

СТРУКТУРА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ПЛАНУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Олександр Євтушенко¹

¹Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Одеса, Україна, iov2020@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-103-108>

Анотації

Актуальність дослідження. Нагальною науковою та прикладною проблемою комплексної підготовки спортсменів є модернізація планування техніко-тактичного навантаження спортсменів, що враховує сучасні вимоги та наявний досвід його впровадження для проведення тренувань річного циклу. Базовим видом спорту обрано академічне веслування. **Мета роботи** – обґрунтувати структуру організаційного планування комплексної функціональної підготовки спортсменів на основі річного тренувального циклу. **Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, систематизація та вивчення літературних джерел, аналіз практичних результатів, методи комплексного та системного аналізу, анкетування. **Результати дослідження.** Інноваційні розробки та представлені підходи до сучасного планування техніко-тактичного навантаження спортсменів мають основне значення в системі підготовки спортсменів. Аргументовано, що організаційне планування визначається комплексним підходом і складним об'єднанням головних факторів впливу на результати підготовки. Організаційне планування базується на практичних результатах впровадження такого алгоритму у процес підготовки спортсменів. Результати, що одержані в дослідженні, формують індикативний підхід до планування техніко-тактичного навантаження спортсменів, що включає базові індикатори, індикатор ефективності та корисності. Базові індикатори включають модернізацію системи планування техніко-тактичного навантаження спортсменів та підготовку конкурентоспроможних спортсменів на основі професійних компетенцій. Індикатор ефективності показує які необхідно зробити зміни в системі підготовки до тренувальних занять з урахуванням сучасних спортивних вимог. Індикатор корисності дозволяє спрогнозувати особистісні складові спортсмена, його робото здатності, що суттєво впливають на результати підготовки спортсмена. **Висновки.** На теоретичному та методологічному рівні доведено що організаційне планування комплексної підготовки спортсменів створює передумови для підвищення ефективності розвитку спорту. Аналіз результатів впровадження організаційного планування показав, що можливі гнучкі зміни техніко-технологічного навантаження відповідно до етапу підготовки. Комплексний підхід дає змогу реалізувати алгоритм планування підготовки спортсменів на основі базових індикаторів.

Ключові слова: річний тренувальний цикл, етапи навчання, індикатор ефективності, комплексний підхід.

Александр Евтушенко. Структура организационного планирования комплексной подготовки спортсменов. *Актуальность исследования.* Насущной научной и прикладной проблемой комплексной подготовки спортсменов является модернизация планирования технико-тактической нагрузки спортсменов, которая позволяет учесть современные требования и имеющийся опыт внедрения для проведения тренировок годового цикла. Базовым видом спорта выбрана академическая гребля. **Цель работы** – обосновать структуру организационного планирования комплексной функциональной подготовки спортсменов на основе годичного тренировочного цикла. **Материал и методы исследования** – теоретический анализ и обобщение, систематизация и изучение литературных источников, анализ практических результатов, методы комплексного и системного анализа, анкетирование. **Результаты исследования.** Инновационные разработки и представленные подходы к современному планированию технико-тактической нагрузки спортсменов имеют основное значение в системе подготовки спортсменов. Аргументировано, что организационное планирование определяется комплексным подходом и сложным объединением главных факторов влияния на результаты подготовки. Организационное планирование базируется на практических результатах внедрения такого алгоритма в процесс подготовки спортсменов. Результаты, полученные в исследовании, формируют индикативный подход к планированию технико-тактической нагрузки спортсменов, включая базовые индикаторы, индикатор эффективности и полезности. Базовые индикаторы включают модернизацию системы планирования технико-тактической нагрузки спортсменов и подготовку конкурентоспособных спортсменов на основе профессиональных компетенций. Индикатор эффективности показывает, какие необходимо сделать изменения в системе подготовки в тренировочных занятиях с учетом современных спортивных требований. Индикатор полезности позволяет спрогнозировать личностные характеристики спортсмена, его работоспособность, а также его особенности, которые существенно влияют на результаты подготовки. **Выводы.** На теоретическом и

методологічному рівні доведено, що організаційне планування комплексної підготовки спортсменів створює передумови для підвищення ефективності розвитку спорту. Аналіз результатів впровадження організаційного планування показав, що можливі гнучкі зміни техніко-технологічної навантаженості в відповідності з етапом підготовки. Комплексний підхід дозволяє реалізувати алгоритм планування підготовки спортсменів на основі базових індикаторів.

Ключевые слова: годової тренувальний цикл, етапи навчання, індикатор ефективності, комплексний підхід.

Oleksandr Ievtushenko. The Structure of Organizational Planning for Complex Training of Athletes. Topicality. Relevance of research. An urgent scientific and applied problem of complex training of athletes is the modernization of planning of technical and tactical workload of athletes, which takes into account modern requirements and the existing experience of its implementation for training of the annual cycle. Academic rowing is chosen as the basic sport. **The Goal of the Work.** Substantiate the structure of organizational planning of complex functional training of athletes on the basis of the annual training cycle. **Material and Methods of Research:** theoretical analysis and generalization, systematization and study of literature sources, analysis of practical results, methods of complex and systematic analysis, questionnaires. **Research Results.** Innovative developments and presented approaches to modern planning of technical and tactical load of athletes are of major importance in the system of training athletes. It is argued that organizational planning is determined by an integrated approach and a complex combination of the main factors influencing the results of training. Organizational planning is based on the practical results of implementing such an algorithm in the process of training athletes. The results obtained in the study form an indicative approach to planning the technical and tactical load of athletes, which includes basic indicators, an indicator of efficiency and usefulness. Basic indicators include modernization of the system of planning the technical and tactical load of athletes and training of competitive athletes on the basis of professional competencies. The performance indicator shows what changes need to be made in the system of preparation for training sessions, taking into account modern sports requirements. The usefulness indicator allows you to predict the personal components of the athlete, his work ability, which significantly affect the results of the athlete's training. **Conclusions.** At the theoretical and methodological level it is proved that the organizational planning of comprehensive training of athletes creates the preconditions for improving the efficiency of sports development. The analysis of the results of the implementation of organizational planning showed that flexible changes in the technical and technological load in accordance with the stage of preparation are possible. An integrated approach allows you to implement an algorithm for planning the training of athletes based on basic indicators.

Key words: annual training cycle, stages of training, performance indicator, integrated approach.

Вступ. На сучасному етапі розвитку фізичної культури майстерність спортсменів визначається комплексним підходом до різних індивідуальних характеристик, серед яких основне значення надається високому рівню фізичних якостей і функціональних можливостей організму в річному циклі підготовки (Р. Ф. Ахметов, К. О. Богатирьов, В. І. Гончаренко, П. Б. Джурицький, В. Н. Платонов [14], В. М. Костюкевич [13], О. С. Куц та ін.).

Зростання спортивних результатів вимагає адаптації організму до збільшення фізичних навантажень. Організація ефективного планування тренувального процесу у різних видах спорту ґрунтується на традиційній періодизації (відповідно до трьох періодів [11; 14]) і блокової (відповідно до блоків різної спрямованості [7; 10]). Це зумовлено тим, що планування навантаження постає найбільш важливою складовою частиною в кар'єрі спортсмена. Такий підхід дає змогу розкрити потенційно сильні сторони підготовленості спортсмена. Аналіз наукових досліджень провідних учених свідчить про необхідність пошуку сучасних підходів до організаційного планування річного циклу підготовки у зв'язку з постійним зростанням спортивних результатів і збільшенням індивідуальної майстерності спортсменів.

Якісне наукове обґрунтування раціоналізації тренувальних навантажень ґрунтується на застосуванні типологічного підходу до планування тренувального навантаження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури провідних фахівців спорту і особистий досвід автора в системі підготовки юних спортсменів показали, що окремі складові частини диференціації тренувального навантаження спортсменів не завжди відбуваються з урахуванням рівня їх фізичної підготовки. У сучасному плануванні тренувальних навантажень не враховується спрямований вплив на фізичну й функціональну підготовленість спортсменів протягом річного циклу підготовки.

Нагальною науковою проблемою вибору оптимальних режимів роботи для різних типів адаптації організму до фізичних навантажень на етапах річного тренувального циклу спортсменів є організаційне планування техніко-тактичного навантаження у тренувальному процесі комплексної підготовки спортсменів.

Мета дослідження – обґрунтувати структуру організаційного планування комплексної функціональної підготовки спортсменів на основі річного тренувального циклу.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження застосовувалися методи системного аналізу, теорії надійності, теорії ймовірностей, математичної статистики та теорії прийняття рішень. Основні положення про необхідність удосконалення організаційного планування обґрунтовані експертним опитуванням й евристичними методами.

Результати дослідження. Узагальнення проаналізованих фахових видань і монографій дали змогу виявити наукове протиріччя в практиці підготовки спортсменів між необхідністю планування тренувального навантаження спортсменів з урахуванням типів адаптації організму й відсутністю науково-методичних напрацювань із цього питання в спеціальній науково-методичній літературі вітчизняних та зарубіжних фахівців [2; 12]. Наявність визначеного протиріччя дає можливість сформулювати проблему дослідження й визначити головні складові частини структури організаційного планування функціональної підготовки спортсменів у процесі річного циклу на основі індикативного підходу. У зв'язку з цим особливо актуальним є розробка та наукове обґрунтування структури організаційного планування техніко-тактичного навантаження спортсменів у процесі річного циклу з урахуванням етапів підготовки (спеціально підготовчого й передзмагального). Це дасть змогу вивчати динаміку змін основних показників у процесі передсезонних зборів, визначити тенденції негативного впливу тренувальних навантажень на спортивний результат і робити ефективне коригування тренувального процесу з урахуванням базових індикаторів, індикатору ефективності та корисності [7].

Ключовим чинником підвищення ефективності підготовки спортсменів потребує вдосконалення організаційного планування. Організаційне планування включає техніко-тактичне навантаження спортсменів періоду річного тренувального циклу.

Технічне навантаження здійснюється поетапно, спочатку спортсмени формують необхідні технічні навички в обраному виді спорту, потім вони вдосконалюють ці навички та доводять до автоматизму в тренувальних заняттях і, нарешті, реалізують у процесі змагань [6; 12].

Тактичне навантаження сприяє реалізації спортивної майстерності, командного ритму та вмінням вести спортивну боротьбу з урахуванням рівня підготовленості й факторів впливу зовнішнього середовища. Тактичне навантаження поділяється на базовий період та адаптаційний. Такий інтегральний підхід дасть змогу проводити сучасну підготовку спортсменів з урахуванням річного циклу підготовки [1; 3].

Річний цикл, прийнято ділити на річні тренувальні відрізки. Кожен із них має на меті послідовне виконання завдань досягнення спортсменами найбільш оптимальних показників підготовленості до головних стартів [2; 9]. Традиційно побудова річного циклу відбувається з урахуванням загальноприйнятих принципів і включає три періоди підготовки – підготовчий, змагальний і перехідний. Така тактична підготовка спортсменів передбачає використання значного ресурсного потенціалу. Необхідно розподіляти всі види ресурсів у певній послідовності залежно від етапу підготовки. Перевагою треступеневої періодизації, що найбільш часто реалізується в академічному веслуванні, є її позитивний вплив на зростання спортивних результатів, оскільки спортсмени два-три рази в сезон досягають піку спортивної форми.

Тому в структурі організаційного планування кожен цикл підготовки починається з вищого ступеня адаптації організму спортсмена до навантаження після попереднього циклу [4; 13]. Результати виступів спортсменів дають змогу підбити підсумок спільної роботи спортсменів і тренерів, оцінити правильність розподілу навантаження з обраного напрямку тренувань. Результати виступів спортсменів уможливають підсумування спільної роботи спортсменів і тренерів на конкретному часовому відтинку, оцінку правильності розподілу навантаження обраному напрямку методики тренувань. Такі показники ми відносимо до базових індикаторів планування техніко-тактичного навантаження спортсменів. Разом із комплексом заходів щодо вдосконалення організаційного планування й стимулювання в системі підготовки спортсменів потрібно особливу увагу приділяти раціональному використанню матеріально-технічних і фінансових ресурсів [8].

Дискусія. Ми вперше запропонували використання індикатора ефективності техніко-тактичного навантаження спортсменів, що включає концентрацію досвіду, навичок, професійних компетенцій тренера й повне залучення спортсменів для отримання конкретних результатів. Зростання показників спортсменів без додаткового залучення ресурсного потенціалу повинно здійснюватись у формі поступового навантаження з максимально позитивними результатами розвитку організму спортсмена. Це питання вирішується на основі методів взаємозамінності навантаження залежно від періоду підготовки.

Певне значення у формуванні цільових установок у річному циклі поряд із фізичною підготовкою невід'ємною й дуже важливою частиною спортивного тренування постає тактична підготовка, що заснована на характерних рисах різних видів спорту.

Техніко-тактичне навантаження – це найбільш раціональний спосіб проходження системи підготовки спортсменів. Техніко-тактичне навантаження залежить від рівня підготовленості спортсмена, його морально-вольових якостей. Питанням тактики у фізичній культурі нині приділяється велика увага. Одні автори займаються розробкою методів підвищення техніко-тактичних навичок спортсменів, інші спеціалізуються на загальних закономірностях тактичних дій спортсменів у змаганнях. У змісті тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів потрібно відзначити високу значимість сполученого впливу техніко-тактичних дій і розвитку швидкісної витривалості [4]. Це основні базові показники архітектури організаційного планування техніко-тактичного навантаження спортсменів. Ефективне виконання різних тактичних варіантів у тренувальних і змагальних умовах можливе лише при достатньому рівні спеціальної швидкісної витривалості спортсменів [5]. Отже, можна констатувати, що в організаційному плануванні в кожен період окремого циклу виконуються актуальні для цього періоду завдання, які відповідають річному графіку змагань і річному циклу підготовки як індикатори корисності підготовки спортсменів.

Організаційне планування – це складний процес, метою якого є забезпечення спрямованості організаційних, технічних, технологічних рішень при розподілі навантаження спортсменів для досягнення кінцевого результату – високих показників на змаганнях. При цьому необхідну якість усіх проведених тренувань повинно бути забезпечено у встановлені терміни з обов'язковим чергуванням процесу навантаження й відпочинку спортсменів.

Одним із найважливіших показників організаційного планування є орієнтир на особистісні характеристики спортсмена. Забезпечення надійності його результатів набуває особливого значення в системі підготовки, коли з'являється можливість варіювати видами навантаження. Надійність отримання високих результатів спортсменів визначається ймовірністю реалізації розроблених, добре спланованих організаційно-технологічних рішень у рамках календарних планів підготовки спортсменів. У сучасних умовах розвитку спорту потрібно збільшити обсяг організаційно-технологічної документації, яка дає змогу детально вивчати фактори ризику, що впливають на ефективність організаційного планування, а також забезпечити облік усіх нестандартних ситуацій.

Обґрунтування організаційного планування забезпечується зменшенням ступеня ризику всього циклу підготовки з використанням імовірісно-мережевої моделі тренерської діяльності. Окремим питанням потрібно враховувати планово-облікову документацію, яка формується на основі вдосконалення системи оперативного контролю за організаційно технологічним навантаженням спортсменів.

Висновки. На теоретичному й практичному рівнях доведено можливість упровадження організаційного планування комплексної функціональної підготовки спортсменів на основі річного тренувального циклу.

Практична значимість наших досліджень полягає в підтвердженні необхідності організаційного планування техніко-тактичного навантаження спортсменів на основі базових індикаторів та індикаторів ефективності й корисності. Доцільність комплексного підходу до організаційного планування режимів роботи з урахуванням різних типів адаптації організму до фізичних навантажень у річному циклі підготовки спортсменів пов'язана з ефективністю підготовки спортсменів; обґрунтованому визначенні календарних термінів проведення змагань; використанні системи організаційного планування навантаження спортсменів, доповненої періодами відпочинку.

Перспективи подальших досліджень. Наукове дослідження необхідності організаційного планування техніко-тактичного навантаження спортсменів у системі функціональної підготовки в період річного тренувального циклу передбачають оптимізацію процесу тренування й суттєво підвищують рівень фізичної працездатності, а також збільшують обсяг рухової активності в змагальному періоді річного циклу.

Джерела та література

1. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., Kotorovych O. The influence of physical condition level on the adaptive capacity of the organism and stress resistance of students of the faculty of physical education. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. № 3(51). 2020. P. 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>.
2. Bompa T. *Total Training for Coaching Team Sports: A Self-Help Guide*. Toronto: Sport books publisher, 2006.

3. Buchheit M, Laursen P. High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle: Part II: Anaerobic Energy, Neuromuscular Load and Practical Applications. *Sports medicine*. 2013. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0066-5>.
4. Guo Penchen, Diachenko A. U., Specific characteristics of physical fitness at work anaerobic endurance type of rowers in canoe. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. Vol. 12. P. 26–30. <https://doi.org/10.15561/18189172.2014.1205>.
5. Kiprich S. B., Berinchik D. Y., Specific descriptions of functional providing of the special endurance of boxers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol. 3. P. 20–27. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0304>
6. Kondratska H., Samoilyk S., & Maksymiak V. Contemporary Approaches to the Formation of Students' Health Culture. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. № 3(51). 2020. P. 03–09. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-03-09>.
7. Mishchenko V., Suchanowski A. Athlete's endurance and fatigue characteristics related to adaptability of specific cardiorespiratory reactivity. Gdansk: AWFIS, 2010. 176 p.
8. Shuba L., & Shuba V. Physical and Sports Enterprise Competitiveness. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. № 3(51). 2020. P. 17–22. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-17-22>.
9. Антонян Э. Спорт, который сильнее вируса: как спортивная индустрия переходит на онлайн-форматы. URL: <https://www.forbes.ru/biznes/397427-sport-kotoryy-silnee-virusa-kak-sportivnaya-industriya-perehodit-na-onlayn-formaty>.
10. Верхошанский Ю. В. Теоретико-методические подходы к реализации идеи управления тренировочными процессами. *Теория и практика физической культуры*. 1981. № 4. С. 8–11.
11. Гордон С. М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие. *Физическая культура*. 2008. 256 с.
12. Дьяченко А. Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле. Киев: НПФ «Славутич-Дельфин», 2004. 338 с.
13. Костюкевич В. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. С. 138–142.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения*: учебник: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.: ил.; Кн. 2. С. 681–1432.

References

1. Bielikova, N., Indyka S., Tsos, A., Sushchenko, L., Halan-Vlshchuk, V., & Kotorovych, O. (2020). The influence of physical condition level on the adaptive capacity of the organism and stress resistance of students of the faculty of physical education. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(51), 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
2. Bompa, T. Total Training for Coaching Team Sports: A Self-Help Guide. Toronto: Sport books publisher, 2006.
3. Buchheit, M, Laursen P. High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle: Part II: Anaerobic Energy, Neuromuscular Load and Practical Applications. *Sports medicine*. 2013. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0066-5>.
4. Guo, Penchen, Diachenko, A. U., Specific characteristics of physical fitness at work anaerobic endurance type of rowers in canoe. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, 12, 26–30. <https://doi.org/10.15561/18189172.2014.1205>
5. Kiprich, S. B., Berinchik, D. Y., Specific descriptions of functional providing of the special endurance of boxers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015, 3, 20–27. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0304>.
6. Kondratska, H., Samoilyk, S., & Maksymiak, V. (2020). Contemporary Approaches to the Formation of Students' Health Culture. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(51), 03–09. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-03-09>.
7. Mishchenko, V, Suchanowski, A. (2010). Athlete's endurance and fatigue characteristics related to adaptability of specific cardiorespiratory reactivity. Gdansk: AWFIS, 176.
8. Shuba, L., & Shuba, V. (2020). Physical and Sports Enterprise Competitiveness. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(51), 17–22. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-17-22>.
9. Antonyan, E. Sport, which is stronger than a virus: how the sports industry is switching to online formats. URL: <https://www.forbes.ru/biznes/397427-sport-kotoryy-silnee-virusa-kak-sportivnaya-industriya-perehodit-na-onlayn-formaty>.
10. Verkhoshanskiy, Y. V. (1981). Theoretical and methodological approaches to the implementation of the idea of managing training processes. *Theory and practice of physical culture*, 8–11.
11. Gordon, S. M. (2008). Sports training: scientific method. allowance. *Physical Culture*, 256.

12. Dyachenko, A. Y. (2004). Improvement of the special endurance of qualified athletes in rowing. Kiev: NPF «Slavutich-Dolphin», 338.
13. Kostyukevich, V. M. (2016). Theoretical and methodological aspects of programming the training process of athletes. *Actual problems of physical education and methods of sports training*, 138–142.
14. Platonov, V. N. (2015). The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook: Kiev: Olympic lit., 2, 420.

Стаття надійшла до редакції 01.09.2021 р.