

ОПТИМІЗАЦІЯ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Микола ГОРБЕНКО

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

Актуальність. Останнім часом спеціалісти все більше стали приділяти увагу змісту, плануванню й організації навчального процесу юних спортсменів на багаторічному етапі багаторічної підготовки [1; 2; 4; 5].

Проте аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання науково-методичного обґрунтування підготовки юних велосипедистів представлено у спеціальних виданнях недостатньо. Основну увагу спеціалісти приділили питанням вибору у СДЮСШОР, процесу навчання, тренуванню на основі визначення особливостей функціонування систем організму, психологічних показників юних спортсменів. Незважаючи на те, що актуальною проблемою в багаторічній спортивній підготовці є оптимізація її першого етапу, більшість науковців приділяють значну увагу спорту вищих досягнень. Проблема початкової підготовки у велоспорті ще недостатньо досліджена. Крім того, останнім часом зазнала змін методика тренування спортсменів, удосконалюється спортивний інвентар, що вимагає нового підходу до системи навчання, розробки нових методик тренування, а також внесення корективів до змістового наповнення програми підготовки юних велосипедистів.

З урахуванням цього науково-методичне обґрунтування структури та змісту підготовки юних велосипедистів є **актуальним** напрямом в теорії і методиці велосипедного спорту.

Вистановка проблеми. Ефективність навчально-тренувального процесу на початковому етапі спортивної підготовки в значній мірі залежить від наукового обґрунтування побудови процесу фізичної підготовки з урахуванням оптимального співвідношення тренувальних впливів різноманітної спрямованості.

Мета дослідження. Розробити зміст і напрям фізичної підготовки хлопчиків 8-10 років з процесі початкових занять велосипедним спортом.

Основними завданнями дослідження було:

1. Визначити вікову направленість загальної та допоміжної фізичної підготовки юних велосипедистів 8-10 років.
2. Розробити зміст та форми контролю тренувального впливу спеціальної та фізичної підготовки юних велосипедистів.
3. Дослідити ефективність фізичної підготовки юних велосипедистів з використанням загальних та спеціальних засобів тренувального впливу.

Результати дослідження. З метою визначення вибіркової спрямованості впливів фізичної підготовки юних спортсменів були проведені дослідження фізичного стану з оцінкою загальних показників у 60 хлопчиків 8–10 років за допомогою 15 показників фізичного розвитку і підготовленості.

Програмою досліджень передбачалась комплексна методика обстеження з використанням антропометрії, динамометрії та тестів для визначення фізичної

підготовленості. При аналізі використовувалися показники, які характеризують стан здоров'я та успішність учнів у загальноосвітній школі.

При вирішенні питання про вікову спрямованість засобів та методів фізичної підготовки ми виходили з теорії сенситивного розвитку фізичних якостей [3], що потребувало визначення вікових темпів розвитку компонентів загальної та допоміжної фізичної підготовленості, а також провідних факторів в її віковій структурі.

Аналіз змісту темпів розвитку фізичних здібностей, які зумовлюють фізичну підготовленість хлопчиків 8–10 років, дозволив визначити гетерохронність у розвитку, які знаходяться в межах 1,5–41,5%.

На підставі визначення вірогідних відмінностей вікового розвитку, а також темпу річного зростання фізичних здібностей хлопчиків 8–10 років, проведено ранжування цих здібностей в такому діапазоні: зростання фізичних здібностей до 5% визначається як низький темп розвитку, від 5 до 10% – середній, а вище 10% – високий, що відповідає теоретичному підходу, розробленому в працях учених.

Для більш чіткого розподілу засобів загальної допоміжної фізичної підготовки з урахуванням віку юних спортсменів був використаний факторний аналіз структури фізичної підготовленості, в результаті якого виділені такі фактори: фізичний розвиток, силова витривалість, швидкісні здібності та гнучкість, швидко-силові, координаційні рухів, витривалість.

Результати факторного аналізу дозволили виділити ті компоненти фізичної підготовки, на які необхідно звертати увагу педагогу-тренеру.

Висновки. Отримані дані із застосуванням паралельно двох методів аналізу були розглянуті із методичних положень, розроблених ученими, що дозволило виробити наступну стратегію у вибірковому плануванні засобів фізичної підготовки юних спортсменів 8–10 років.

- 1) Якщо темпи вікового розвитку фізичної здібності знаходяться в межах вище 10% а у факторній структурі даний параметр визначався як один з головних, то величина об'єму тренувального навантаження складала 20% від загального річного об'єму;
- 2) При темпі вікового розвитку фізичній здібності в діапазоні від 5 до 10%, а також взаємодії даного параметра в структурі фізичної підготовленості, вибіркового об'єму навантаження складав 10%;
- 3) Якщо в розвитку фізичної здібності підвищення її темпу зростання було в межах до 5%, а в факторній структурі цей параметр визначався як другорядний, вибіркового об'єму навантаження складав 5%.

Такий підхід дозволяє розподілити засоби фізичної підготовки різної спрямованості в оптимальному співвідношенні з урахуванням вікових особливостей їх розвитку.

Література

1. Бальсевич В.К. К вопросу о многолетнем планировании физкультурно-спортивной подготовки детей и подростков // Матер. науч. конф. по физ. воспитанию детей и подростков. – М., 1972. – 7 с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – К.: Здоровье, 1984. – 144 с.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Народное просвещение, 1978. – 88 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набаковой. – М.: ФиС, 1982. – 280 с.

OPTIMIZATION OF TRAINING PROCESS STRUCTURING WITH YOUNG BICYCLISTS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Mykola HORBENKO

*Pereyaslav-Khmel'nytskyi State Pedagogical University
after H. Skovoroda*

Abstract. In the article the ways of optimization of construction of initial training process of young bicyclists and efficiency of their introduction open up.

Key words: young bicyclists, training process, initial training.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ (НА ПРИКЛАДІ КАРАТЕ І ТАЕКВОН-ДО)

Володимир АШАНІН, Світлана ПЯТИСОЦЬКА

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. Східні бойові мистецтва є одним з самих стародавніх та найширених видів одноборств. Карате і таеквон-до – кожне з них мають свою багату історію, важкі шляхи збереження стилю, традицій та технічних секретів. Пройшли кризь час, вони дійшли до нас, не загубивши ні краси, ні актуальності, ні практичної значущості. В наш час існує безліч клубів та секцій, які продовжують вивчення цих стилів у життя сучасних людей [6, 7]. Один з цих стилів, а саме таеквон-до, вже отримав статус олімпійського виду спорту. Відносно карате ще йдуть дискусії щодо включення цього виду до програми Олімпійських ігор. І тепер, як і багато років тому, запорукою успіху є суворая дисципліна, висока якість виконання технічних прийомів, тактична підготовка [2]. Тепер, як і у давні часи, підготовка спортсменів починається з дитинства, щоб у процесі виховання поступово прививати їм мужність, цілеспрямованість, повагу, вольові та моральні якості, без яких не можна виховати справжнього майстра бойових мистецтв. Досягти максимального результату у такому багатогранному виді спорту тренерам допомагає застосування індивідуального підходу до спортсменів під час тренувань. А проблему оптимізації тренувань вирішити використання інформаційних технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений теоретичний аналіз і вивчення практики свідчать, що на сьогодні є вже чимало досліджень, присвячених індивідуалізації тренувального процесу в різних видах спорту, а також використанню в ньому комп'ютерних технологій [1, 3, 4, 5]. Однак програм, які б забезпечували оптимізований підхід до тренувального процесу юних одноборців, нами виявлено не було.

Мета дослідження: індивідуалізація тренувального процесу юних одноборців за допомогою використання комп'ютерних технологій.