РОЗДІЛ 5. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ

ІНДИВІДУАЛЬНІ ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ
INDIVIDUAL PARAMETERS OF THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES

УДК 796.42-051:796.012.1(045)
DOI https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/58.2.34

Маєвський М.І.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри теорії і методики спорту
Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини

Ільченко С.С.,
канд. пед. наук
доцент кафедри теорії і методики спорту
Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини

В основі нашої статті здійснено аналіз підготовки спортсменів багатьох тренерів збірної України. Розкрито суть методів, що використовуються під час підбору та підготовки. Особливу увагу акцентовано на відборі та спортивна орієнтація для занять легкою атлетикою. Виявлено, що сучасний стан спортивних звершень потребує системного підходу до управління підготовкою спортсменів. Визначення шляхів удосконалення тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів, котрі спеціалізуються з бігу, стрибків, метань, на етапах багаторічної підготовки. Загально відомо, що тренувальний процес кваліфікованих спортсменів на сучасному етапі все більше починає набувати рис науково-практичного пошуку, вимагаючи обґрунтованого підходу до організації та планування спортивної підготовки, до використання досягнень науки і техніки з метою одержання і аналізу інформації про діяльність спортсменів. Усе це вимагає розробки нових засобів, методів і спеціальних технологій спортивного тренування кваліфікованих спортсменів, які дозволять тренерові не тільки отримати й обробити великий обсяг інформації, а й оперативно прийняти управлінське рішення, правильно побудувати тренувальний процес, спрямований на досягнення максимального спортивного результату. Також розгляд особливостей діяльності організму спортсменів в умовах виконання тестових і тренувальних навантажень показало, що їх функціональні можливості визначаються комплексом таких провідних властивостей (чинників), як аеробна та анаеробна потужність, стійкість, рухливість, економічність та реалізація функціонального потенціалу, що у своєму підґрунті відтворюють структурний зміст фізичної підготовки.

Однак актуальним залишається пошук шляхів удосконалення тренувального процесу легкоатлетів за рахунок розробки багатофункціональних моделей технічних дій, системи оцінки фізичного стану спортсменів та практичних рекомендацій із побудови тренувального процесу легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки з урахуванням особливостей фізичної й функціональної підготовленості спортсменів, індивідуалізації тренувального процесу, раціонального співвідношення тренувальних засобів різної переважної спрямованості.

Ключові слова: *тренувальний процес, спортсмен, удосконалення, фізична підготовленість.*

In our new article, an analysis of the training of athletes of many coaches of the national team of Ukraine was carried out. The essence of the methods used during selection and preparation is revealed. Special attention is focused on selection and sports orientation for athletics. It was found that the current state of sports achievements requires a systematic approach to managing the training of athletes. Determination of ways to improve the training process of qualified track and field athletes, who specialize in running, jumping, and throwing, at the stages of multi-year training. It is generally known that the training process of qualified athletes at the modern stage is increasingly beginning to take on the features of scientific and practical research, requiring a well-founded approach to the organization and planning of sports training, to the use of scientific and technical achievements in order to obtain and analyze information about the activities of athletes. All this requires the development of new means, methods and special technologies for sports training of qualified athletes, which will allow the coach not only to receive and process a large amount of information, but also to quickly make a management decision, correctly build a training process aimed at achieving the maximum sports result. Also, consideration of the peculiarities of the athletes' body activity in the conditions of performing test and training loads showed that their functional capabilities are determined by a complex of such leading properties (factors), as aerobic and anaerobic power, stability, mobility, economy and realization of functional potential, which in their basis reproduce the structural content of physical training.

However, the search for ways to improve the training process of track and field athletes through the development of multifunctional models of technical actions, a system for assessing the physical condition of athletes and practical recommendations for building the training process of track and field athletes at the stages of long-term training, taking into account the peculiarities of the physical and functional readiness of athletes, individualization of the training process, rational ratio of training means of different predominant orientation.

Key words: *training process, athlete, improvement, physical fitness.*

Постановка проблеми. Відомо, що цілеспрямований розвиток спеціаль-них фізичних якостей і вдосконалення техніки рухових дій на різних етапах підготовки спортсменів – основа високої результативності у спорті [3, 5].

У бігових та стрибкових видах легкої атлетики, результативність залежить від силових, швидкісних або швидкісно-силових здібностей спортсменів [4, 5].

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 [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення сучасних педагогічних джерел показало, що проблема застосування методів підготовки спортсменів високого рівня представлена у працях таких тренерів-науковців, як Ю. В. Верхошанський, В. Н. Волков, С. М. Канішевський, В. Н. Платонов, И. А. Тер-Ованесян, В. П. Філін, М. С. Микич. Ними визначені основні напрямки в системі відбору та спортивної орієнтації.

Формування цілей статті. є аналіз методів підготовки спортсменів кращими тренерами України.

Виклад основного матеріалу. В основі розвитку легкоатлетичного спорту завжди було стремління до показу високих спортивних результатів. Із давніх часів рекорди в легкій атлетиці покращувались за рахунок природних здібностей, що стихійно з'являлись в обдарованих атлетів. В середині XX століття з ростом спортивних результатів лише природних даних стало недостатньо і спортивні здібності стали спеціально розвивати. Ефект був відчутним. Навіть посередні, але добре підготовлені спортсмени перемагали більш талановитих, але менш підготовлених суперників. Тому, на першому плані була підготовка, яка випереджувала здібності (талант). Паралельно із розвитком умов і методів підготовки росли і вищі спортивні досягнення. Їх вершина припала на сучасний етап, коли рекорди оновлюються кожні 2-3 роки. У підсумку був досягнутий настільки високий спортивний рівень, що перевершення атлетами середніх здібностей, навіть за рахунок самої досконалої підготовки, став нереальним.

З погляду на це, перед легкою атлетикою постало завдання відбору найбільш обдарованої молоді, щоб за рахунок їх великих природних здібностей і сучасних методів підготовки досягнути високих спортивних результатів сучасного рівня.

Саме це мається на увазі коли говорять про підвищення спортивних результатів за допомогою відбору спортивних талантів.

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. Ефективна підготовка спортсменів-легкоатлетів базується на системному теоретико-методичному підході, який обумовлюється використанням новітніх технологій, застосуванням нових методів, форм та засобів. 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. Сучасний рівень спортивних досягнень потребує системного підходу до управління підготовкою спортсменів. 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.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу: монографія. Житомир, 2005. 283 с.

2. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті : Наук. світ, 2007. 212 с.

3. Кутек Б., Ахметов Р., Набоков Ю. Інтенсифікація спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Вип. 7 (26). 2019. 195-199 с.

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

5. Селіванова К. Г. Застосування методів комп'ютерного зору для детектування динамічних характеристик рухів людини. Харків : ХНУРЕ, Т. 1. 2022. 66-67 с.