

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ ВИЩИХ СПОРТИВНИХ РОЗРЯДІВ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У даній праці проведено аналіз особливостей побудови та визначено основні напрямки оптимізації тренувального процесу спортсменів-легкоатлетів вищих спортивних розрядів, а також визначено напрям для наукового пошуку щодо його вдосконалення.

Ключові слова: тренувальний процес, спортсмени-легкоатлети, оптимізація.

Abstract

In this work, an analysis of the features of the construction was carried out and the main directions of optimization of the training process of athletes-athletes of the highest sports ranks were determined, as well as a direction for scientific research regarding its improvement was determined.

Keywords: training process, track and field athletes, optimization.

Постійно зростаюча конкуренція у видах легкої атлетики, спонукає до збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень та підштовхує до пошуку нових шляхів організації навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації.

Оптимізація тренувального процесу для легкоатлетів вищих спортивних розрядів є складним завданням, яке враховує фізичні, психологічні та технічні аспекти. Важливим завданням стає врахування індивідуальних особливостей спортсмена, його стан здоров'я, мети та обмеження.

Спортивне тренування може привести до значних успіхів, якщо воно правильно організоване, проводиться згідно плану та системи, які засновані на досвіді передової практики та науки.

На основі проаналізованої науково-методичної літератури й навчально-тренувальних планів нами виявлено, що найбільш істотними є такі причини низьких результатів у вітчизняних спортсменів:

- використання застарілих методик проведення тренувального процесу;
- недостатній розвиток спеціальних силових якостей;
- не вміння реалізувати свої потенційні можливості на великих змаганнях через недоліки психологічної підготовки.

У праці авторів Р. Ахметова, Г. Максименко та Т. Кутек йдеться про те, що підвищення досягнень у спорті, у тому числі й у легкій атлетиці, здійснюється за рахунок: удосконалення динаміки тренувального навантаження, змісту й методів тренування, управління тренувальним процесом; використання додаткових засобів тренування й активізації процесів відновлення, а також удосконалення організаційної й матеріально-технічної бази навчально-тренувального процесу. Удосконалення динаміки тренувального навантаження досягається за рахунок збільшення обсягу тренувальної роботи, підвищення її інтенсивності й загальної кількості тренувальних занять і змагань. Удосконалення змісту й методів тренування включає підвищення цілеспрямованості занять, питомої ваги спеціальних вправ і вдосконалення методів технічної, тактичної й психологічної підготовки.

Удосконалення управління тренувальним процесом здійснюється завдяки широкому використанню даних науки, лікарсько-педагогічного контролю й самоконтролю [1].

Величина отриманого навантаження і його компоненти – обсяг тренувальної роботи, інтенсивність, тривалість і характер відпочинку між тренувальними заняттями й окремими вправами або серіями вправ будуть різними на різних етапах тренування. Вони визначаються здібністю спортсмена відновлювати свої сили. Величина навантажень повинна безперервно підвищуватися. Такий підхід цілком закономірний – границь удосконалення можливостей людини немає. Межі існують лише на певній стадії тренування. З продовженням систематичних і цілеспрямованих тренувань ці межі зникають. Якщо виконується «гранична робота», яку виконує спортсмен характеризується високою інтенсивністю анаеробних реакцій, то вона супроводжується накопиченням продуктів анаеробного розпаду. Тому, з підвищенням цих та інших функціональних показників

тренуваності, збільшуються також потенційні фізіологічні ресурси організму й межа виконуваного спортсменом навантаження.

Значні обсяги й інтенсивність тренувальної роботи створюють додаткові перешкоди на шляху до вироблення оптимального режиму праці та відпочинку, як протягом окремих занять, так і впродовж мікроциклів. Подолання цих труднощів може бути здійснено за допомогою впровадження в практику нової методики моделювання тренувального процесу з урахуванням можливостей організму спортсменів, які потрібно діагностувати на рівні початкової підготовки і враховувати при побудові багаторічних тренувальних програм.

Аналіз сучасної системи спортивного тренування свідчить про те, що одним з основних напрямків її подальшого удосконалення є використання об'єктивних знань про структуру підготовленості спортсменів і досягнення ступеня її відповідності вимогам ефективної змагальної діяльності. Особливо важливим цей підхід є для спортсменів, які спеціалізуються в циклічних видах спорту з переважним проявом витривалості, де проходження конкретної змагальної дистанції викликає гранично можливі вимоги до діяльності організму, ступінь яких відтворює рівень розвитку такої найважливішої фізичної якості, як спеціальна витривалість. Це вимагає проведення регулярного контролю за процесом її удосконалення при побудові тренувального процесу. Для оцінки рівня розвитку витривалості у кваліфікованих спортсменів поряд із результатами їх змагальної діяльності широко використовують також показники, які відтворюють можливості системи енергозабезпечення працездатності за проявами системи дихання, кровообігу і крові в умовах виконання тестових фізичних навантажень. Можливості даних систем відтворюють рівень функціональної підготовленості спортсменів. Її удосконалення проводять за допомогою використання різних за своєю дією тренувальних впливів. І коли обсяги та інтенсивність таких впливів досягають своєї максимально припустимої межі, то подальше удосконалення процесів енергозабезпечення спортивної працездатності вже необхідно проводити з визначеним цільовим впливом, з урахуванням особливостей взаємодії її механізмів між собою. Планування подальшої підготовки в цьому випадку повинне проходити відповідно до необхідності удосконалення таких проявів фізичної підготовленості, які найбільшою мірою визначають ефективність проходження конкретної змагальної дистанції та її окремих ділянок.

Нижче наведено кілька ключових принципів, які сприяють оптимізації тренувального процесу легкоатлетів вищих спортивних розрядів і можуть допомогти легкоатлетам вищих спортивних розрядів досягти пікової форми та успіху на змаганнях.

Індивідуалізація програми. Спортсмени вищих розрядів можуть відрізнитися за фізичними здібностями, стилістикою, сильними та слабкими сторонами. Тренувальна програма повинна бути індивідуалізованою, враховуючи ці особливості для максимальної ефективності.

Систематичність і циклізація тренувань. Слід використовувати систематичний підхід до тренувального процесу з етапами підготовки, спеціалізації та змагального періоду. Це дозволить досягти пікової форми відповідно до календаря змагань.

Збалансованість навантаження. Слід уникати перенавантаження та підтримувати оптимальну збалансованість між тренуванням і відновленням. Слід застосовувати принципи поділу навантажень, зміну інтенсивності та об'єм тренувань.

Психологічна підготовка. Необхідно розвивати психологічну стійкість та концентрацію. До тренувального процесу потрібно включати психологічні тренування, візуалізацію та техніки релаксації для покращення ментальної стійкості та управління стресом.

Технічна підготовка. Значну частину роботи необхідно спрямувати на вдосконалення техніки. Розробляти індивідуальні плани для поліпшення технічних аспектів, що може включати в себе відеоаналіз, інфографіку та роботу з тренером.

Підтримка здоров'я, відновлення та реабілітація. Впродовж всього тренувального процесу потрібно забезпечувати систематичний медичний огляд та діагностику й відповідні засоби реабілітації. Профілактика травматизму та швидке реагування при їх виникненні є важливими компонентами.

Тактична підготовка. Необхідно розвивати тактичний інтелект та здатність приймати стратегічні рішення під час змагань. В тренувальний процес треба впроваджувати емуляції ситуацій, які можуть виникнути в процесі змагань.

Аналіз літературних даних свідчить, що при побудові тренувального процесу кваліфікованих спортсменів планування їх підготовки проводиться, як правило, без урахування удосконалення окремих структурних властивостей функціональних проявів організму. В результаті це не завжди призводить до досягнення такого стану спортсменами, який відповідає необхідному рівню їх фізичної підготовки для виступу на конкретній змагальній дистанції.

Розглядаючи процес управління тренувальним процесом, як складну систему, можна виділити три основних рівні, які дозволяють уявити всю систему у повному обсязі та визначити взаємозв'язок її окремих елементів.

На першому рівні цієї системи знаходиться чинник, який відображає модель змагальної діяльності легкоатлетів, яка необхідна для досягнення запланованого результату, а також динаміку відповідності модельним характеристикам поточних значень елементів змагальної діяльності конкретного спортсмена.

Другий рівень системи характеризується інформаційними даними, з допомогою яких здійснюється змагальна діяльність. Це характеристики технічної, тактичної, швидкісно-силової, спеціальної фізичної, психологічної та інших видів діяльності.

Третій рівень відображає стан системи організму і необхідний для всебічного аналізу взаємозв'язку елементів системи на першому і другому рівнях та умов їх функціонування в залежності від стану основних систем організму спортсмена.

Висновки

Таким чином, ефективна підготовка спортсменів високої кваліфікації базується на системному теоретико-методичному підході, який обумовлюється використанням новітніх технологій, застосуванням нових методів, форм та засобів. Тому, одним із шляхів оптимізації тренувального процесу є метод моделювання, який дозволяє не лише підвищити процес управління підготовкою спортсменів, але й визначити основні критерії діяльності тренера і спортсмена з урахуванням різних компонентів тренувальної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Легка атлетика : підручник / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. - К. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. - 320 с.

2. Овчарук В. В. Використання методів моделювання в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів [Текст] / В. В. Очарук // V Міжнародна конференція з оптико-електронних інформаційних технологій вересень 2011 р. Вінниця, 2011.

Овчарук Віра Григорівна — старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Овчарук Василь Володимирович — к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Ovcharuk Vira G. — senior lecturer at the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

Ovcharuk Vasyl V. — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate professorat at the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.