

5. Пангелова Н. Ефективність спортивно-ігрового методу у зарубіжних системах фізичного виховання / Спортивний вісник Придніпров'я, 2004. № 3. С. 91–94.

Мещерський Д., магістрант групи 601-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

д.фіз.вих., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту

Андрєєва О. В.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З КАРАТЕ КІОКУШИНКАЙ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

На сучасному етапі розвитку спортивної науки однією з пріоритетних є проблема базової підготовки спортсменів, удосконалення здатності до реалізації фізичних якостей у специфічній діяльності, характерної для конкретного виду спорту. Дослідження різних аспектів фізичних якостей і здібностей спортсменів присвячені роботи фахівців у галузі спортивного тренування, але недостатнім є дослідження проблематики базової підготовки юних спортсменів в каодокіокушин карате.

С методичної точки зору суттєвої різниці в заняттях каодокіокушин карате чоловіків, жінок і підлітків принципово не існує. Однак значна відмінність в загальній методиці занять цим видом спорту не дає підстав спеціалістам ігнорувати біологічні, вікові, психологічні та гендерні особливості спортсменів.

Як відомо процесі досягнення високого спортивного результату, тренери пропускають початкові етапи тренування, що приводить до негативних наслідків в стані здоров'я спортсменів.

Під час планування тренувального процесу юних спортсменів, слід пам'ятати, що повне використання системи тренувальних занять відомих спортсменів не є допустимим. Також треба звертати увагу на те, що однакове навантаження використане для юнаків та дівчат, або на досвідченого спортсмена та початківця, як правило приводять до значних порушень саме в організмі починаючих спортсменів. Відновлення, після недоречних навантажень під час тренування у цих спортсменів, займає більш довший період часу. В зв'язку з тим, що м'язи готові до наступної роботи не раніше ніж через 48 годин після тренування, починаючим спортсменам рекомендується тренуватися два-три рази на тиждень, навантажувати при цьому всі групи м'язів на кожному тренуванні та відпочиваючи один повний день між заняттями.

Тренувальне навантаження різноманітної інтенсивності при вмілому почерговому виконанні вправ, сприяє швидкому відновленню організму юних

спортсменів. Тому, при тренувальному навантаженні слабкої інтенсивності подразники визивають слабу іррадіацію в центральній нервовій системі, в наслідку цього нервові центри розгальмовуються від попереднього навантаження. При використанні тренувального навантаження середньої інтенсивності відбувається концентрація процесів збудження та гальмування, а відновлення настає під час чітко сконцентрованого гальмування

Крім того, на попередньому етапі базової підготовки необхідно застосовувати педагогічні дії, направлені на підвищення психічної стійкості до подолання фізичних і емоційних навантажень. Завдання даного етапу – розвиток фізичних якостей: спеціальній і швидкісній витривалості, швидкісних, силових, швидкісно-силових якостей, вибухової сили, координації рухів. Треба зазначити, що підвищення тренувальних навантажень повинно бути направлене на розвиток швидкісно-силової підготовленості або моделювання умов майбутніх змагань. Поставлене завдання зумовлює вибір основних методів, використаних під час етапу попередньої базової підготовки, а саме: повторного, змінного, проміжного, змагального, колового.

Таким чином, основними напрямками в розробці системи педагогічних аспектів підготовки юних спортсменів, що займаються каодокіокушин карате, є наступні:

- розробка найбільш доцільних шляхів побудови фундаменту загальної і спеціальної підготовленості юних спортсменів з акцентом на підвищення швидкісно-силових якостей;
- створення специфічної системи планування і реалізації навантажень, що передбачає поступове і варіативне їх підвищення;
- побудова структури і змісту учбово-тренувального процесу відповідно до індивідуальних особливостей юних спортсменів;
- створення системи педагогічних дій, що забезпечують адаптацію організму юних спортсменів до тренувальної і змагання діяльності;
- розробка раціональних способів підвищення ефективності реалізації фізичних якостей відповідно до вікових особливостей розвитку моторики організму;
- створення системи комплексного педагогічного контролю за підготовкою юних спортсменів, що займаються каодокіокушин карате, з метою внесення адекватної і своєчасної корекції до тренувального процесу, що забезпечують оптимальну підготовку до діяльності змагання.

Загалом треба зазначити, що процес спортивної підготовки юних спортсменів з каодокіокушин карате спрямований на досягнення найвищих спортивних розрядів та фізичного вдосконалення. Він реалізується за рахунок фізичної, технічної та психологічної підготовленості юних спортсменів. Впорядкованість підготовки та систематизація методів дає можливість розробити систему контролю та управління процесом спортивної підготовки. Ріст спортивних досягнень можливий тільки при гармонійному поєднанні усіх категорій підготовленості.

Література

1. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. К.: Здоровье, 1986 160 с.
2. Головачев А. И. Влияние возрастных и квалификационных особенностей на уровень физической подготовленности спортсменов / Теория и практика физической культуры, 2003. № 10. С. 32–34.
3. Теория и методика физического воспитания / Под редакцией Т. Ю. Круцевич: Том 1. К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с.

Мирна Є., студентка групи 101-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності є гирьовий спорт. Гирьовий спорт – це доступний засіб всебічного фізичного розвитку і пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді та допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню гирьовий спорт входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабу. Заняття гирями ґрунтується на підніманні гирі максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно з правилами змагань.

Заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових і психічних якостей студентів закладів вищої освіти. Внаслідок систематичних занять із гирями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, розширюється мережа судин; відбуваються зміни і в складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується обхват грудної клітки, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги [1].

У системі підготовки навчально-тренувальний процес складається з таких видів підготовки: фізичної, технічної, психологічної, теоретичної та інтегральної.

Фізичну підготовку поділяють на: загальну фізичну підготовку, яка спрямована на підвищення загальної працездатності; спеціальну фізичну підготовку, яка скерована на засвоєння та удосконалення відповідних вправ,