

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ БІАТЛОНІСТОК У МАКРОЦИКЛІ

Буй І.В.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця*

Анотація. У статті здійснено теоретико-методичний огляд особливостей підготовки біатлоністок на етапі спеціалізованої базової підготовки за навчальною програмою з лижного спорту для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Визначено необхідність реорганізації підготовки новітніми технологіями, а саме програмуванням.

Встановлено ключові характеристики поняття «програмування», «технологія». Виявлено та проаналізовано критерії технологічності технології, алгоритм реалізації та критерії оцінки ефективності технології.

Виявлено ключові чинники необхідні для впровадження технології програмування у процес підготовки біатлоністок. Розроблено структурно-логічні схеми спрямовані скорегувати та удосконалити загальну фізичну, спеціальну фізичну, технічну, тактичну та інтегральну підготовленості.

Зазначено, що технологія програмування має певну специфіку, а саме непередбачуваність кінцевого результату в зв'язку із рядом обтяжуючих факторів.

Ключові слова: програмування, технологія, біатлоністки, тренувальний процес, макроцикл.

TECHNOLOGY OF PROGRAMMING THE TRAINING PROCESS OF QUALIFIED BIATHLETES IN THE MACROCYCLE

Abstract. The article presents a theoretical and methodological review of the peculiarities of biathlon training at the stage of specialized basic training according to the skiing curriculum for children's and youth sports schools. The necessity of

reorganization of training by the newest technologies, namely programming, is determined.

The key characteristics of the concepts of "programming" and "technology" are determined. The criteria of technology manufacturability, implementation algorithm and criteria for evaluating the effectiveness of technology are identified and analyzed.

The key factors necessary for the introduction of programming technology in the process of training biathletes are identified. The structural and logical schemes aimed at correcting and improving general physical, special physical, technical, tactical and integral fitness are developed.

It is noted that the programming technology has a certain specificity, namely the unpredictability of the final result due to a number of aggravating factors.

Keywords: programming, technology, biathletes, training process, macrocycle.

Постановка проблеми. У багатьох країнах індустрія спорту досягла колосальних висот. Америка славиться своїми спортивними досягненнями у баскетболі та легкій атлетиці, Ямайка у легкій атлетиці та бобслеї, Фінляндія у лижних гонках та біатлоні, Україна – боксом та боротьбою. Зрозуміло, що кожний вид має певні тенденції розвитку, які характеризуються певними особливостями. Триває боротьба можливостей, фінансування, відновлення та системи підготовки. [1, 5]

Розвиток підготовки обумовлений вибором стратегії розробленої федерацією того чи іншого виду спорту. Така стратегія залежить від ряду чинників: приросту результатів, росту обсягу змагальної та тренувальної діяльності, підготовленості спортсменів [3, 9].

Підготовка спортсменів, які займаються зимовими видами спорту потребує новітніх підходів до системи підготовки, зокрема у біатлоні.

Аналіз літературних джерел. Пошук шляхів раціоналізації та персоналізації тренувального процесу біатлоністок відображено у наукових

працях В.Ворони [3], В. Крупського [4, 5], В. Кільчицького [6], В. Бурла [2-3], А. Ратов [8], В. Мулик [7].

Науковці здійснювали експериментальну діяльність за традиційною усталеною схемою підготовки спортсменів будь-якої кваліфікації. Однак, даний підхід застарів та потребує термінової корекції актуальними способами.

Мета дослідження – розробити технологію програмування тренувального процесу біатлоністок протягом макроциклу та теоретично її обґрунтувати.

Виклад основного матеріалу. Одним із дієвих та зручних для практичної реалізації є спосіб програмування тренувального процесу із використанням технології. Досліджувані джерела літератури, показують, що програмування тренувального процесу набирає широкої популярності серед представників ігрових видів спорту та циклічних видів [11, 12].

Завдяки аналізу змісту річного циклу підготовки біатлоністок наведеного у навчальній програмі з лижного спорту для ДЮСШ [8], виявлено певні недоречності. Так, наприклад, навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл передбачений завеликий обсяг засобів загального характеру, таких як їзда на велосипеді, рухливі та спортивні ігри, плавання. Однак, на необхідні для стрімкого розвитку засоби підготовки, для прикладу бігові вправи по пересічній місцевості, біг на коротких відрізках чи стрибкові вправи – виділено замало обсягу.

Результати дослідження отримані на констатувальному етапі експерименту та аналіз джерел літератури, сприяв обґрунтуванню потреби внести структурні зміни та скорегувати підготовку біатлоністок використавши технологію програмування.

Програмування, це удосконалена форма планування, ймовірний спосіб досягнення цілей. Також, програмування – це планування вищого рівня. Даний спосіб передбачає детальну роботу фахівця у конкретній галузі, а саме: – формування інформаційних банків; уніфікації тренувальних вправ, комплексів

та програм; конкретизацію завдань; розробку алгоритмів впровадження новизни у структурні компоненти [11, 12].

Технологія програмування передбачала організацію тренувального процесу біатлоністок протягом одного року, тобто одного макроциклу. Саме тому, в основу технології програмування процесу підготовки біатлоністок покладено:

- раціонально підібрані обсяги навантаження;
- сучасні інноваційні засоби та методи тренування;
- методично підлаштовані мікроцикли та мезоцикли, які відповідають періодам підготовки, меті та завданням.

Впровадження технології програмування здійснено із дотриманням критеріїв технологічності. Особливістю такого способу побудови та управління процесу підготовки є те, що передбачити кінцевий результат практично не можливо, оскільки існує ряд обтяжуючих факторів. Однак, робота за такою технологією має специфіку – можливість адаптуватись до будь-яких існуючих умов та скоригувати виникаючі недоліки тренувального процесу без суттєвої його зміни.

Розроблена нами технологія програмування відповідала головним ознакам технології (рис.1).



Рис.1. Ознаки технології програмування тренувального процесу біатлоністок.

Технологія програмування тренувального процесу біатлоністок гарантовано сприятиме досягненню передбачуваних змагальних результатів, шляхом формування важливих технічних навичок та розвитку провідних фізичних якостей.

Отже, покладаючись на дані отримані шляхом аналізу та синтезу різних інформаційних джерел, аналізі експериментальних даних про стан показників функціональної, загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості, тренувальних програм провідних тренерів держави, даних навчальних програм зарубіжних команд, завдяки обробці інформації щодо особливостей побудови макроциклу, а також узагальненню практичного досвіду тренерів було розроблено принципову технологію програмування тренувального процесу біатлоністок протягом річного циклу підготовки.

Календар змагань, співвідношення обсягу та інтенсивності навантажень, послідовність використання різних компонентів тренувального процесу,

інноваційні технології стали головними складовими технології програмування.

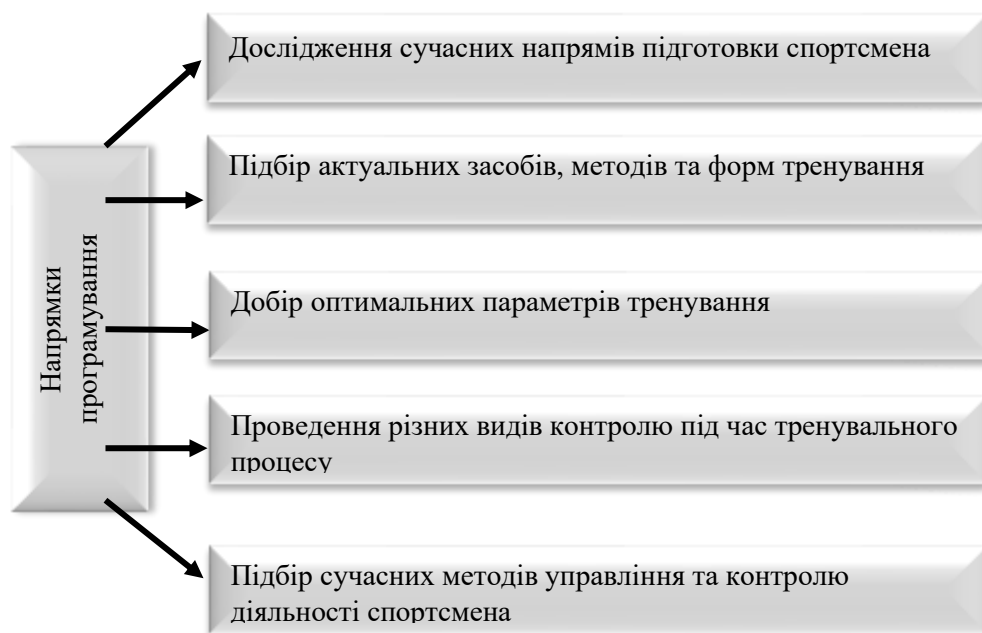


Рис.2. Напрямки програмування.

З рисунку 2 видно, що програмування тренувального процесу передбачає обробку інформації щодо актуальних, важливих та дієвих напрямків підготовки, засобів, методів, форм тренування. Також, програмування неможливе без добору оптимальних параметрів навантаження та ефективних методів управління тренувальним процесом, та контролю підготовленості спортсменів.

Для ефективного програмування біатлоністок ми сформувавши уявлення про організацію тренувального процесу в умовах створених дитячо-юнацькою спортивною школою та тренером, проаналізували закономірності розвитку фізичних якостей та «спортивної форми».

Таким чином, ми дійшли до висновку, що величини приросту показників визначає ефективність проведеного тренування. Тобто, спортивний результат це кінцевий показник організованого комплексу діяльності спортсмена із ефективним використанням його сили та рухового потенціалу. Чим вищий

руховий потенціал спортсменок, тим ефективніше буде організовано *зовнішні фактори* впливу на його діяльність.

У технології програмування було передбачено прогнозовані цілі та завдання на поточний річний цикл тренувань, відповідно до яких здійснювалось формування та наповнення технології засобами підготовки. Основну увагу, під час формування технології звертали на розвиток та удосконалення показників фізичної підготовленості, саме тому в основу програмування було покладено різновиди сучасних фітнес-технологій.

Прогнозовані результати впровадження технології програмування у навчально-тренувальний процес біатлоністок було перевірено у процесі змагальної діяльності протягом весняно-літнього та осінньо-зимового змагальних періодів.

Основними критеріями ефективності програмування стали показники фізичної та функціональної підготовленості, та їх вплив на показники змагальної діяльності.

Висновки. Технологія програмування тренувального процесу біатлоністок є ефективним способом реорганізації структури підготовки. Саме такий підхід до впровадження новизни сприятиме поліпшенню ряду показників у процесі підготовки біатлоністок. На разі, ми допускаємо думку, що дана система підготовки матиме ефективність не лише у підготовці біатлоністок, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки, а й на інших етапах багаторічної підготовки.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні впливу технології програмування на показники спеціальної фізичної підготовленості біатлоністок на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список літератури.

1. Бурла А.О. Фізична працездатність юних біатлоністів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету* №1 (10), Запоріжжя, 2013. С. 167 – 170.

2. Бурла А.О. Обсяг і інтенсивність тренувального навантаження юних біатлоністів на різних етапах підготовки. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені ТГ. Шевченка*. Випуск 44. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2007. С. 144–147.
3. Бурла А.О., Бурла О.М. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі : монографія. Суми, 2018. 295 с.
4. Ворона В.В., Ратов А. М. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури. Суми, 2019. 202 с.
5. Крупський В.П. Співвідношення навантажень у змагальному періоді підготовки лижників-ветеранів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С.С. Харків, 2003. №20. С. 26-32.
6. Крупський В., Кільчицький В. Підвищення спеціальної стрілецької підготовки лижників-біатлоністів до основних змагань сезону. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т.1. С. 127-131.
7. Котляр С. М., Ажиппо О. Ю., Мулик В.В. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина). Навчально-методичний посібник. Харків, 2015. 120 с.
8. Навчальна програма з лижних гонок для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2017. 110 с.
9. Ратов І. П. Засоби спеціальної підготовки лижників-гонщиків. Суми, 2000. 30 с.
10. Ратов А. М. Використання інноваційних технологій в стрільковій підготовці біатлоністів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць / Вінницький державний педагогічний університет ім.

Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2015. Вип. 19. С. 334–338. URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/73473>

11. Стасюк В. А. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі : дисер. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Дніпро, 2018. 245 с.

12. Турлюк В. В. Особливості використання програмування в навчальному процесі бар'єристок. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вип. 5 (24). Вінниця, 2018. С. 290 – 296.

References:

1. Burla A.O. Fizychna pratsezdatsnist yunykhatlonistiv na riznykhatpakh bahatorichnoi pidhotovky. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu №1 (10), Zaporizhzhia, 2013. S. 167 – 170.

2. Burla A.O. Obsiah i intensyvnysh trenovalnoho navantazhennia yunykhatlonistiv na riznykhatpakh pidhotovky. Visnyk Chernihivskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni TH. Shevchenka. Vypusk 44. Seria: Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport. Chernihiv, 2007. S. 144–147.

3. Burla A.O., Burla O.M Teoretyko-metodychni osnovy pobudovy trenovalnoho protsesu yunykhatlonistiv u richnomu makrotsykli : monohrafiia. Sumy, 2018. 295 s.

4. Vorona V.V., Ratov A. M. Lyzhnyi sport: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv napriamkiv pidhotovky «Fizychnye vykhovannia» i «Sport» treneriv DluSSH ta vchyteliv fizychnoi kultury. Sumy, 2019. 202 s.

5. Krupskyi V.P. Spivvidnoshennia navantazhen u zmahalnomu periodi pidhotovky lyzhnykiv-veteraniv. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: Zb. nauk. pr. / Za red. Yermakova S.S. Kharkiv, 2003. №20. S. 26-32.

6. Krupskyi V., Kilchytskyi. V. Pidvyshchennia spetsialnoi striletskoi pidhotovky lyzhnykiv-biatlonistiv do osnovnykh zmahan sezonu. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2012. T.1. S. 127-131.

7. Kotliar S. M., Azhyppo O. Yu., Mulyk V.V. Teoriia i metodyka vykladannia lyzhnoho sportu dlia studentiv pershoho kursu (2-a chastyna). Navchalno-metodychnyi posibnyk. Kharkiv, 2015. 120 s.

8. Navchalna prohrama z lyzhnykh honok dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti. Kyiv. 2017. 110 s.

9. Ratov I. P. Zasoby spetsialnoi pidhotovky lyzhnykiv-honshchukiv. Sumy, 2000. 30 s.

10. Ratov A. M. Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii v strilkovii pidhotovtsi biatlonistiv. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii : zbirnyk naukovykh prats / Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet im. Mykhaila Kotsiubynskoho. Vinnytsia, 2015. Vyp. 19. S. 334–338. URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/73473>

11. Stasiuk V. A. Prohramuvannia trenuvalnoho protsesu kvalifikovanykh futbolistiv u richnomu makrotsykli : dyser. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : 24.00.01. Dnipro, 2018. 245 s.

12. Turliuk V. V. Osoblyvosti vykorystannia prohramuvannia v navchalnomu protsesi barierystok. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii : zb. nauk. prats. Vyp. 5 (24). Vinnytsia, 2018. S. 290 – 296.