

*Вікторія Качура,
студентка 3 курсу факультету спеціальності 204
«Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»
Науковий керівник: Цимбалістий В'ячеслав Миколайович,
викладач кафедри фізичного виховання,
Подільський державний аграрно-технічний університет,
м. Кам'янець-Подільський*

УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Основною метою спортивної підготовки студентів є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості; що обумовлена специфікою спорту та вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Основна задача підготовки - підвищення якості гри на базі високого рівня функціональних можливостей і фізичних здібностей, подальше удосконалення техніко-тактичної готовності і формування психологічної стійкості студентів.

Найважливішою ланкою управління є система комплексного контролю, що дає змогу оцінити підготовленість студентів на всіх етапах навчально-тренувального процесу. Ефективна система комплексного контролю допомагає тренеру об'єктивно оцінити правильність обраного напрямку підготовки, постійно стежити за станом та динамікою тренуваності студентів, вчасно коректувати навчально-тренувальний процес [1].

Комплексний контроль передбачає застосування методів педагогічного та медико-біологічного контролю.

Педагогічний контроль є основним для отримання інформації про стан та ефективність діяльності студентів. Його застосовують для оцінки ефективності засобів та методів тренування, визначення динаміки спортивної форми та прогнозування спортивних досягнень. Завдання педагогічного контролю: облік тренувальних та змагальних навантажень, визначення різних сторін підготовленості студентів, виявлення можливостей досягнення запланованого

спортивного результату, оцінка поведінки спортсмена на змаганнях. Основними методами педагогічного контролю є педагогічні спостереження та контрольні іспити (тести), що характеризують різні сторони підготовленості студентів.

Медико-біологічний контроль спрямований на оцінку стану здоров'я, ступеню фізичного розвинення, біологічного віку, рівня функціональної підготовленості студента.

У процесі підготовки студентів використовується етапний, поточний та оперативний контроль.

Названі види контролю є основою для розробки відповідних планів підготовки: перспективного - на черговий тренувальний етап або макроцикл, на мезо, мікроцикл, окреме заняття; оперативного на окрему вправу або комплекс вправ [2].

Під час контролю оцінюють:

- ефективність змагальної діяльності;
- рівень розвитку рухових якостей, техніко-тактичної майстерності психічної та інтегральної підготовленості;
- можливості окремих функціональних систем та механізмів, які відносять до певних чинників, що забезпечують ефективну змагальну діяльність;
- особливості перебігу процесів стомлення і відновлення;
- показники навантаження різних структурних утворень тренувального процесу - вправ, окремих занять, мікро-, мезо- та макроциклів.

Щодо дозування навантаження: найсуттєвішим та об'єктивним чинником дозування навантажень є взаємодія процесів стомлення та відновлення, що відбуваються в організмі студентів і обумовлюють чергування навантаження і відпочинку, а також зміни величини та характеру навантаження у мікроциклі.

Незважаючи на велику кількість умов, що впливають на структуру побудови мікро і мезоциклів, при розподілі навантаження в окремому занятті слід ураховувати такі загальні принципи:

- повторність застосування навантаження;

- поступовість підвищення навантаження;
- хвилеподібність розподілу навантаження.

Оцінка тренувальних занять за навантаженнями залежить від їх змісту, тривалості та інтенсивності.

Велике навантаження - заняття, що триває 2-3 години з щільністю до 90% та високою інтенсивністю.

Заняття з фізичної підготовки складають такі вправи: швидкісні вправи для розвитку загальної та спеціальної витривалості, силові. Всі вони виконуються з високою інтенсивністю і великою кількістю повторень.

З технічної підготовки до нього входять спеціальні вправи, що виконуються з максимальною (субмаксимальною) швидкістю і значними переміщеннями.

Тактична підготовка - це вправи змагальної насиченості: ігри та ігрові вправи з спеціальними завданнями (постійне переміщення, стримування "свого" гравця, обмежена кількість дотиків, ігри у зменшеному складі на більшому майданчику. Спеціальні навчальні та контрольні ігри характеризуються великими навантаженнями.

Середнє навантаження - заняття тривалістю 1,5-2 год. з середньою щільністю та помірною інтенсивністю.

До фізичної підготовки включаються вправи на спритність, силу (з достатнім інтервалом відпочинку) та витривалість (середні дистанції).

Технічна підготовка - вправи для вивчення нових комбінацій, ігрові вправи 2х1; 3х2; 4х3 тощо, звичайні двосторонні ігри в комплексному занятті [3].

Мале навантаження - заняття тривалістю 45-90 хвилин зі зменшеною інтенсивністю.

Фізична підготовка - вправи для загального розвитку, на гнучкість та координацію.

Технічна підготовка - вправи для вдосконалення техніки (без одноборств та великих переміщень).

Тактична підготовка - вправи у взаємодіях між ланками; ігри у зменшених складах (2х2; 3х3).

Слід зазначити, що розподіл тренувальних навантажень за рівнем та класифікацією засобів, що використовуються, деякою мірою умовний. Більш об'єктивна оцінка величини навантаження можлива за фізіологічними зрушеннями, що відбуваються в організмі студентів. У групах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності доцільно величину навантаження визначати за показником частоти серцевих скорочень (ЧСС). Трьом рівням навантаження відповідають такі пульсові зони:

- велике навантаження - понад 14500 серцевих скорочень;
- середнє навантаження - 8000-14500 серцевих скорочень;
- мале навантаження - до 8000 серцевих скорочень

Список використаних джерел:

1. Годик М. А. Физическая подготовка спортсменов. Москва : Сов. спорт, 2006.
2. Искусство подготовки спортсменов : научно-методическое пособие / ред. Н. М. Люкшинов. Москва : Сов. спорт, 2006.
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом в годичном цикле подготовки. Винница : Планер, 2006.