовою управління, які дозволяють реалізувати результати підготовки. Науково-обґрунтовані плани забезпечують високу ефективність підготовки. Вони враховують і індивідуальні особливості, матеріально-технічні, кліматичні та інші умови.

Планування процесу фізичної спортивної підготовки включає наступні організаційно-методичні моменти:

- розподіл навчально-тренувального процесу на етапи початкової підготовки, попередньої базової і т.д.;
- середню кількість років тренувань, необхідних для досягнення вищих досягнень в обраному виді спорту;
- особливості сучасної методики тренування, які відображають організаційно-методичні аспекти підготовки спортсменів в зв'язку із віком і кваліфікацією - оптимальний вік для початку заняття обраним видом спорту, вікові межі фізичного розвитку і становлення спортивно-технічної майстерності, зміст методів і засобів тренування і т.д.;
- систему змагальної діяльності, як фактора підвищення тренуваності, контролю за рівнем підготовленості;
- використання додаткових факторів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу і процесу підготовки, в тому числі лікувально-медичне і наукове забезпечення, виховання, самоосвіта, підвищення кваліфікації тренерів.

Перспективні плани підготовки діляться на: плани багаторічної підготовки, плани окремих етапів багаторічної підготовки і тренувальних мікроциклів (від декількох місяців до декількох років).

Плани багаторічної підготовки розкривають:

- загальну структуру і тривалість етапів багаторічної підготовки;
- стратегію багаторічної підготовки, яка передбачає переважний розвиток окремих сторін підготовленості спортсмена на кожному із етапів і досягнення конкретного результату;
- основні напрямки інтенсифікації тренувального процесу;
- цілі підготовки у вигляді проміжних спортивних результатів і показників різних сторін підготовленості;
- завдання підготовки, які визначають основні шляхи досягнення цілей у вигляді динаміки навантажень складу і співвідношення засобів різної спрямованості.

План окремих етапів багаторічної підготовки.

В планах макроциклів мають бути представлені:

- календар змагань з основними завданнями і запланованими результатами;
- зміст тренувального процесу по видах підготовки;
- величина і раціональне співвідношення окремих тренувальних і змагальних навантажень в різних періодах річного циклу;
- система комплексного контролю і управління динамікою різних сторін підготовленості і змагальної діяльності;
- зміст, засоби і методи виховної роботи зі спортсменами.

Поточні плани по суті включають структуру мезо- і мікроциклів.

Мезоцикли включають в себе:

- вид, загальну структуру і тривалість мезоциклу, цілі і завдання у вигляді об'єму і змісту тренувальних і змагальних навантажень, показників спеціальної підготовленості;
- засоби і методи, які впливають на різні сторони підготовленості;
- особливості поєднання в структурі мезоциклу різних мікроциклів (втягуючих, ударних, підводних, змагальних, відновлюваних);
- систему поточного контролю підготовленості.

Плани мікроциклів включають:

- загальний об'єм тренувальної роботи, співвідношення роботи різної інтенсивності;
- засоби і методи спортивного тренування;
- співвідношення тренувальних і змагальних навантажень;
- засобів відновлення і стимуляції працездатності;
- поєднання і чергування занять різних видів, з різними по величині і спрямованості навантаженнями;
- засоби, методи і організаційні особливості поточного контролю і управління з обліком індивідуальних особливостей.

Плани тренувальних занять розкривають:

- загальну структуру побудови тренувального заняття;
- розподіл роботи різного характеру і спрямованості в ході заняття в зв'язку із особливостями динаміки працездатності спортсменів;
- величину тренувального навантаження і спрямованість;
- засоби і методи, їх зв'язок із завданнями;
- форма організації заняття (групове, індивідуальне, фронтальне, вільне);
- технологія використання засобів оперативного контролю;
- тренажери, засоби відновлення і стимуляції працездатності та інші.

Важливим є планування змагальної діяльності. Зв'язок із підготовленістю (як принцип спортивного тренування).

Оперативне планування спрямоване на розробку структури змагальної діяльності в найближчому змаганні, або тренувального заняття на найближчий час.

Облік в спорті.

Під обліком слід розуміти процес періодичного накопичення кількісної інформації, яка розкриває виконання планових завдань. З метою підвищення ефективності керівництва і планування розвитку спорту розрізняють види обліку: статистичний, бухгалтерський і оперативно-технічний.

Наприклад, у м. Львові функціонує 3 спортивні школи, які спеціалізуються по лижним гонкам, на четвертому курсі нашої кафедри виконується 1 дипломна і 20 курсових робіт (статистичний звіт). Разом з цим на кафедрі є 120 пар лиж і 12 пар лижероллерів (бухгалтерський). На сьогоднішньому тренуванні студенти нашої кафедри виконали в середньому по 400 стрибків (розвиток швидкісно-силових якостей) і 3км бігу з середньою інтенсивністю (оперативно-технічний).

До цього додамо ще, що до бухгалтерського обліку відноситься: капіталовкладення, матеріально-технічні цінності та інше. Оперативно-технічний облік пов'язаний з показниками, які характеризують зміст процесу підготовки спортсмена (тренувальні навантаження, спортивні

результати, показники підготовленості і ефективності змагальної діяльності). Він дозволяє оцінювати ефективність навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності, здійснювати контроль.

Документи обліку: журнал відвідування, щоденники спортсменів і тренерів, протоколи змагань, протоколи обстежень, особисті і лікарсько-контрольні карточки.

В щоденнику повинно фіксуватись: дата, місце проведення заняття, його тривалість, зміст, дозування навантаження, профілактичні і відновлювальні заходи, показники самоконтролю, педагогічного контролю, характеристика змагальної діяльності.

Документи обліку і зокрема щоденник дозволяють контролювати хід виконання планів.

Рекомендована література

Основна:

1. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – Москва : Физкультура и спорт, 1978.
2. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – Москва : Советский спорт, 1992.
3. Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. М. А. Аграновского. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 386 с.

Допоміжна:

4. Імас Є. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний / Євгеній Імас, Мирослав Дутчак, Уляна Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 2. – С. 89–97.
5. Бутин И. М. Лыжный спорт / Бутин И. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1973.