

## ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З УРАХУВАННЯМ РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ

*Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Матвієнко А., Шульга В.  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Результативність у спорті залежить від ефективної корекції різних сторін підготовленості спортсменів на основі використання сучасних методик тренування, з урахуванням індивідуальних особливостей організму та специфіки виду спорту.

**Ключові слова:** спортсмени, спортивна підготовка, спеціальна фізична підготовленість, техніко-тактична підготовленість.

**Постановка проблеми.** Відомо, що цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення техніки рухових дій на різних етапах підготовки спортсменів – основа високої результативності у спорті [2, 4, 6].

У бігових та стрибкових видах легкої атлетики, результативність залежить від силових, швидкісних або швидкісно-силових здібностей спортсменів [3, 4, 6, 7].

Інтенсифікація навчально-тренувального процесу потребує комплексного підходу із застосуванням сучасних методик, ефективних критеріїв визначення рівня спеціальної фізичної, технічної, тактичної підготовленості. Ефективність підготовки спортсменів залежить від своєчасної і точної корекції, систематичного контролю за змінами у техніці рухів, фізичній підготовленості, урахуванням індивідуальних особливостей організму та специфіки виду спорту [2, 5, 8].

**Мета.** Побудова навчально-тренувального процесу на основі точних кількісних характеристик різних сторін підготовленості спортсменів.

**Методи та організація дослідження.** Аналіз і узагальнення літературних джерел, результатів власних багаторічних досліджень, опитування, тестування, методи багатовимірного статистичного аналізу, кореляційний аналіз, прогнозування.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Побудова навчально-тренувального процесу базується на трьох основних завданнях [1, 2, 3, 4]:

1. Визначення найбільш інформативних параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів.
2. Досягнення певного рівня показників модельних характеристик.
3. Індивідуальне планування навчально-тренувального процесу з урахуванням показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Тренер повинен фіксувати результати тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у вигляді об'єктивної кількісної інформації про стан функціональних систем організму, основних сторін спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, щоденників самоконтролю спортсменів-легкоатлетів різних вікових груп, результатів власних досліджень, використання методів багатовимірного статистичного аналізу встановлено, що вдосконалення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів у висоту та довжину необхідно здійснювати з урахуванням принципу індивідуалізації та чинника економізації, з метою визначення характеру фізичного навантаження.

Значення принципу індивідуалізації та чинника економізації підвищується на етапах поглибленої спеціалізації, та особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Саме на цих етапах підготовки адаптаційні можливості організму спортсменів досягають граничних значень. Тому при визначенні характеру та обсягу тренувальних навантажень необхідно керуватися станом функціональних систем організму спортсмена, від чого залежить й ефективність тренувальних навантажень.

У результаті опитування тренерів було відібрано тести спеціальної фізичної підготовленості. Застосування кореляційного аналізу дало змогу визначити тести, що мають найбільший взаємозв'язок із силовими, швидкісними та швидкісно-силовими здібностями спортсменів.

Для проведення дослідження спортсменів було розподілено на три групи: група 1 – спортсмени у підготовці яких переважають швидкісні здібності; група 2 – спортсмени із переважно силовими здібностями; група 3 – у підготовці яких домінують швидкісно-силові здібності.

При побудові навчально-тренувального процесу спортсменів-стрибунів у висоту та довжину з розбігу було взято до уваги модельні характеристики змагальної діяльності, спеціальної фізичної та технічної підготовленостей. Використання індивідуальних модельних характеристик спортсменів, розроблених на основі статистичної обробки результатів вдалих спроб, дозволили врахувати індивідуальні особливості підготовленості спортсменів.

У зв'язку з тим, що показники, які є інформативними для групи спортсменів не завжди можуть бути інформативними для окремих спортсменів цієї ж групи, важливим є дослідження індивідуальної структури спортивної підготовки. Особливого значення це набуває для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

У результаті проведеного дослідження встановлено вирішення наступних завдань у певній послідовності: тестування фізичної підготовленості спортсменів; формування груп, залежно від фізичних здібностей, які переважають у підготовці спортсменів; прогноз спортивних результатів для кожного спортсмена на наступні роки, враховуючи модельні характеристики спеціальної фізичної та технічної підготовленості; використання методів контролю за змінами у фізичній та технічній підготовленості спортсменів; застосування методів відновлення організму спортсменів; програмування технічної підготовки спортсменів з використанням технічних засобів; систематична корекція спортивної підготовки на основі вирішення завдань прогнозу ефективності навчально-тренувального процесу; індивідуальне

планування навчально-тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Встановлено, що головною особливістю побудови навчально-тренувального процесу стрибунів у висоту та довжину з розбігу мають бути засоби спрямовані на підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості. Таким чином, в основі удосконалення навчально-тренувального процесу лежить використання точних кількісних характеристик різних сторін підготовленості спортсменів. На основі отриманого змагального результату необхідно чітко визначити ті складові спортивної підготовки, які потребують удосконалення, а також обсяг та інтенсивність фізичного навантаження.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Сучасний навчально-тренувальний процес має складну структуру взаємопов'язаних компонентів, що в свою чергу відображається на технічній майстерності та змагальній результативності.

Побудова ефективного навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів залежить від вирішення послідовних завдань, що дає змогу з більшою достовірністю прогнозувати та коректувати спортивну підготовку та досягати високої результативності в обраному виді спорту.

**Перспективним напрямком подальших досліджень** є наукове обґрунтування і впровадження в практику нових методик підготовки кваліфікованих спортсменів, спрямованих на удосконалення багаторічної підготовки та досягнення високих спортивних результатів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

### **Список використаних джерел**

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу: Монографія / Р.Ф. Ахметов. – Житомир, 2005. – 283 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М: Физкультура и спорт. – 1988. – 331 с.
3. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті / В.В. Гамалій. – К.: Наук. світ, 2007. – 212 с.
4. Кутек Т. Інтенсифікація спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / Т. Кутек, Р. Ахметов, Ю.Набоков // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2019. – Вип. 7 (26). – С. 195-199. DOI: 10.31652/2071-5285-2019-7-26-195-199.
5. Кутек Т. Програмоване управління технічною майстерністю кваліфікованих спортсменів / Т. Кутек, Р. Ахметов, В.Шаверський // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2020. – Вип. 9 (28). – С. 231-236.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практическое применение. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
7. Ратов И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Лонгинов, Б.В. Шмонин. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.

8. Селиванова Т.Г. Исследования возможностей коррекции движения спортсменов при использовании стимуляционных и программирующих устройств / Т.Г. Селиванова – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 127 с.