

ЕТАПИ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Слово інтенсифікація має іншомовне походження. Воно походить від двох латинських слів *intendio* і *intendere*, що означає напруження (*intendio*), а *intendere* – напружитись для більш високого досягнення. Таким чином, ці слова означають в цілому ступінь напруження. Переклад латинських слів дає змогу кращого змістовного розуміння слова інтенсифікація.

Розуміння процесу інтенсифікації тренувального процесу є надзвичайно важливим тому, що інтенсифікація є основою зростання спортивних результатів в будь-якому виді спорту. При цьому під інтенсифікацією тренувального процесу слід розуміти збільшення тренувальної роботи (навантаження), що стимулює зростання підготовленості спортсменів на протязі певного циклу тренування [3].

Відомо, що тренувальне навантаження в своїй основі складається з обсягу виконаної роботи, інтенсивності окремих вправ або серій виконаних вправ та інтервалів відпочинку в процесі тренувальних занять. У зв'язку з цим дуже важливо розуміти за рахунок яких із названих компонентів доцільно підвищувати навантаження, як основи зростання спортивних результатів, при цьому необхідно враховувати вік тих, хто тренується, кваліфікацію та рівень їх підготовленості. Наприклад, планомірне зростання об'єму (кількості вправ і їх повторів) означає екстенсифікацію тренувального процесу. Екстенсифікація тренувального процесу означає збільшення навантаження переважно за рахунок обсягу виконаної роботи.

Такий підхід до впровадження тренувального процесу характерний для юних легкоатлетів на ранніх етапах тренування, а тому більшість авторів експериментальних досліджень підтримують думку, що підвищення навантажень в цей період має відбуватися за рахунок обсягу і меншою мірою за рахунок інтенсивності виконання окремих вправ і спеціалізації цих вправ. Однак, ще свого часу німецькі фахівці Летцельтер М. і Штайнемен В. (1973) наголошували, що тільки до певного рівня спортивних результатів обсяг роботи буде мати позитивний результат: чим більший обсяг, тим більший результат. На етапах спортивного удосконалення критерієм для покращення спортивних результатів є інтенсивність роботи.

Вирішення проблем інтенсифікації на кожному етапі становлення спортивної майстерності має свої особливості.

На першому етапі, який фахівці називають – *початковий етап підготовки юних спортсменів* вона повинна характеризуватися розмаїттям засобів і методів тренування, широким використанням вправ із різних видів спорту рухливих ігор, застосуванням ігрового методу і визначених форм занять. Цей етап не повинен передбачувати заняття зі значними фізичними і психічними

навантаженнями. У сфері технічного вдосконалення слід створювати своєрідну «школу рухів». Саме тоді у юного спортсмена закладається різнобічна технічна основа задля її подальшого вдосконалення у своєму виді спеціалізації. Тренувальні заняття проводяться не частіше 3 разів на тиждень по 45–60 хв.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, освоєння різноманітних рухових навичок (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації), створення сприятливих умов поглибленої спеціальної спортивної підготовки т. б. створення спеціального фундаменту [2].

Надмірне захоплення вузькоспеціалізованими вправами призводить до передчасної стабілізації спортивних результатів на інших етапах тренування, а тому спортсмен повинен добре опанувати технікою багатьох спеціально-підготовчих вправ, щоб сформувати в собі здатність до швидкого освоєння техніки обраного виду легкої атлетики. Тренувальні заняття залежно від виду легкої атлетики проводяться 4–5 разів на тиждень по 60–90 хв. Заняття виборчої спрямованості мають становити всього 20–25% від загальної кількості, а заняття з великими навантаженнями потрібно проводити не частіше одного разу на тиждень. З огляду на високий природний темп зростання фізичних здібностей тих, хто тренується недоцільно широко використовувати гостро тренувальні засоби і методи, особливо з нетривалими паузами під час їх виконання.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей необхідно підібрати такі тренувальні й змагальні навантаження, щоб, з одного боку, створити умови для здатності переносити виключно напружені тренування, а з другого – залишити значні резерви ускладнення тренувального процесу і змагальної практики. Вважається, що характеристики об'єму тренувального процесу на третьому етапі не повинні перевищувати 80–90 % тих, що притаманні четвертому етапу, а характеристики інтенсивності – 60–70 %. Однак, на цьому етапі традиційно існує невпинна тенденція до збільшення тренувальних навантажень, розглядається як головний і обов'язковий атрибут спортивної підготовки, що дуже часто призводить до стану «перетренування».

Розв'язанню зазначеної проблеми може допомогти застосування принципу поточного адаптаційного резерву (ПАР), який запропонував Верхошанський Ю. В. [1]. Суть запропонованої методики полягає в тому, що загальний адаптаційний резерв витрачається не плавно, а порціями. В результаті застосування об'ємних навантажень, особливо у швидко-силових видах які вимагають інтенсивної мобілізації енергетичних ресурсів, відбувається тривале і глибоке порушення гомеостазу організму. Після зниження об'єму навантаження і в результаті активізації пластичних ресурсів настає яскраво виражений їх підйом (суперкомпенсація). Виходячи з вище означеного стає зрозуміло, що реалізацією ПАР найкраще управляти тоді, коли концентроване навантаження складається із впливів одного спрямування, що характерно для цього та четвертого й п'ятого етапів спортивного тренування.

Етап збереження досягнутих результатів. На цьому етапі надзвичайно важливим є досягнення та збереження спортивної форми в різні періоди тренування, особливо в змагальний період тому, що планування спортивної форми тісно пов'язане з хвилеподібним характером тренувального процесу. Широке розповсюдження має, наприклад, чотиритижневий цикл тренування: у перший тиждень тренування проводиться з малим навантаженням, у другий – навантаження підвищується, у третій – досягає максимуму й у четвертий – знижується до рівня другого тижня. Дослідження показали, що організм спортсмена реагує більш позитивно на концентровані впливи багатьох сильних подразників, що тривають протягом декількох тижнів. Це привело до появи так званих «ударних» тренувань. Застосування правильного хвилеподібного тренування передбачає варіативне співвідношення як обсягу виконаної роботи, так й інтенсивності в певних циклах тренування, при цьому, хвилі обсягу й інтенсивності не збігаються за часом. Майстерне збереження співвідношення обсягу тренувальної роботи до її інтенсивності притаманне спортсменам високої кваліфікації в якій не останню роль відіграє досвід та знання тренера в процесі досягнення та збереження спортивної форми його підопічних.

Отже, інтенсифікація тренувального процесу є основою для зростання спортивних результатів. Однак, основою інтенсифікації тренувальних занять для молодих спортсменів–легкоатлетів на ранніх етапах спортивної підготовки є екстенсифікація тренувальних занять, а на етапах спортивного вдосконалення слід застосовувати велику кількість спеціальних вправ, що виконуються з максимальною та білямаксимальною швидкістю, враховуючи особливості індивідуального «входження в спортивну форму».

Література

1. Верхошанский Ю. В. Упражнения с отягощениями как специальные средства физической подготовки спортсменов / Научно-спортивный вестник, 1986. № 1. С. 10–14.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003. 863 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.

Шевченко О. В., к. пед.н., доцент,
Центральноукраїнський державний
педагогічний університет імені Володимира Винниченка

РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Формування інформаційно-технічного суспільства, докорінні зміни в соціально-економічному, духовному розвитку держави потребують підготовки вчителя нової генерації. Реалізація цього стратегічного завдання зумовлена