

галузі «Фізична культура і спорт».

Література:

1. Кузьменко О. О. Сучасний стан державного управління фізичною культурою та спортом в Україні та Європі URL: http://archive.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/Dtr_du/2011_3/files/DU311_07.pdf (дата звернення: 15.10.2020).
2. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України. URL: <http://www.uaf.org.ua/> (дата звернення: 15.10.2020)
3. Христенко Л. М. Особливості ресурсного забезпечення діяльності підприємства. *Економіка і регіон*. №6. 2015. С.115–119.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

*Курилко М.Ф., доцент
Харківський національний автомобільно-
дорожній університет*

Важливою частиною проблеми сучасного спортивного тренування є необхідність вдосконалення методики технічної підготовки спортсменів, яка обумовлюється зростанням спортивних результатів, а також вдосконаленням засобів і методів тренувального процесу на різних етапах багатолітньої підготовки.

Високий рівень сучасного спорту вимагає поряд зі змінами в методах і засоби тренувального процесу більш поглиблено індивідуального підходу, заснованого на комплексному вивченні здібностей і можливостей спортсмена, виділення ознак і властивостей, розвиток яких в Найбільшою мірою сприяє досягненню високих спортивних результатів. Характерним при цьому є те, що в міру зростання спортивних результатів, вимоги до індивідуалізації тренувального процесу різко підвищуються.

Індивідуальний підхід передбачає виявлення індивідуальності, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від усіх інших і включає природні і соціальні, фізичні і психічні, вроджені та набуті властивості. Індивідуальний підхід, який розглядається в педагогіці як один з найважливіших принципів навчання і виховання, визначається як діяльність тренера, що припускає тимчасове зміна найближчих цілей щодо сторін змісту, методів і організаційних форм навчально-виховної роботи з урахуванням індивідуальних особливостей особистості учня для реалізації найуспішнішого розвитку її соціальної типовості і індивідуального своєрідності [1].

На підставі узагальнення досвіду передової спортивної практики, аналізу наукової методичної літератури доцільно виділити наступні етапи:

- попередньої підготовки (9-11 років, I);
- початкової спортивної спеціалізації (12-13 років, II)

- поглибленої тренування в обраному виді (юнаки 14-16 ,дівчата 14-15, III)
- спортивного вдосконалення (юнаки 17-20 років, дівчата 16-19 років, IV)
- вищої спортивної майстерності (чоловіки 21 -26 років, жінки 19-25 років, V).

Етап початкової спортивної спеціалізації. Включає перші два роки перебування дітей (12-13 років) в дитячо-юнацькій школі, в цьому віці добре вдосконалюється нервово-м'язова координація рухів, що обумовлює більш ефективне прояв швидкісно-силових якостей.

Основні завдання етапу – зміцнювати здоров'я і всебічно розвивати фізичні якості дітей, проводити різні види легкоатлетичної підготовки і поступово переходити до цілеспрямованого тренування в бігу на короткі дистанції.

Існують сприятливі передумови у дітей цього віку ефективно розвивати швидкість і швидкісно-силові якості. Швидкість підвищується за рахунок збільшення бігових кроків навіть при деякому зменшенні їх частоти.

Етап поглибленої тренування. В обраному виді (14-16 років) базовий для остаточного періоду майбутньої спеціалізації. У юнаків і дівчат в цьому віці в основному завершується функціональних систем, що забезпечують високу працездатність організму. Основні завдання - зміцнювати здоров'я і всебічно розвивати фізичні якості юних спортсменом, підвищувати рівень швидкісно-силової підготовленості з урахуванням формування основних рухових навичок, необхідних спринтер, швидкість бігу підвищується в основному за рахунок збільшення довжини кроків. На етапі поглибленої тренування підвищується обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень, проводиться спеціалізована робота по вихованню фізичних якостей і вдосконалення спортивної техніки, зростає кількість змагань, тобто тренувальний процес, незважаючи на значну частину загально-фізичної підготовки, набуває рис поглибленої спортивної спеціалізації. Навантаження на цьому етапі повинні бути, з одного боку адекватні віковим особливостям юних спортсменів, а з іншого - орієнтований на рівень характерний для вищої спортивної майстерності.

У порівнянні з етапом початкової спортивної спеціалізації обсяги тренувальних навантажень зростають на 100-150, спортивні результати поліпшуються на 5-9% силові якості різних м'язових груп збільшуються на 40-80%, швидкісно-силові - на 20 - 50%.

Розглядаючи тренувальний процес як розвивається динамічну систему, потрібно пам'ятати про те, що він являє собою сукупність компонентів, які виконують специфічні для кожного компонента завдання і є складною по організації структурою, яка представляє єдине ціле. За останні три десятиліття написано багато праць на предмет структурної організації тренувального процесу як вітчизняними, так і зарубіжними фахівцями в області теорії і методики фізичної культури і спорту. У той же час багато авторів постійно знаходяться в пошуку шляхів подальшого розвитку теорії спортивного тренування. Тренувальний процес являє собою єдину структуру супідрядних

ланок і в залежності від часу його реалізації може являти собою мікро, мезо, і макроструктуру.

Структурна організація тренувального процесу не є постійною ланцюжок з одних і тих же послідовних ланок. Крім мікро, мезо і макроциклів існують такі елементи, як період і етап, тренувальне заняття і його елементи, тренувальні вимоги. У річному циклі підготовки виділяють 3 періоди: а) підготовчий період, б) змагальний період; в) перехідний період [2].

Організм спортсмена також як і сам тренувальний процес являє собою систему, що складається з елементів. Використовуючи дедуктивний метод виділення приватного на основі загального, можна як зруйнувати систему, так і домогтися більш ретельного вивчення окремих ланок, підвищення ефективності функціонування всередині динамічної системи, будь то організм спортсмена, або сам тренувальний процес [3].

Література:

1. Волков Л. В. Вікова періодизація тренувальних навантажень в спортивній підготовці дітей і підлітків: навч. посібник. Переяслав-Хмельницький, 1990. 25 с.
2. Платонов В. Н. Професійний спорт: навч. посібник. Київ: Олімпійський спорт, 2001. 253 с.
3. Фомін Н. А., Філін В. П. Вікові особливості фізичного виховання :Москва. ФК і спорт, 1972. 176 с.

ЕМОЦІЙНИЙ ФАКТОР СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

*Павленко Т.В., к.п.н., доцент
Харківський національний
автомобільно-дорожній університет*

У межах обов'язкового курсу фізичного виховання в ВУЗІ використання змагальних форм занять підпорядковане передусім логіці педагогічного процесу, інтересам його якості, розв'язанню освітніх і виховних завдань. Тут змагальні форми занять – не стільки спосіб досягнення спортивної перемоги або значного спортивно-технічного результату, скільки форма емоційного наповнення спілкування, здорового відпочинку і розваги. Беручи участь у змаганнях, студенти збагачуються новими враженнями, глибше пізнають себе і своїх товаришів, переживають радість перемог і гіркоту поразок. Атмосфера змагань дає змогу усвідомити важливість занять фізичними вправами.

У масовому розвитку спорту велику роль відіграє емоційний фактор спортивних змагань. Гостра спортивна боротьба, яка відбувається під час змагань, бажання спортсменів швидше пробігти, вище й далі стрибнути, підняти якомога більшу вагу і т. п. розвивають у молоді любов до спорту, відповідають її прагненням до здорового, сильного, красивого, а це обумовлює необхідність систематично тренуватись, зміцнювати своє здоров'я,