

2. Данилевич М.В. Грибовська І.Б., Веретко І.А. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : Збірник наукових матеріалів*. Львів, 2006. С. 44–48.

3. Іваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали. Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.

4. Санжарова Н.М., Огарь Г.О., Кравчук Т.М., Голенкова Ю.В., Рядинська І.А. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Єдиноборства*. 2017. 2/10. С. 57–60.

5. Синиця С., Шестерова Л. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Полтава, 2010. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/4073/1/Sinica1.pdf>

6. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. Київ, 2015. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18980/Volovik%20N.pdf;jsessionid=1C072B1659B5FB052001F27191F1AD56?sequence=1>

**Євтушенко О.В.**

*аспірант,*

*Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського*

## **ГОЛОВНІ ВІДМІННОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СПОРТСМЕНІВ**

Особливістю сучасного розвитку фізичної культури і спорту є швидке зростання обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних фізичних навантажень, які постають потужним фактором, що стимулює адаптаційні процеси і забезпечує підвищення спеціальної підготовки спортсменів [1, с. 27; 2, с. 114].

Під технологічним навантаженням у спортивному тренуванні слід розуміти вплив фізичних вправ на організм спортсменів, що викликають активну реакцію його функціональних систем. Інтенсивність, величина і спрямованість адаптаційних процесів в організмі спортсмена визначаються характером та величиною навантажень. Нарощування обсягу та інтенсивності навантажень призводить до зростання кількості травм і захворювань, перш за все, опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи [3].

У проведених дослідженнях з планування технологічного навантаження основна увага приділяється індивідуальним тренувальним завданням, спрямованим на доведення до досконалості виконання

обраних завдань. Пропоновані завдання передбачають широке застосування комплексу засобів, включаючи спеціальні проблемні лекції, вправи з тактичної підготовки, а також розгляд відеоматеріалів про особливості конкретного виду спорту, системи підготовки та видам змагань. Застосування методичних прийомів підвищує розвиток опорно-рухової системи, точності рухів, в тому числі просте повторення, суміжні завдання, контрастні завдання [4; 5, с. 15]. На перед змагальному етапі переважно використовувався метод полегшених умов виконання технічних дій, а також акцентована увага на вдосконаленні проведення спеціальних заходів. Протягом досліджень ми постійно контролювали та аналізували особливості формування спеціальних здібностей спортсменів, зорові, тактильні та м'язово-рухові відчуття і сприйняття, та спів ставляли з результатом фактичного виконання рухових дій.

Всі наші дослідження проводилися паралельно в двох групах: експериментальної та контрольної. У підготовчій частині використовувалися наступні вправи: біг зі зміною напрямку по візуальному сигналу; виконання вправ в русі зміни по візуальному сигналу. В основній частині заняття використовувалося виконання вправ в умовах дефіциту часу; навчальні поєдинки в умовах перешкод із застосуванням змінних факторів. Особливістю тренування експериментальної групи було виконання зазначених вправ і технічних прийомів в режимі високої інтенсивності на фоні втоми, тобто в кінці основної частини заняття [6, с. 37].

У процесі організації психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів застосовувалися такі методичні прийоми, як: формування позитивного ставлення до негативного і позитивного результату, отриманого в процесі змагального поєдинку; вивчення індивідуальних особливостей суперника і розробка на цій основі програми підготовки; підвищення мотивації для вдосконалення відстаючих сторін підготовленості. Засобами психологічної підготовки були групові та індивідуальні тренінги.

В процесі занять були заплановані і проведені технічні та тактичні дії, а також проведена змістовна оцінка стратегії поведінки кожного зі спортсменів. Цей методичний прийом сприяв формуванню теоретичних і практичних знань, що забезпечили якісне оволодіння техніко-тактичними прийомами змагальної діяльності.

Для підвищення ефективності підготовки спортсменів розроблена комплексна методика, яка включає широке коло різних педагогічних дій: адекватне використання педагогічних засобів і методичних прийомів у навчально-тренувальному процесі, діагностику рухових здібностей, психофізіологічного стану та ефективності змагальних дій. В результаті

психолого-педагогічних заходів, що проводилися як в контрольних, так і експериментальних групах, покращилися показники простої моторно-зорової реакції.

Анкетування і аналіз отриманих результатів дозволив виявити, що основним критерієм планування інтегральної тренувального навантаження є регулювання обсягів та інтенсивності технологічного навантаження в процесі розвитку фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичних дій, а також застосування різних режимів роботи в процесі проведення ігрових вправ.

Впровадження інноваційної технології планування технологічного навантаження на етапах річного циклу підготовки кваліфікованих спортсменів забезпечує підвищення спортивної підготовленості гравців різних видів спорту і сприяє досягненню високих спортивних результатів в процесі змагальної діяльності.

Результати дослідження рекомендується використовувати при розробці тренувальних програм на етапах підготовки, з метою ефективного планування технологічного навантаження для підготовки спортсменів з різних видів спорту.

#### Список використаних джерел:

1. Костюкевич В., Щепотина Н. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта. *Наука в олимпийском спорте*. 2016. № 2. С. 24–31. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NOS\\_2016\\_2\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NOS_2016_2_3) (дата звернення: 27.06.2021).

2. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія. Львів : ЛА «Піраміда», 2018. 460 с.

3. Джуринський П. Б. Технологічний концепт процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. Вип. 1. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2015\\_1\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2015_1_6) (дата звернення: 04.07.2021).

4. Антипов П. Л. Самообразование студентов вузов в контексте новой парадигмы образования. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/samoobrazovanie-studentov-vuzov-v-kontekste-novoy-paradigmy-obrazovaniya> (дата звернення: 02.07.2021).

5. Антошкіна Л. І. Компетентнісний підхід в сучасній освіті. *Вісник Бердянського університету менеджменту і бізнесу*. 2014. № 3. С. 14–16.

6. Волощук І. П. Формування професійної компетентності студентів ВНЗ: компетентнісний підхід. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2014. № 3. С. 34–38.