

## СИСТЕМНО-СТРУКТУРНИЙ ЗМІСТ СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ І СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

*На основі науково-методичних уявлень розроблена схема складних взаємодій та взаємозв'язку між окремими компонентами, що складають суть системи.*

Для викладачів фізичного виховання та тренерів, навіть тих, що мають значний стаж роботи та певні успіхи, недостатньо використовувати досягнутий рівень методичної підготовки: їм треба постійно творити особисту технологію викладання, постійно удосконалювати її, опанувати і застосовувати на практиці тонкощі методичних дій та прийомів.

Розробки в галузі системно-структурної орієнтації, наочні уявлення про дії різноманітних факторів складають зміст та структуру процесу фізичного виховання, допомагають у деталях усвідомити і здійснювати найбільш ефективні шляхи в розвитку особистості [1,2].

В теорії та практиці фізичної культури склалися уявлення та затвердилися поняття спеціальних факторів, показників, методичних прийомів - певні формулювання та інші категорії, що відображають різноманітні дії (впливи), які складають базу і суть фізичної та спортивної підготовки [3].

Як система, фізична і спортивна підготовка (СФ і СП) являє собою комплекс спрямованих дій, елементи якого стимулюють розвиток і вдосконалення як загальних моторних функцій, так і окремих моторних можливостей, потрібних у певних, необхідних для даної фізичної діяльності пропорціях [3].

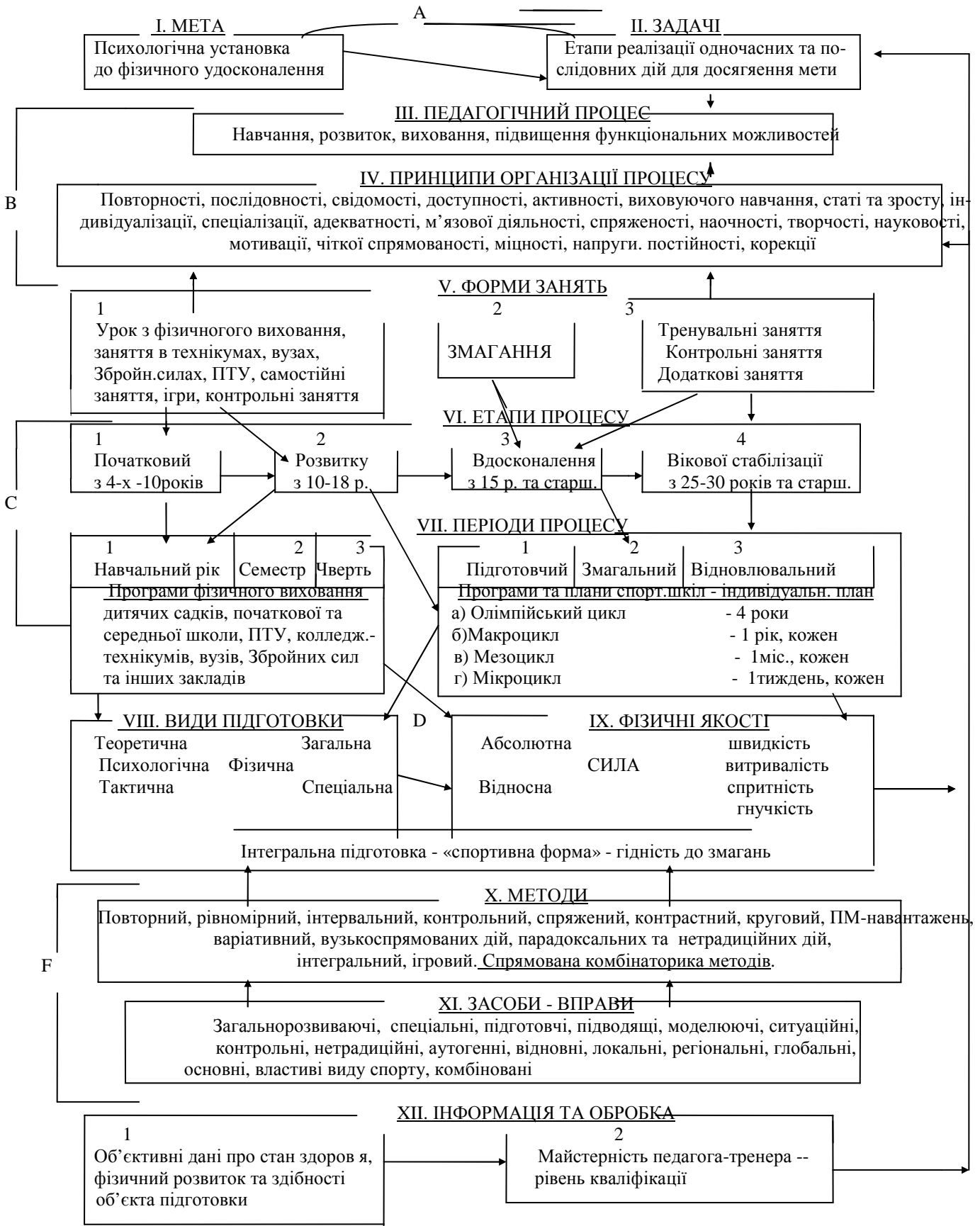
Структура СФ і СП характеризується наявністю основних елементів (на схемі I-XII), взаємодії яких відображають специфіку фізичного виховання в загальному вигляді та відрізняються складним змістом, - насиченістю множиною внутрішніх компонентів, яким у свою чергу належить властивість мобільності - здібність змінювати ступінь участі того чи іншого внутрішнього компонента в залежності від потреб та характеру моторної діяльності задіяних фізіологічних механізмів. Так, фахівцям зрозуміло, що, наприклад, у розвитку фізичних якостей (на схемі IX) біг на короткі дистанції відрізняється значно більшою факторною вагою якості швидкості, а в бігу на довгі дистанції домінує витривалість. Така цілеспрямована мобільність, яка змінює ступінь задіяності внутрішніх компонентів, змінює вихідні параметри основного елемента і підвищує ефективність системи в цілому, тобто надає СФ і СП корисної стабільності за рахунок варіативності внутрішніх компонентів [3-5].

На схемі відображено, що деякі основні елементи через тісний функціональний взаємозв'язок об'єднані в більш крупні підсистеми - «блоки» (А, В, С, ...) Так, у СФ і СП блок «А» складається з двох основних елементів (I - мета і II - задачі), де I - психологічна установка є пусковим моментом дії як потреба до фізичного удосконалення, повноцінного і всебічного розвитку особистості. А в разі спортивного напрямку - як прагнення до найвищих досягнень у даному виді спорту. В обох напрямках наявна мотивація необхідності підвищення опору організму в зв'язку з тим, що постійно погіршуються умови оточуючого середовища. II - задачі, виступає в блоці «А» як функція послідовного планування, тобто вибору певних педагогічних засобів для досягнення успіхів на шляху до мети. Задач може бути енна кількість, вони можуть коректуватися, змінювати зміст і спрямованість процесу за принципом дії зворотного зв'язку в СФ і СП [5]. Таким чином блок «А» вдосконалює педагогічний процес (III), який разом з принципами організації процесу (IV) складає блок «В».

Педагогічний процес (III) втілюється в тих формах занять (V), які більше відповідають меті, задачам, спрямованості в розвитку особистості. Для загального розвитку та більш численних груп тих, хто займається, використовують форми уроків і академічних занять (V-1), для спортивних досягнень - тренувальні заняття (V-3), але в кожному випадку використовуються змагання (V-2) як форма тестової об'єктивної інформації досягнутого рівня підготовленості.

Блок «С», що включає основні елементи: VI - етапи та VII - періоди процесу, показує, що в життєвому циклі фізична підготовка розділюється на 4 етапи, пов'язані з можливостями, спортивною кваліфікацією та зростом тих, що займаються (VI-I-4). Періодизація процесу (VII) загального фізичного розвитку ведеться на основі програм закладів (VII-1) головним чином за навчальними роками, а підготовка спортсменів здійснюється в дитячих спортивних школах, у школах вищої спортивної майстерності, за тренувальними циклами (VII-2), де кожен макрокцикл (1 рік) розділюється на 3 періоди (VII-2, 1-3). В підсистемі блоку «D» взаємодіють два основні елементи: види підготовки (VIII) і фізичні якості (IX), де діє найбільш тісний функціональний взаємозв'язок між рівнем розвитку окремих фізичних якостей та фізичною підготовкою (загальною або спеціальною, в залежності від обраної мети). Під час змагань домінуючу роль грає інтегральна підготовка (блок «С») як збалансований рівень розвитку якостей, необхідних у цьому виді спорту за всіма видами підготовки, що віддзеркалює поняття "спортивної форми" [3].

СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ



Крім вищевказаного, необхідна якість процесу забезпечується взаємодіями внутрішніх компонентів блоку «F», який створюють методи (X) та засоби (XI), котрі згідно з конструктивним вибором залежно від задач забезпечують ефективність СФ і СП. Такий вибір внутрішніх компонентів усіх підсистем втілюється на підставі зібраної та поступаючої інформації (XII) про наявність необхідного комплексу різних показників, що складають «портрет» об'єкта, з чого робляться висновки про необхідність тих чи інших педагогічних дій та заходів для заповнення недостаючих потреб у цьому комплексі.

Системно-структурний підхід до розв'язування задач фізичної та спортивної підготовки допоможе фахівцям-практикам використовувати найбільш ефективні шляхи для досягнення бажаної мети.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Озолин А.Г. О методике обучения в спорте //Теория и практика физ.культуры, 1975. - № 7. - С. 8-10.
2. Учение о тренировке. Пер. с нем. /Под ред. Д.Харре. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 328 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
4. Болобан В.Н. Дидактика и высшее мастерство акробатов //Теория и практика физ.культуры, 1981. - № 5. - С. 11-13.
5. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975. - 448 с.

Айунц Лерн Рачикович - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Житомирського державного педагогічного інституту ім. І.Франка.

Наукові інтереси:

- моделювання взаємозв'язків між головними категоріями та компонентами процесу фізичного виховання;
- визначення місця та структуризації головних понять процесу фізичного виховання.