

ТЕХНОЛОГІЯ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Однією з актуальних проблем сучасної спортивної науки є удосконалення багаторічної підготовки спортсменів. Ефективність навчально-тренувального процесу залежить від вчасної корекції підготовки спортсменів на основі використання інформативних тестів, сучасних методик тренування, детального аналізу отриманих результатів, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і специфіки виду спорту.

Ключові слова: кваліфіковані спортсмени; планування; спеціальна фізична підготовленість; корекція; результативність.

Вступ. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменів має складну структуру взаємопов'язаних складових, які спрямовані на вдосконалення різних сторін підготовленості, спортивної майстерності. Цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення рухових дій спортсменів на різних етапах підготовки – основа ефективності процесу спортивного тренування [2, 4, 9, 10, 12].

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

Сьогодні розроблені різноманітні тести для визначення рівня окремих фізичних здібностей та фізичної підготовленості в цілому, але багато з них не можуть використовуватися для оцінки стану готовності спортсменів як єдині об'єктивні критерії на різних етапах підготовки. Тенденція до інтенсифікації навчально-тренувального процесу потребує більш комплексного підходу із застосуванням сучасних, ефективних методик, прогнозування, ефективних

критеріїв визначення спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовленості з подальшою своєчасною корекцією, систематичним контролем з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена та специфіки рухової діяльності [2; 5, 8; 11; 12].

Мета та завдання дослідження. Розробити технологію побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням точних кількісних характеристик різних сторін підготовленості спортсменів.

Методи і організація дослідження. У роботі викладено результати власних багаторічних досліджень кваліфікованих спортсменів-стрибунів у висоту та довжину різної кваліфікації. Анкетне опитування тренерів дало змогу відібрати тести спеціальної фізичної підготовленості, серед яких було виявлено ті, що мають найбільший ступінь кореляції з показниками сили, швидкості та швидко-силових здібностей спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Одне із головних завдань у побудові ефективного навчально-тренувального процесу – є чітке планування завдань для досягнення поставленої мети. Побудова навчально-тренувального процесу базується на трьох основних завданнях [1, 2, 3, 4, 7]:

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.

У результаті аналізу науково-методичної та спеціальної літератури, щоденників самоконтролю спортсменів-легкоатлетів різних вікових груп, численних педагогічних досліджень, застосування методів багатовимірного

статистичного аналізу встановлено, що вдосконалення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів у висоту та довжину необхідно здійснювати з урахуванням чинників індивідуалізації й економізації. Індивідуалізація й економізація тренувального процесу має важливе значення при визначенні характеру навантажень на різних етапах багаторічного тренування.

Проведене дослідження показало, що роль і значення даних чинників підвищується на етапах поглибленої спеціалізації, та особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли адаптаційні можливості спортсменів мають граничні значення, а тренувальні навантаження потребують злагодженої роботи функціональних систем організму. Встановлено, що у кваліфікованих спортсменів ефективність тренувальних навантажень значно підвищується при урахуванні індивідуальних особливостей організму.

Удосконалення техніки виконання змагальної вправи, тренувальної програми, з урахуванням індивідуальних сторін спортсмена при усуненні певних недоліків у структурі підготовленості – один із ефективних напрямків підготовки кваліфікованих спортсменів.

У процесі розробки технології побудови навчально-тренувального процесу спортсменів-стрибунів у висоту та довжину з розбігу, важливе значення мали модельні характеристики. Модельні характеристики змагальної діяльності, спеціальної фізичної та технічної підготовленості дозволили індивідуалізувати навчально-тренувальний процес.

У результаті проведених нами досліджень встановлено, що спортсменів доцільно розподілити на групи, відповідно до спорідненості компонентів спортивної підготовки. Нами було створено три групи стрибунів: «швидкісної», «силової», що пов'язане з принциповими відмінностями у структурі спеціальної фізичної й технічної підготовленості спортсменів та при досягненні змагального результату, а також «швидкісно-силової» групи.

Індивідуальні модельні характеристики спортсменів, розроблені на основі статистичної обробки результатів вдалих спроб, дозволили врахувати індивідуальні особливості підготовленості кваліфікованих спортсменів. Відомо, що не завжди показники, які інформативні для групи спортсменів можуть бути такими ж інформативними для окремих спортсменів цієї ж групи. Це характерно для кваліфікованих спортсменів, які досягають високих результатів на основі високого рівня окремих сторін підготовленості при відносно не високих інших показниках. Тому, на наш погляд, перспективним напрямком удосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей – є дослідження індивідуальної структури спортивної підготовки, що дасть змогу підвищити ефективність спортивного тренування та змагальної діяльності.

В основі розробленої технології побудови навчально-тренувального процесу лежить використання точних кількісних характеристик різних сторін підготовленості спортсменів. Необхідно підкреслити, що на основі отриманого змагального результату необхідно спланувати над якими компонентами спортивної підготовки потрібно працювати, чітко визначивши обсяги та інтенсивність тренувальної роботи у річному циклі, мезоциклі, мікроциклі, тренувальному занятті.

У результаті проведеного дослідження визначено основні завдання, які необхідно вирішувати у певній послідовності, з метою побудови ефективного навчально-тренувального процесу:

1. Провести тестування фізичної підготовленості спортсменів.
2. Створити групи, залежно від переваги фізичних здібностей спортсменів.
3. Здійснити прогноз спортивних результатів для кожного спортсмена на наступні роки, з урахуванням модельних характеристик спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

4. Спланувати методи контролю за рівнем спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів з використанням комп'ютерних технологій.

5. Сприяти стимуляції процесів відновлення організму спортсменів.

6. Здійснити програмування технічної підготовки спортсменів з використанням технічних засобів.

7. Забезпечити постійну корекцію спортивної підготовки під час вирішення завдань прогнозу ефективності навчально-тренувального процесу.

8. Здійснити індивідуальне планування навчально-тренувального процесу спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей, у тому числі й спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Встановлено, що найважливішою умовою визначення змісту навчально-тренувальних програм стрибунів у висоту та довжину з розбігу мають бути компоненти швидкісно-силової підготовленості.

Порівнюючи індивідуальні параметри змагальної та тренувальної діяльності спортсменів з модельними значеннями, можна вибирати найбільш раціональні способи вдосконалення підготовки. Якщо наближення індивідуальних параметрів підготовленості спортсменів до традиційної моделі найбільш раціональний спосіб на етапах початкової спеціалізації, то на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей більш доцільним є розробка групових моделей різних сторін підготовленості.

Таким чином, сучасний навчально-тренувальний процес має складну структуру взаємопов'язаних компонентів, які спрямовані на підвищення рівня усіх складових спортивної підготовки, що в свою чергу відображається на технічній майстерності та змагальній результативності. Найбільший ефект процесу спортивного удосконалення забезпечує цілеспрямований розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей та вдосконалення техніки рухових дій спортсменів на різних етапах підготовки. Для контролю за

навчально-тренувальним процесом розробляються модельні характеристики спортсменів і визначаються основні параметри техніки та спеціальних фізичних якостей, враховуючи етапи спортивної підготовки.

Висновки. Розроблену технологію побудови навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів потрібно розглядати як сукупність різноманітних структурних елементів, що дає змогу з більшою достовірністю прогнозувати та коректувати спортивну підготовку, з метою досягнення високого спортивного результату.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямком подальших досліджень є удосконалення багаторічної підготовки кваліфікованих спортсменів різних видів легкої атлетики на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а також наукове обґрунтування і впровадження в практику нових спортивних технологій.

Список використаної літератури:

1. Ахметов Р. Ф. Тренажерні комплекси в системі підготовки стрибунів у висоту високого класу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 251–257.
2. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу: Монографія. Житомир, 2005. 283 с.
3. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту. К., 2006. 39 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт. 1988. 331 с.
5. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. К. : Наук. світ, 2007. 212 с.

6. Кутек Т., Ахметов Р., Набоков Ю., Гедзюк Д. Еволюція інструментальних методів контролю в завданнях об'єктивізації управління багаторічною підготовкою спортсменів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 6 (25). С. 158-165.

7. Кутек Т., Ахметов Р., Набоков Ю. Інтенсифікація спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - 2019. Вип. 7 (26). С. 195-199. DOI: 10.31652/2071-5285-2019-7-26-195-199

8. Кутек Т., Ахметов Р., Шаверський В. Програмоване управління технічною майстерністю кваліфікованих спортсменів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 9 (28). С. 231-236.

9. Платонов В. Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практическое применение. К. : Олимп. лит., 2013. 624 с.

10. Ратов И. П., Попов Г. И., Лонгинов А. А., Шмонин Б. В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов М. : Физкультура и спорт, 2007. 120 с.

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

12. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів: МОНУ, НУФСУ. Київ : НВП Поліграфсервіс, 136 с.

Відомості про авторів:

Кутек Тамара Борисівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, декан факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка (м. Житомир), zu.edu.fvsport@ukr.net.

Ахметов Рустам Фагимович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного

виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка (м. Житомир), rustamarfa13@gmail.com.

Скалій Олександр Вячеславович – доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка (м. Житомир), skaliy@wp.pl/