

Маляр Е. І., <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>
Маляр Н. С., <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Західноукраїнський національний університет

Анотація. У роботі розкрито сучасні підходи щодо побудови процесу багаторічної підготовки спортсменів, проаналізовано особливості розподілу фізичних навантажень у річному циклі підготовки спортсменів.

Annotation. The work reveals modern approaches to building the process of long-term training of athletes, analyzes the peculiarities of the distribution of physical exertion in the annual cycle of training of athletes.

Ключові слова: спортсмен, фізична підготовка, багаторічна підготовка, фізичні навантаження.

Key words: athlete, physical training, extensive training, physical loading.

Актуальність. Встановлено, що ефективність тренувального процесу забезпечує оптимальне співвідношення трьох головних факторів: величини тренувального впливу, його специфічності, а також ступеня пристосовності спортсмена до пропонованих навантажень. Ці три фактори є визначальними для досягнення прогресу у роботі над підвищенням рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Втім, запас адаптаційної енергії у кожного спортсмена має свою межу, яку визначають, з одного боку, функціональні резерви гормональних систем, а з іншого - рівень морфофункціональних перебудов, на якому організм знаходиться в даний момент [1, 3].

Мета роботи - розкрити сучасні підходи щодо побудови процесу багаторічної підготовки спортсменів, проаналізувати особливості розподілу фізичних навантажень у річному циклі підготовки спортсменів.

Методи дослідження - аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, синтез, індукція, дедукція.

Результати дослідження. Ряд дослідників звертають увагу на те, що параметри тренувальних навантажень повинні відповідати поточному тренувальному стану і порівнюватися з природним ритмом вікових можливостей його кінезіологічного потенціалу. Тому обов'язковою передумовою підвищення навантажень має бути попереднє поліпшення функціонального стану спортсмена.

Чим краще ці показники, тим більша готовність організму до навантаженням, що підвищуються [1, 2].

У зв'язку з цим фахівці сформулювали природоподібний підхід до теорії багаторічної фізичної підготовки, що керується такими принципами [2-4]:

- принцип детермінації означає необхідність обліку у процесі фізичної підготовки консервативних та лабільних компонентів морфофункціональної організації людини та її розвиток у ході реалізацію фізичної активності. Консервативні ознаки морфофункціонального комплексу моторики мають бути головними об'єктами уваги при розробці багаторічних програм фізичного удосконалення людини. У той же час лабільні ознаки мають оцінюватися з погляду можливостей та оптимумів їхнього розвитку, необхідності та достатнього рівня розвитку фізичного потенціалу на різних етапах життя. Це, у свою чергу, відкриває нові можливості для деталізації тренувальних програм на основі ефективного обліку індивідуальних особливостей кожної людини та уточнення оптимальних характеристик його функціональних кондицій;

- принцип адекватності означає необхідність такої організації тренувального впливу, яка б враховувала готовність систем організму людини до сприйняття тренувальної інформації певного типу. Ефективність фізичного тренування як у багаторічному плані, так і у більш короткі проміжки часу, аж до тижневого циклу та окремого заняття, буде вищою, якщо акценти тренувального впливу збігатимуться за характером з природними прискореннями в розвитку окремих елементів та структур моторики та поточним станом функціональних систем;

- принцип фазового акценту зумовлює доцільність дотримання суворої послідовності у стимулюванні розвитку спочатку елементів основних систем рухів (окремі фізичні якості, що забезпечують їх морфофункціональні компоненти, окремі біомеханічні елементи), а потім їх структурну організацію.

Спираючись на ці принципи, з'являється можливість обгрунтовано розподілити в часі тренувальні навантаження різної спрямованості.

Питання раціонального розподілу тренувальних навантажень у річного циклу підготовки спортсменів на етапі спортивної спеціалізації мають основне значення для їхнього нормування. Умови для застосування у навчально-тренувальному процесі значних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень повинні бути наступними [2, 3]:

- а) цистійність та систематичність навчально-тренувального процесу протягом річного циклу;

- б) облік ступеня підготовленості спортсмена;

в) поступовість зі збільшенням обсягу і особливо інтенсивності тренувального навантаження;

г) різноманітність форм та методів навчально-тренувальної роботи;

д) розумне чергування та варіативність роботи з підвищеними та зниженими навантаженнями;

е) регулярний лікарсько-медичний контроль.

Концепція програмування тренувального навантаження спортсменів на етапі спортивної спеціалізації має бути реалізована лише на основі об'єктивізації, формалізації та моделювання цього навантаження [1].

Ефективність управління тренувальним процесом спортсменів значною мірою обумовлюється знанням закономірностей взаємозв'язку між структурними одиницями тренувальних впливів і реакціями у відповідь організму. Оскільки тренувальні впливи носять дискретний характер, чергування навантаження та відпочинку є неминучою та обов'язковою умовою побудови будь-якого тренувального процесу. При однаковому характері та кількості повторень вправ у навчально-тренувальному занятті спортсменів, режими чергування вправ з відпочинком виступають як самостійні чинники, що зумовлюють і тип зміни працездатності у занятті, і характер, і тривалість відновлювального періоду після нього [2, 3].

Планувати тренувальний процес спортсменів на етапі спортивної спеціалізації доцільно таким чином, щоб навантаження однакової спрямованості включалися лише через проміжок часу, достатній для настання надвідновлення провідної функції, а інші навантаження не гальмували б її. Важливо відзначити, що облік індивідуальної схильності організму спортсмена до виконання навантажень тієї чи іншої переважної спрямованості є необхідною та значущою ланкою системи планування тренувального процесу [2].

Наукова розробка оптимального розподілу тренувальних навантажень передбачає знання величин впливу одноразово виконуваних вправ, серій вправ і тренувального заняття загалом. Також необхідна наявність даних про динаміку відновлення працездатності організму після виконання різних за величиною та спрямованістю навантажень. [2, 4].

Висновок. Вирішення проблеми оптимізації тренувальних навантажень у спорті багато в чому визначається можливістю отримання достовірної інформації про терміновий тренувальний ефект застосовуваних вправ, що, у свою чергу, залежить від інформативності та надійності показників, обраних як критерії навантаження. Ефективність процесу підготовки перебуває у

прямій залежності від наукової обґрунтованості питань планування та контролю фізичних навантажень спортсменів. Знання структури та динаміки навантажень на різних етапах підготовки та участі у змаганнях при порівнянні з результативністю змагальної діяльності допоможе підвищити ефективність управління тренувальним процесом.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей процесу програмування обсягів та інтенсивності фізичних навантажень юних спортсменів для збільшення тренувальних впливів у річному циклі підготовки.

Список літератури.

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. / Т. В. Вознюк. Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
2. Костюкевич, В.М. (2018). Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 616 с.
3. Маляр, Е.І., Маляр, Н.С. (2023). Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 48 с.
4. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теоретико-методичні засади спортивної підготовки : Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 43 с.