

АЛГОРИТМ ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

На основі одержаних даних про рівень фізичної підготовленості, виявлення провідних чинників підготовленості і їх оцінки в тренувальному процесі рекомендується використання алгоритму програмування тренувальних занять. При цьому необхідно враховувати не тільки інтегральну оцінку різних чинників і фізичних якостей (наприклад, сума сили різних груп м'язів), але і окремі складові кожного чинника підготовленості спортсменів.

Алгоритм співвідноситься із загальнотеоретичними уявленнями про управління і адаптацію у фізичній підготовленості спортсменів, а також відображає послідовність дій тренера, який розробляє програму занять для спортсменів конкретного віку і кваліфікації.

Алгоритм програмування включає наступні процедури:

1. Збір і аналіз початкових даних.

Програмування тренувальних занять припускає отримання даних про особливості антропологічних даних, зокрема, довжини і маси тіла, полягання здоров'я (проведення диспансеризації або викіпірування з медичних карт школи, поліклініки), рівні загальної фізичної підготовленості.

Однією з важливих умов змісту цього розділу алгоритму є пошук можливостей для порівняння одержаних даних з модельними характеристиками, стандартами для даного контингенту у вигляді спорту, даними інших осіб аналогічної підлоги, віку, спортивної кваліфікації, а також конкретних показників: вимірювання кількісних значень показників антропометрії, ЧСС, АТ у спокої, ЖЕЛ в початковому стані. Ці дані можуть служити орієнтиром для спортсменів, що мають певний рівень кваліфікації.

2. Діагностика фізичного розвитку.

До показників фізичного розвитку відносяться дані довжини і маси тіла, окружнісні параметри. Кількісні дані деяких з них приведені в попередньому пункті. Слід зазначити, що важливої і достатньо важкою для

рішення є проблема вікових нормативів показників, що входять в діагностичну систему. Якщо встановлювати чіткі вікові показники, пов'язані з паспортними даними підлітків і хлопців, то їх правомірність викликає сумнів у зв'язку з різними темпами біологічного дозрівання індивіда. Якщо ж їх пов'язувати з біологічним віком, то це надзвичайно ускладнює всю систему оцінки. Необхідна конструкція інтегральних показників, мало змінних з віком і мають характер гомеостатических. "Вневозрастні" антропометричні (у тому числі і силові) стандарти базуються на тому, що усереднені величини маси тіла при відповідній довжині тіла у осіб різного віку мають приблизно однакові значення, така стабільність обумовлена порівняно малими коливаннями регресії маси тіла і ряду широтних і обхватів ознак по довжині тіла.

3. Діагностика фізичної підготовленості.

У основі загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів лежить здатність виконувати певні види спортивної діяльності, пов'язані з проявом сили, швидкості, гнучкості, спритності і витривалості. Враховуючи багатогранність рухової діяльності, прийнято будувати систему діагностики фізичної підготовленості з урахуванням структури підготовленості, оцінюючи при цьому кожний елемент (чинник) цієї структури.

Для оцінки різних сторін фізичної підготовленості використовується близько 40 показників, що дозволяють дати комплексну оцінку.

Одержані кількісні і якісні (по рівню взаємозв'язку різних показників фізичної підготовленості) характеристики дозволяють розробляти конкретні тренувальні програми для певного контингенту спортсменів, вибирати відповідні вправи.

4. Діагностика змагальної діяльності спортсменів. Діагностика змагальної діяльності включає оцінку технічних дій, прийомів в спортивних іграх, (подача м'яча, передача, прийом м'яча, блок, нападаючий удар), і ігрових дій (тривалість і кількість "активних" фаз в партіях, кількість

стрибків, падінь, пересувань). В інших видах спорту аналіз діяльності змагання відбувається виходячи з вимог до її ефективності

5. Розробка програми фізичної підготовки спортсменів.

Залежно від рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів фізичні вправи повинні мати різну переважну спрямованість і вирішувати задачі розвитку швидкісно-силових якостей, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей.

Фізичне навантаження в тренуванні регулюється шляхом вимірювання:

- тривалості виконання або кількості вправ;
- темпу, інтенсивності і швидкості виконання вправ;
- маси предметів, що використовуються при виконанні вправ;
- характеру вправ;
- пауз відпочинку між окремими вправами;
- густина занять;
- відповідності основних параметрів рухів і характеру прояву
- окремих фізичних якостей в спортивній техніці і вживаних
- вправ;
- використання спеціального устаткування і тренажерів.

6. Прогнозування змін під впливом розробленої програми за заданий період.

У основі прогнозування впливу розробленої програми лежать теоретичні закономірності розвитку фізичних якостей, що становлять основу фізичної підготовленості спортсмена.

Прикладна значущість прогнозованих значень, в цілому, полягає в тому, що дозволяє винести думку про бажаність або небажаність зміни комплексів або окремих вправ, закладених в розробленій і рекомендованій програмі.

7. Оцінка змін величини основних характеристик фізичного стану і оцінка одержаних об'єктивних даних.

У цій частині алгоритму реалізується:

- вивчення самих інформативних показників (відповідно до структури чинника підготовленості);
- визначення значущості показників залежно від тривалості занять;
- проведення первинних і повторних досліджень;
- оцінка ефективності розроблених програм за суб'єктивними і об'єктивними даними.

8. Порівняння фактичних і прогнозованих значень показників підготовленості спортсменів, одержаних в результаті проведення тренувального процесу за розробленими програмами.

Реалізація даної частини алгоритму припускає оцінку рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості і діяльності змагання в умовах тренувальних занять і діяльності змагання спортсмена.

9. Аналіз і внесення корекції в тренувальні програми і загальна оцінка тренувального процесу за певний період.

10. Рекомендації тренерам по побудові тренувального процесу і розробці відповідних програм.

11. Реалізація алгоритму побудови тренувального процесу з використанням сучасних інформаційних технологій із застосуванням ПЕОМ і глобальної мережі Інтернет

Література

1. Волков Л.В. Система управління розвитку фізичних здібностей дітей шкільного віку в процесі занять фізичною культурою і спортом. Автореф. дис... д-ра пед. наук. — М.: ГЦОЛІФК, 1989. — 38 с.

2. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в Олімпійському спорті. — К: Олімпійська література, 1997. — 584 с.