

ТРЕНУВАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ ЯК ОСНОВНИЙ СТРУКТУРНИЙ ЕЛЕМЕНТ МІКРОЦИКЛУ

Олександр Бичук¹, Дарина Піддубна²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

²Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Побудова тренувального процесу спортсменів базується на науково-обґрунтованому підході, і передбачає облік загальних закономірностей, що характеризують систему спортивної підготовки спортсменів [1, 2, 4].

Система спортивної підготовки це складне багатофакторне явище, що включає мету, задачі, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови, які забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсменів до змагань [1, 3, 5].

У структурі системи підготовки спортсменів виділяють спортивне тренування, змагання, позатренувальні і позазмагальні фактори, що підвищують результативність тренування і змагань [4, 5].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз, синтез та теоретичне моделювання.

Результати дослідження. Тренувальний процес як єдине ціле будується на основі визначеної структури, що являє собою відносно стійкий порядок об'єднання компонентів даного процесу (його частин, сторін і ланок), а також їхнє закономірне співвідношення один з одним і загальною послідовністю. До змісту тренувального процесу входять різні сторони підготовки спортсменів: фізична, техніко-тактична, теоретична і психологічна [1, 4, 5].

Структура тренувального процесу Л.П.Матвеев [2], характеризується, зокрема:

- доцільним порядком взаємозв'язку різних сторін змісту підготовки спортсмена (компонентів загальної і спеціальної фізичної підготовки, фізичної і технічної підготовки і т.д.);
- необхідними співвідношеннями параметрів тренувальних (часткових і загальних величин його обсягу й інтенсивності) і змагальних навантажень;
- визначеною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять і їхніх частин, етапів, періодів), які є фазами, чи стадіями, цього процесу, що виражають його закономірні зміни в часі.

Загальна структура, тренувального процесу [1,4,5] складається з окремих структурних утворень, що є його складовими частинами. У теорії спортивного тренування розрізняють:

- мікроструктуру – структуру мікроциклів і складових їхніх окремих занять;
- мезоструктуру – структуру мезоциклів і складових їхніх окремих мікроциклів;
- макроструктуру – структуру річного тренувального циклу і його складових етапів і періодів.

Тренувальні заняття є основними структурними елементами мікроциклів. Тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. У тренувальному процесі плануються і проводяться основні і додаткові заняття. В основних заняттях вирішуються головні завдання визначеного етапу підготовки. У додаткових заняттях вирішуються часткові завдання підготовки, зокрема, відновлення спортивної працездатності [2, 3, 4].

Тренувальні заняття характеризуються визначеною спрямованістю. Під спрямованістю тренувального заняття розглядаються способи упорядкування його змісту, що передбачають доцільне використання навантажень різної та переважної спрямованості, тобто таке їхнє сполучення і розміщення в часі, що забезпечує необхідний тренувальний ефект при оптимальних витратах енергії спортсменів [1, 3, 4].

Виходячи з поставлених задач фахівці [4, 5] розрізняють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, відновлювальні, модельні і контрольні. У процесі підготовки спортсменів застосовуються всі типи занять, але в основному це тренувальні, навчально-тренувальні, модельні і відновлювальні.

Форма проведення занять залежить від задач, які вирішуються у визначеному мікроциклі, а також від кількості тренувальних занять протягом дня. Зазвичай, якщо проводяться дворазові заняття, то одне з них – односпрямоване (наприклад, розвиток швидкісно-силових якостей), а друге – комплексне (удосконалювання техніко-тактичної майстерності і спеціальної витривалості). По ознаці

локалізації спрямованості засобів і методів, які застосовуються у заняттях, розрізняють заняття вибіркової і комплексної спрямованості [1, 4, 5].

В залежності від конкретних задач і змісту тренувального заняття, а також рівня підготовленості спортсменів розрізняють такі організаційні форми тренувального заняття: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну. З погляду організаційно-методичних форм проведення занять розрізняють стаціонарну і кругову форми [2, 3].

Крім організаційних форм і спрямованості тренувальні заняття характеризуються величиною навантаження. В. М. Платонов [4, 5] характеризує види навантаження за величиною як мале, середнє, значне та велике

Варто також зазначити, що тренувальні заняття протягом декількох днів, об'єднані загальною задачею, Л. П. Матвеев [4, 5] вперше назвав мікроциклом. У практиці спортивного тренування фахівці розрізняють від чотирьох до десяти різних типів мікроциклів.

Висновки. Тренувальні заняття є основними структурними елементами мікроциклів. Тренувальні заняття поділяються: за типам на навчальні, тренувальні, відновлювальні, модельні і контрольні; за організаційними формами на індивідуальні, групові, фронтальні та вільні, а також характеризуються визначеною спрямованістю та величиною навантаження. Тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Джерела та література

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Вид. 2-е, перероб. і допов. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. кул. Москва : Сов. спорт, 2010. 340 с.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Москва: Астрель, 2004. 863 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимп. лит., 2013. 624 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.