

---

## ДЕЯКІ ПИТАННЯ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

---

УДК 796.015.572

Яцунський О.С. (Yatsunskiy O.S.), Мартин В.Д. (Martin V.D.)

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова  
Львівський державний інститут фізичної культури

*Проаналізовано особливості управління процесом спортивного тренування єдиноборців. Встановлено взаємозв'язок між основними групами методів навчання, виховання і розвитку спортсменів, якими повинен володіти тренер для досягнення високого спортивного результату.*

***Ключові слова:** спортивне тренування, принципи дидактики, методи навчання, техніка і тактика дій, навантаження та відпочинок.*

*Are analyzed the features of control of the fighters training process. Is set the interconnection between the basic groups of teaching method, training and development of sportsmen which a coach must possess for achieving a high sport result.*

***Key words:** sport training, principles of didactics, teaching methods, technique and tactics of actions, load and rest.*

З метою успішного управління процесом спортивного тренування, досягнення високої якості навчально-тренувальної роботи, функціональної і техніко-тактичної підготовки єдиноборців, тренер повинен оволодіти не тільки багатьма засобами, але добре знати і вміло використовувати різноманітні методи і методичні прийоми навчання, виховання і розвитку спортсменів.

Завдяки різноманіттю методів і прийомів, забезпечується висока організованість проведення занять, їх оптимальна щільність, емоційність, творча активність і самостійна діяльність спортсменів.

Система методів будується на принципах дидактики з урахуванням окремих закономірностей і особливостей кожного виду єдиноборства. Вона

передбачає особливі, взаємозв'язані групи методів навчання і виховання. Основні групи методів навчання і виховання, якими майстерно повинен володіти тренер для оптимізації тренувального процесу і виключення монотомії, є наступні:

1. Методи передачі знань: тематичні лекції, бесіди, розповіді, короткі повідомлення, звіти, пояснення, а також розробка техніки і тактики дій.

2. Методи демонстрації: зразковий показ вправ тренером в цілому, частинами з поясненнями; показ і перегляд дій кращих спортсменів, ілюстрація наочних посібників, схем, таблиць, макетів, кіно і кінотелевізійних стрічок, передача відчуття руху за допомогою тренера.

3. Методи управління спортсменами: команда, розпорядження, підрахунок, іноді музикальний супровід; задачі і завдання для творчої самостійної діяльності; орієнтування в часі, ритмі, темпі, інтенсивності, по амплітуді, по тактичним діям.

4. Методи організації діяльності спортсменів для плідної і безпечної тренувальної роботи: організація діяльності спортсменів без противника, групове, одиноке виконання; організація діяльності з умовним противником на допоміжних снарядах і тренажерах; організація діяльності з партнером або противником в «контрах», схватках, «спарингах»; організація діяльності на індивідуальних уроках з тренером, який діє замість вчителя і різних противників; організація діяльності в уроках, коли один діє за учня, а інший за тренера; організація діяльності в круговому тренуванні на різних об'єктах, зі зміною по колу; організація діяльності в умовах навчальних і календарних змагань. Методи організації діяльності повинні забезпечити зміну характеру і умов виконання прийомів і дій, пробуджувати активну творчу самостійну роботу спортсменів під керівництвом тренера.

5. Методи вправ, як засоби багаторазового повторення рухів, прийомів, дій для рішення цілеспрямованих завдань повинні забезпечити оволодіння основною структурою рухливих дій та їх варіантами, а також, розвиток важливих фізичних, вольових та інших якостей. В видах єдиноборств використовуються наступні методи: повторного стандартного навантаження без

суттєвих змін (на одному або з одним снарядом, з одним противником або партнером); змінного і варіативного навантаження (зі зміною партнерів, противників, варіантів виконання і умов дій); інтервального, повторного, стандартного і варіативного навантаження (виконуваних відрізками безперервної роботи з визначеними паузами відпочинку, близькими стереотипам бою або схватки); змагального навантаження (підвищення напруженості, тренування, емоційності і оцінювання результатів); змішаний, використовується для різноманіття рухливої діяльності і правильного чергування навантаження.

6. Методи дозування навантаження використовуються у вправах для правильного регулюванні роботи і відпочинку. Навантаження дозується по кількості і часу роботи; по швидкості, частоті та інтенсивності виконання вправ та прийомів; по тривалості і щільності, або по дозам безперервної роботи і відпочинку між ними; по труднощам, підготовленості, здібностям партнерів або противників; по ступеню напруженості і відповідальності навчально-змагальних схваток або боїв. При регулюванні навантаження, тренер повинен визначати кількість індивідуальної роботи або по окремим підгрупам.

7. Методи оцінки і контролю стимулюють діяльність окремих спортсменів і колективу в цілому. Ці методи є засобом оборотного зв'язку тренер – спортсмен, спортсмен – тренер і мають різний напрям в педагогічному контролі у формі фазної і сумарної кумулятивної інформації і оцінки.

Повинні мати цифровий вираз по п'ятибальній або десятибальній системі оцінок у відсотках, сантиметрах, часових періодах, кілограмах, в даних частоти серцевих скорочень (ЧСС), рефлексометрії, танометрії. В педагогічному оцінюванні можуть бути і словесні сигнали – да, так, правильно, швидше, сильніше, нижче, вище, добре, відмінно. Вони мають допоміжне значення.

Для визначення стану і оцінки дій використовуються різні зв'язки від тренера до спортсмена: що робити, як, скільки, оцінка дій, як усунути недоліки, перегляд і повторна оцінка, нове завдання і т.п. Від спортсмена до тренера – самопочуття спортсмена, його настроїв, відношення до роботи, поведінка, помилки; дані по терміновому тренувальному ефекту і для тренера і для

спортсмена, тобто дані ЧСС, про стан нервової системи (НС) , про увагу, працездатність і т.п., а також, відомості про сумарний ефект – стан тренуваності і лікарського контролю.

8. Методи виховання пронизують всі види діяльності спортсменів, що навчаються. Виховання розглядається як процес формування особистості спортсмена, його морально-етичного обличчя, етичного смаку і фізичної досконалості.

В методах виховання в процесі спортивного тренування використовуються словесні методи: пояснення, переконання, вимогливість, заохочення і покарання, обговорення та ін., практичні методи – особистий приклад тренера, збори, звіти, вплив засобів і умов, розробка та ін., наочні методи – стінгазети, фотовітрини та ін.

Форми організації тренувального процесу відіграють важливу роль в управлінні підготовкою спортсменів. Велике значення для всіх видів єдиноборств має творча самостійна діяльність спортсмена в домашніх умовах. Щоденна індивідуальна ранкова зарядка, вдосконалення ведучих і відстаючих у розвитку рухливих якостей, багаторазове повторення через використання обраних прийомів і дій, змішане пересування у формі коротких пробіжок і прискореній ходьбі, допоможуть досягненню високих результатів і збереженню спортивного довголіття.

Використовуючи в процесі тренування різноманітні методи, слід враховувати їх взаємодію, ведучу роль одного і підпорядкованість інших. При навчанні простим бойовим діям, ведучим методом буде метод керівництва по завданню для самостійної діяльності, підпорядкованими будуть методи організації, пояснення, демонстрації, вправи, дозування навантаження і відпочинку, перегляд кожної пари і оцінка їхніх дій.

Основними умовами тренування і відновлення спортсменів, якими повинен користуватись кожний тренер, є наступні:

1. Хороший стан здоров'я, наявність можливості розвитку важливих рухових і вольових якостей спортсмена і систем його організму.

2. Цілеспрямованість, стійкість, увага, працьовитість і самостійність спортсмена.
3. Наявність необхідних місць занять, обладнання, спорядження і інвентар.
4. Педагогічна майстерність тренера.
5. Матеріальне забезпечення тренування і відновлення (харчування, сон, душ, баня, масаж, лікарсько-педагогічний контроль, самоконтроль і т.п.)

### **Література:**

1. *Барчуков И.С.* Физическая культура: учебное пособие. – М, 2003
2. *Богем М.М.* Обучение двигательным действиям. – М, 1985
3. *Голцапов Б.Р.* История физической культуры и спорта: учебное пособие. – М, 2005
4. *Железняк Ю.Д.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М, 2002
5. *Железняк Ю.Д.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и сорте: учебное пособие. – М, 2002
6. *Карпушко Н.А.* Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре: учебное пособие. – М, 1992
7. *Курамышин Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры. – М, 2003
8. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки: учебное пособие. – М, 1997
9. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебное пособие. – М, 1991
10. *Петров В.К.* Новые формы физической культуры и спорта. – М, 2004
11. *Романов А.О.* Международное спортивное движение. – М, 1973
12. *Романов Н.Н.* Трудные дороги к Олимпу. – М, 1987
13. *Сидоров А.А.* Педагогика: учебник. – М, 2002
14. *Сластенин В.А.* Педагогика. – М, 2002
15. *Холдов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М, 2001.

