

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ ТА БІАТЛОНІСТІВ

Бурла А. О., к.фіз.вих., викл.

Сумський державний університет

Бурла О. М., к.пед.н., доц.

Сумський державний педагогічний університет

імені А. С. Макаренка

aburla@mail.ua

Вступ. Проблема полягає в тому, що досягнення найвищих спортивних результатів на етапі спортивного вдосконалення значною мірою залежить від урахування статевих і вікових відмінностей тих, хто займається, стану здоров'я, рівня тренуваності, типологічних й особистісних особливостей реагувань на тренувальне навантаження спортсменів на попередніх етапах багаторічної спортивної підготовки, у першу чергу на етапі поглибленої спортивної спеціалізації. Проте саме на цьому етапі з різних причин багато тренерів не приділяють належної уваги врахуванню індивідуальних особливостей тих, хто займається, побудова тренувального процесу біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки недостатньо досліджена, що підтверджується відсутністю в доступній науково-методичній літературі науково обґрунтованих рекомендацій щодо розвитку основних фізичних якостей біатлоністів і недосконалістю чинної уніфікованої програми для підготовки біатлоністів у дитячо-юнацьких спортивних школах, зміст якої на зазначеному етапі не передбачає об'єктивної оцінки індивідуальних схильностей дітей до вдосконалення різновидів спеціальної фізичної та технічної підготовки.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [2; 3] дав змогу зробити висновок про те, що проблема індивідуального нормування тренувальних навантажень, критерії індивідуальної оцінки фізичної і функціональної

підготовленості юних спортсменів на етапі поглибленої спортивної спеціалізації ще недостатньо досліджені.

Мета: виявлення можливих напрямів удосконалення індивідуальної підготовки юних лижників-гонщиків та біатлоністів.

Виклад матеріалу дослідження. Багато питань щодо планування й організації спортивного тренування в юнацькому спорті достатньо ґрунтовно досліджені. На сьогодні проблема індивідуалізації спортивного тренування юних спортсменів є найбільш актуальною з-поміж інших маловивчених проблем спорту.

Методичною основою дослідження проблеми індивідуалізації підготовки юних спортсменів повинен стати системний аналіз, суть якого полягає в тому, що організм розглядається як єдина система з урахуванням внутрішніх зв'язків між окремими елементами і зовнішніх зв'язків, що виявляються в направленій педагогічній дії [1; 3].

Високий рівень сучасного спорту вимагає поглибленого індивідуального підходу, заснованого на комплексному вивченні здібностей і можливостей спортсмена, виділенні ознак та якостей, розвиток яких найбільше сприяє досягненню високих спортивних результатів.

На ранніх етапах підготовки (етап попередньої підготовки і початкової спортивної спеціалізації) індивідуалізація тренувального процесу пов'язується з класифікацією та врахуванням морфофункціональних особливостей і рухових здібностей тих, хто займаються, оцінкою темпів їх розвитку, розробкою критеріїв для оцінки здібностей до навчання різних вправ і формування рухових навичок, дослідженням індивідуальних властивостей нервової системи і темпераменту.

На пізніших етапах (етап поглибленого тренування і спортивного вдосконалення) необхідна розробка комплексних критеріїв відповідно до перспективної моделі змагальної діяльності.

Для оцінки індивідуальних особливостей функціонального стану юних спортсменів найбільш адекватні комплексні

критерії, що відображають потужність, економічність і стійкість функціонування кардіореспіраторної системи й енергозабезпечення організму спортсмена.

Установлено, що ефективність і перспективність тренувального процесу юних спортсменів значно підвищується під час використання тренувальних програм, спрямованих на акцентований розвиток, тобто здійснення принципу «провідних» сторін підготовленості.

У процесі тренування юних спортсменів у багаторічному циклі необхідно враховувати їхні індивідуальні особливості фізичної підготовленості, що визначаються на основі комплексних критеріїв, які включають оцінку рівня розвитку фізичних якостей, функціонального стану організму, загальної і спеціальної працездатності.

Дослідження, спрямовані на вдосконалення тренувального процесу юних спортсменів, необхідно проводити з урахуванням вікових особливостей і резервних можливостей їх організму. Тільки в цьому випадку можуть бути отримані значущі для практики юнацького спорту результати.

Спортсмени-акселерати і спортсмени з уповільненим ростом повинні піддаватися диференційованим навантаженням.

Важливим чинником попередження перенапруження регулювальних механізмів й обумовлених цим порушень функцій ефекторних органів може бути своєчасне використання адекватних заходів щодо відновлення працездатності. Правильний вибір засобів медичної реабілітації вимагає врахування вікових особливостей адаптації і глибокого клініко-фізіологічного аналізу в кожному конкретному випадку.

Індивідуальні особливості адаптації можуть бути виявлені шляхом неодноразового дослідження енергетичних і координаційних показників у процесі працездатності, що змінюється [1].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що існує об'єктивна необхідність в індивідуалізації тренувального процесу. Проте з багатьох причин цей принцип не завжди виконується на

практиці. На думку фахівців, однією з головних причин є відсутність достатньо обґрунтованих наукових досліджень і рекомендацій.

Висновки. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу є однією із форм управління підготовкою, в основі якої лежить урахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів, і припускає включення таких процедур: 1) збір й аналіз інформації про спортсмена (дані про фізичну, функціональну, технічну та інші види підготовленості) та про його відповідність вимогам видів спорту або структурі змагального навантаження (виділення сильних і слабких сторін підготовленості спортсмена); 2) ухвалення рішення про стратегії підготовки і складання програм і планів; 3) реалізація програм і планів підготовки; 4) контроль за виконанням індивідуальних тренувальних завдань на основі відповідності поточного функціонального стану величині навантаження, що задається, або індивідуально-типологічним особливостям спортсменів.

Література

1. Камаев О. И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков : автореф. дисс. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / О. И. Камаев. – РГАФКУ, 2000. – 51 с.

2. Никитушин В. Г. Теория и методика юношеского спорта : [монография] / В. Г. Никитушин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.

3. Фарбей В. В. Подготовка биатлонистов 13–16 лет в переходном и подготовительном периодах тренировки с использованием технических средств обучения : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физич. культуры» / В. В. Фарбей. – СПб., 2000. – 20 с.