

СТРУКТУРИЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.

Шипко В.О.

Науковий керівник – асп. Московко М.В.

Неухильне вдосконалення методів спортивного тренування та ріст спортивних результатів потребує різностороннього аналізу та наукового обґрунтування тренувального процесу. Швидке зростання спортивних досягнень на сьогоднішній день в більшості випадків залежить від розкриття додаткових функціональних можливостей організму спортсменів. Однією з ключових складових для отримання високих результатів є спортивне тренування.

Спортивне тренування – складний процес, метою якого є досягнення максимально можливого результату для кожного конкретного спортсмена. Одним із напрямків досягнення максимального результату є оптимізація структури спортивного тренування. Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого рівня для певного індивідуума. Мета визначає дії. Загальна діяльність спортсмена будується для досягнення визначеної мети. Насамперед мета повинна бути суб'єктивно привабливою, продуктом індивідуальних бажань, схильностей, інтересів. Чим досконалішою стає система спортивного тренування, тим більшого значення набуває її планування. Оволодіти ефективною технікою і тактикою, виховати волю, розвинути силу, швидкість та інші якості можна лише завдяки тривалому, систематичному тренуванню. В процесі такої підготовки значно розширюються функціональні можливості організму, підвищується працездатність, прискорюється відновлення, стає можливим виконання більш значних фізичних навантажень.

Структура спортивного тренування складається з різних видів підготовки: загальної фізичної, спеціальної фізичної, технічної, психічної, тактичної, теоретичної, а також поза тренувальних та позазмагальних факторів, одним з яких є спортивний інвентар. В залежності від специфіки виду спорту співвідношення вище перерахованих видів підготовки може значно. І для підвищення ефективності тренувального процесу необхідно чітко визначити найбільш важливі види підготовки.

Тому вивчення структуризації тренувального процесу дає змогу дослідити і знайти більш ефективні шляхи розвитку для досягнення максимального результату, що є дуже важливим для спортсменів на сьогодні.