

застосування нових сучасних технологій, відсутність чіткого прогнозу стану здоров'я, змусило нас шукати додаткові методи оцінки, у тому числі оцінки фізичної підготовленості й основних життєзабезпечуючих систем організму.

Література:

1. Волков В.Ю., Волкова Л.М., Наумова Н.И., Малафеев И.В. Динамика физического состояния с использованием компьютерной программы "Студент - Здоровье" // Вестник Балтийской академии №1. - Вып. 25. - 1999. - 84 с.
2. Кучма В.Р., Суханова Н.Н., Семенов Т.А., Данилина Г.А., Амарян М.П., Грабовская С.П. О связи физического развития и иммунного статуса детей и подростков // Гигиена и санитария. - 1996. - №2. - с.17-19.
3. Физическая культура (Курс лекций): Учебное пособие/Под общ. Ред. Волковой Л.М., Половникова П.В. - 2-е изд., испр. И доп. - СПб: Издательство «Нестор», 1999
4. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И.Ильинича. М.:Гардарики, 1999. - 448 с.

М.Огієнко,
канд. пед. наук, доцент Чернігівського педагогічного університету;
П. Огієнко,
ст. викладач Чернігівського педагогічного університету;
Л. Лисенко,
аспірантка Чернігівського педагогічного університету;
Н. Ключімо,
студентка Чернігівського педагогічного університету;
Т. Огієнко,
студент Чернігівського педагогічного університету

ПОШУК ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ ШКОЛИ

У спортивній діяльності головною метою є підвищення ефективності тренування та досягнення високих результатів. Тренування слід розглядати як цілісний складно організований об'єкт управління адаптивним функціонуванням організму людини (2, 3). Дослідження показали, що в сучасних умовах посилення конкуренції на міжнародній спортивній арені проблема інтенсифікації технології процесу керування у спортивному тренуванні має першочергове значення (1). Постійне підвищення спортивних результатів обумовлює пошук неординарних нетрадиційних підходів до реалізації системи спортивного тренування, упровадження яких у практику дозволило б поліпшити її якість. Фундамент інтегральної підготовки спортсмена високого класу закладається у шкільні роки.

Висока ефективність спортивної діяльності досягається на основі якісного управління тренувальним процесом, яке враховує основні проблеми сучасного тренування, особливості планування та організації, засоби та додаткові фактори ефективності, не пов'язані безпосередньо із тренувальним процесом (3, 4).

Актуальним нині являється і вивчення закономірностей адаптації спортсмена, як великої і складної біологічної та соціальної кібернетичної системи, можливостей її гармонійного прискорення для підвищення тренуваності до необхідного оптимального рівня (4).

Метою дослідження було з'ясування впливу різних факторів і умов діяльності на підвищення ефективності спортивного тренування і розробка на цій основі практичних рекомендацій із упровадження шляхів підвищення якості спортивного тренування в практику вчителів фізичної культури та тренерів.

Нами досліджені можливі шляхи та напрямки оптимізації існуючої системи спортивного тренування, з'ясовані впливи різних умов діяльності на підвищення її ефективності.

Спортсмен здобуває і підвищує тренуваність головним чином за допомогою систематичного виконання фізичних вправ. Тому фізичні вправи (на уроках і поза ними) – головний засіб тренування.

Теорія і методика спортивного тренування розвиваються відповідно до загальних закономірностей керування, властивих природі і суспільству, а керування у спорті спрямоване на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу шляхом раціональної організації рухового режиму (5).

Знання шляхів підвищення ефективності спортивного тренування й уміння раціонально застосовувати їх у тренувальному процесі – є невід'ємною складовою кваліфікації тренера (2, 3).

В першу чергу особливу увагу варто приділити проблемам сучасного спортивного тренування, вирішення яких має велике значення для його оптимізації. Керування спортивним тренуванням висуває необхідність розробки методів кількісного опису цього складного динамічного процесу і вибору регульованих параметрів. Навіть наближені кількісні характеристики стану спортсмена і регулювання змін по невеликому числу параметрів значно підвищують точність і ефективність тренувального процесу (3).

Для підвищення ефективності тренувального процесу в школах необхідно приділяти значну увагу таким факторам, як планування, організація спортивного тренування і його контроль, добір здібних для спортивного вдосконалення дітей. Використання закономірностей адаптації (як процесу і як результату) у підготовці юних спортсменів суттєво підвищує тренуваність, прискорює процес підготовки, попереджуючи одночасно дизадаптаційні розлади, зриви адаптації та знижуючи "ціну" адаптації. Грамотне застосування основних засобів підвищення рівня тренуваності сприяє оптимальному розвитку основних сторін підготовленості спортсменів і досягненню на цій основі високих спортивних результатів без шкоди для здоров'я спортсмена (4, 5).

Змагальний метод, у порівнянні з іншими методами тренування, дозволяє висунути найбільш високі вимоги до функціональних можливостей організму й тим самим сприяти їх найбільшому розвитку.

У юних спортсменів необхідно формувати установку на доцільний розвиток та використання морофофункціональних резервів організму. Основною метою установки є підвищення ефективності використання функціональних можливостей організму за рахунок формування особливого психічного стану, найбільш адекватного досягненню запланованого результату.

Роль важливого фактора відіграють у підготовці юних спортсменів саморегуляція та психорегуляція.

Велике значення для підвищення тренуваності мають гігієнічний режим (харчування, сон, розпорядок дня й ін.) і природні фактори природи (сонце, повітря, вода), використовувані з метою загартовування. Самі по собі вони не забезпечують придбання і підвищення тренуваності, але є могутнім засобом зміцнення здоров'я (5).

Різні умови діяльності у підготовці юних спортсменів, очевидно, займають найбільш важливе місце в її оптимізації (наприклад, обґрунтоване застосування режимів чергування роботи з відпочинком). Варіативність деяких умов діяльності є одним зі шляхів підвищення ефективності спортивного тренування, зокрема для навчання й удосконалювання техніки

рухових дій, розвитку спеціальної працездатності, інтегральної підготовки. Правильно підібране чергування вправ і відпочинку дозволяє ефективніше тренуватися, швидше відновлювати сили, досягати більш високих результатів (3).

Застосування моделей педагогічних впливів із заздалегідь відомою дією безперечно допомагає добитися найвищих спортивних результатів на момент змагань.

Керування фізичним станом спортсменів може бути успішним тільки в тому випадку, коли будуть вивчені у процесі тренування основні закономірності життєдіяльності організму спортсмена (5).

У результаті наших досліджень напрямки оптимізації ефективності спортивного тренування в умовах школи можуть бути відображені в наступній блок-схемі (рис. 1.):

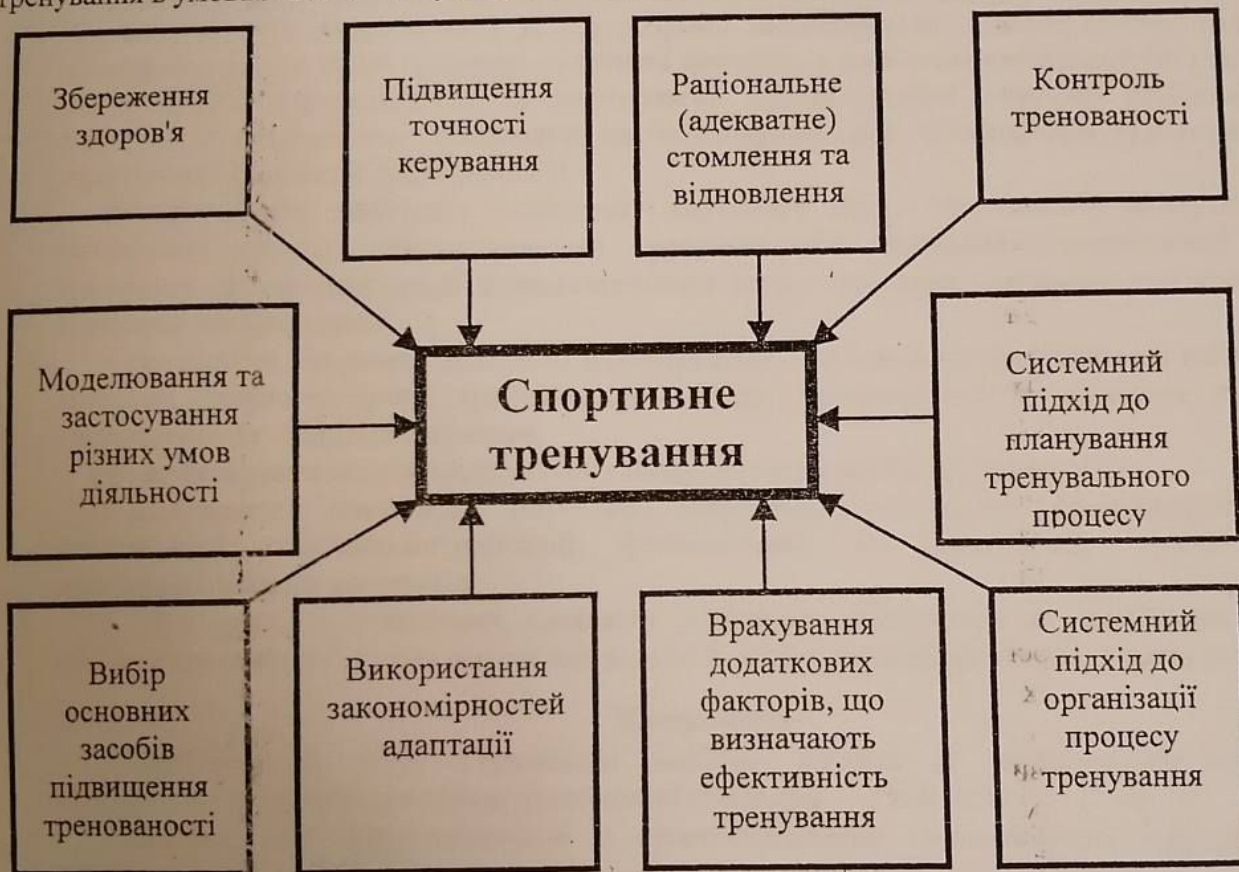


Рис. 1. Напрямки оптимізації ефективності спортивного тренування

Аналіз і узагальнення інформації літературних джерел показав, що підвищити ефективність спортивного тренування в нинішніх умовах школи досить нелегко. Це можливо за ряду сприятливих соціальних умов (в тому числі і адекватного фінансування) та дотримання наступних положень:

а) точно і розумно керувати тренувальним процесом: з'ясувати і проаналізувати ситуацію, визначити проблему, встановити цілі, ймовірність їх досягнення, прийняти рішення, розробити стратегію і тактику дій, визначити задачі, методи їх вирішення, організувати спортсменів на виконання прийнятого рішення, створити адекватну установку на дію, розробити систему контролю та коригування;

б) здійснювати планування тренування на основі сучасних науково обґрунтованих уявлень про організацію підготовки спортсменів, враховувати закономірності розвитку теорії та методики спортивного тренування, темпи росту спортивних досягнень у світі, морфофункціональні особливості (вікові, статеві та ін.) школярів, які тренуються;

- в) раціонально застосовувати фізичні навантаження, враховуючи реакції-відповіді організму, поступово збільшуючи обсяг та інтенсивність, строго індивідуалізуючи тренування;
- г) уміти визначити ступінь стомлення і відновлення, прискорювати відновні процеси за рахунок раціонального режиму тренування, адекватного харчування, додаткової вітамінізації та ін., організувати по можливості спеціальну "службу" реабілітації, забезпечену необхідною апаратурою, медикаментами та кваліфікованими фахівцями;
- д) забезпечити оптимальні умови тренування, охоплюючи питання організації навчання та інших видів занять учнів у їх повсякденному житті, забезпечити достатню якість місць занять, устаткування, інвентаря, передбачити гігієнічні та кліматичні умови з урахуванням природних закономірностей розвитку та функціонування організму юних спортсменів;
- е) раціонально чергувати роботу з відпочинком (чим важча справа, тим менше повторень і більші інтервали відпочинку і т. п.), розумно застосовувати основні засоби підвищення тренуваності, в їх числі природні та штучні фактори, з особливою обережністю і контролем застосовувати фармакологічні та терапевтичні засоби, знання основних закономірностей адаптації у спортивному тренуванні використовувати для прискорення підготовки юних спортсменів (але без її форсування!);
- ж) забезпечити необхідну теоретичну підготовку юних спортсменів, спонукати їх до оволодіння науково обґрунтованими тренувальними методами саморегуляції рухової поведінки та психорегуляції функціонального стану організму, застосуванню установки в тренувальному процесі;
- з) гармонійно поєднати змагальні навантаження з динамікою тренувальних навантажень, змагання кожного етапу тренувального циклу погоджувати із задачами підготовки спортсменів на відповідному етапі;
- и) застосовувати моделі педагогічних впливів із заздалегідь відомою дією;
- і) здійснювати поетапний, поточний, оперативний контроль: (самоконтроль, власне педагогічний, науково-методичний, фізіологічний та лікарський), використовувати оригінальні методи контролю;
- к) сформувати у підопічних адекватну домінуючу мотивацію на досягнення високого спортивного результату без шкоди для здоров'я, застосовувати прийнятні засоби її активації.

Література:

1. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 41–54.
2. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. – К.: Здоровье, 1986. – 138 с.
3. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. – К.: Здоровье, 1980. – 314 с.
4. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивной тренировки. // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 2–7.
5. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 583 с.

М. Огієнко,
канд. пед. наук, доцент Чернігівського педагогічного університету;
П. Огієнко,
старший викладач Чернігівського педагогічного університету;