

4. Маруненко І. М., Тимчик О. В. Медико-соціальні основи здоров'я. Навчально-методичний посібник. Київ: Київськ. ун-тет ім. Бориса Грінченка, 2015. 316 с.

Дидюк Н.А.,

мсмк, старший преподаватель

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Украина, г. Харьков

Бондаренко В.В.,

к. пед. наук, профессор

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет,

Украина, г. Харьков

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ НАЧАЛЬНИХ КУРСОВ УНИВЕРСИТЕТА С УЧЁТОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Повышение уровня результатов спортсменок пауэрлифтинга является одной из важнейших предпосылок эффективного использования новых методик тренировочного процесса. Несмотря на разнообразие существующих методик, планирования тренировочной нагрузки, формирование высокого индивидуального результата подчиняется общим законам, единой логике событий. Раскрытие связей между факторами, которые формируют уровень нагрузок, служит основой для оценки и прогнозирования высокого индивидуального результата, снижения травматизма.

С целью определения весомости факторов тренировочного процесса в женском пауэрлифтинге на спортивные результаты, их соответствия уровню физической подготовки начинающих спортсменок и техники выполнения упражнений, возникла необходимость в комплексном изучении нагрузок с применением современных инструментальных методов.

Для достижения поставленной цели сформулируем одну из задач, как анализ педагогических аспектов формирования тренировочного процесса студенток начальных курсов университета для достижения высоких индивидуальных спортивных показателей с учётом физиологических особенностей организма, объёмов, интенсивности и средств тренировочного процесса при минимизации травматизма спортсменок пауэрлифтинга.

Анализ организационно-психологических аспектов тренировочного процесса в совершенствовании достижений начинающих спортсменок университета указывает на то, что спортивная тренировка – это процесс систематического воздействия на организм атлета с целью достижения и сохранения работоспособности, а также выносливости к действию различных факторов внешней и внутренней среды. Под влиянием спортивной тренировки в организме спортсмена происходят приспособительные изменения, которые заключаются в увеличении резервных функциональных возможностей организма, совершенствовании способностей к быстрой и полной их мобилизации, достижении наивысших степеней координации вегетативных и двигательных функций, установлении оптимального соответствия вегетативных сдвигов характеру и интенсивности физической нагрузки (С.П. Летунов, 1963).

При систематических тренировках физиологические сдвиги в организме развиваются одновременно с совершенствованием и автоматизацией двигательных навыков, развитием физических качеств, техники и тактики, повышением психологической подготовленности. Весь этот комплекс и обуславливает постепенное развитие тренированности и достижение спортивной формы.

Центральным вопросом спортивной тренировки является выбор нагрузок, адекватных возможностям организма атлета, иными словами, выбор для определенного состояния организма атлета таких нагрузок, которые дают наибольший эффект в достижении спортивных результатов (А.Н. Воробьев, 1974).

Рост достижений теснейшим образом связан с функциональными способностями организма. Повышение или снижение функционального состояния зависит от характера и величины тренировочной нагрузки.

Поэтому очень важно для тренера умение определять оптимальный объем нагрузки в различных тренировочных циклах с учетом индивидуальных особенностей организма атлета.

Необходимо также помнить, что использование больших тренировочных нагрузок целесообразно только в том случае, если они обеспечат выход атлета на новый уровень качественных показателей. Мы знаем, что это бывает не всегда. Из-за отдельных просчетов в дозировке нагрузок, неумения тренеров и спортсменов точно определить качественный уровень спортивной формы к заданному сроку случаются досадные срывы на ответственных соревнованиях, следствием которых порой оказывается получение нулевых оценок.

В тренировочной нагрузке выделяют внешнюю и внутреннюю стороны (Д. Харре, 1971). Внешняя сторона определяется объемом и интенсивностью применяемых средств (общеразвивающих и специальных упражнений), а внутренняя – величиной и характером физиологических и биохимических изменений в организме и степенью психических напряжений спортсмена под воздействием применяемых средств.

В последнее время, как известно, большинство пауэрлифтеров тренируются по два-три раза в день. Тренировочные занятия, разделенные 6-8 часами отдыха, регламентируются таким образом, чтобы в сумме они давали больший объем работы, чем объем за один раз.

Исследования, проведенные В.М. Волковым (1977) показали, что после второго тренировочного занятия сила основных групп мышц изменяется до такого же уровня, как и после одноразовой большой тренировочной нагрузки. Следовательно, две тренировки в день менее напряженные, чем одна большая тренировка. Двухразовые тренировки в

день обычно проводят в подготовительный, период и редко – в соревновательный. В большинстве случаев чередуют одно- и двухразовые тренировки в недельном цикле, соблюдая важный принцип спортивной тренировки – скачкообразность объема и интенсивности нагрузок.

Какое же время является оптимальным для проведения двухразовых тренировок в день? Исследованиями Ю.В. Щербины и П.М. Мироненко (1980) показано, что на протяжении дня у спортсменов наблюдаются колебания работоспособности. Так, при регистрации у них электрической активности нервно-мышечного аппарата на протяжении дня было замечено ее повышение с 12 до 14 ч и с 18 до 20 ч. Увеличение биоэлектрической активности, как правило, сопровождается повышением мышечной работоспособности. Мощность мышечных сокращений повышается в это время на 10-30% от лучшего результата за день.

Эту зависимость необходимо учитывать при планировании двух тренировок в день.

Оптимизация объема нагрузки, ее интенсивности, количества предельных отягощений, времени двухразовых тренировок даст возможность тренерам и спортсменам эффективно управлять процессом тренировки, избирательно воздействовать на отстающие стороны подготовленности с целью достижения спортивной формы к моменту соревнований.

Выводы:

1. Расширение диапазона средств тренировочного процесса с использованием индивидуальных особенностей начинающих спортсменок системы физического воспитания в пауэрлифтинге позволит формировать основные элементы сложно координированных соревновательных движений.

2. При построении тренировочного процесса в женском пауэрлифтинге необходимо его объём и интенсивность строго согласовывать с циклическими изменениями в организме спортсменки, находящими отражение в психологическом состоянии, уровне работоспособности и проявлении двигательных качеств в каждую фазу овуляторного цикла.

Литература

1. Худолій О.М. Вплив різних режимів виконання вправ на зміну термінового тренувального ефекту (ТТЕ) занять у юних гімнастів // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. - №1. – С.61-63.
2. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. В 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч.1. – 414 с.
3. Озолин Э.С. Психология – фактор, определяющий успех в спорте (по страницам зарубежной печати) // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С.26-41.
5. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным: Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков: «К-Центр», 2000. – 108 с.
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. (настольная книга пауэрлифтера). – Москва: Типография «Новости», 2005. – 544 с.

Калько А.Т.,

магістрантка,

Харківський національний автомобільно-дорожній університет,

Україна, м. Харків

АНАЛІЗ ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Педагогіка (грец. *παιδαγωγική* – майстерність виховання) – наука про спеціально організовану, цілеспрямовану та систематичну діяльність з формування людини – про зміст, форми та методи виховання, освіти та навчання.

Предмет педагогіки – цілісний педагогічний процес спрямований на розвиток та формування особистості в умовах її виховання, навчання та освіти. Об'єкт педагогіки – виховання як свідомо та цілеспрямовано здійснюваний