

А.М. Пляшешник, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

М.О. Левченко, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

УРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У ЗАСВОЄННІ МАТЕРІАЛУ ТА РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Тренер-викладач повинен старанно планувати тренування ще до того, як він зустрінеться з командою на майданчику або в залі. У цьому процесі повинні бути відображені індивідуальні особливості та потреби різних спортсменів, сезон протягом якого передбачається тренування, а також характер майбутніх змагань. Шляхом досліджень і спостережень було помічено, що кращі тренери-викладачі звичайно планують свої тренування до дрібних деталей, виділяючи визначений час на різноманітні вправи, взаємодії і т.п. Упорядкування точного і продуманого плану є важливою частиною роботи тренера-викладача, варту передбачити можливість внесення відповідних корективів за несподіваних змін ситуації (травми, погодні умови та ін.).

Розвиток будь-яких фізичних якостей пов'язаний з пристосовуючими реакціями у відповідь на навантаження. Навіть невелике тренувальне навантаження спочатку важке для новачка. Але з впливом часу воно стає для нього легким, а згодом недостатнім навіть для розминки: виявляється напрацьований арсенал працездатності.

Проте, одним із найголовніших постулатів будь-якого тренування завжди був і є вибір оптимального навантаження. Інакше кажучи, вимагається його адекватність можливостям людини, його гармонійна відповідність як психічній та і соматичній сфері. Оптимум навантаження суворо індивідуальний. Довготривале збільшення або зниження навантаження тягне за собою зменшення можливостей розвитку функцій.

Якщо навантаження не видозмінюється протягом тижня, то організм до нього пристосовується і не можна отримати подальшого розвитку. Тому необхідно варіювати навантаження складністю, величиною, інтенсивністю, підбором методів та їх послідовністю, кількістю, темпом виконаної роботи, інтервалами відпочинку і т.ін. Чим одноманітніше навантаження, тим воно монотонніше, чим частіше приміняється, тим швидше організм звикає до нього і тим менше ефект розвитку функцій.

Якщо обсяг навантаження та його інтенсивність змінюється неоднонаправлено, то зростання досягнень гальмується або зовсім припиняється.

Коли інтенсивність навантаження постійна, а його обсяг підвищується, то зростання досягнень збільшується лише до визначеного рівня. Подальше збільшення навантаження не призведе до поступового росту результатів у визначеному виді діяльності.

Проблема планування оптимального фізичного навантаження залишається однією з основних у фізичному вихованні. Колектив кафедри фізичного виховання та спорту саме зараз працює над вирішенням цієї проблеми. Раціональне її рішення однаково важливе як для спортсмена, що прагне показати максимальний результат, так і для студентів, які почали займатися фізичними вправами для зміцнення здоров'я.

Незалежно від виду спорту, під час розробки тренувальних планів необхідно враховувати загальні вимоги. Проте існують і специфічні принципи, які застосовуються лише у визначених видах спорту. Загальні ж вимоги, які доцільно враховувати під час складання планів, включають такі положення:

У тренуванні повинна передбачатися як фізична, так і психологічна розминка для підготовки до наступної більш напруженої роботи.

Щоденні тренування повинні містити по можливості щось нове. Прагнення до нового є одним із найважливіших людських інстинктів. Серйозною помилкою тренера-викладача було б не враховувати цього. Необхідно мати на увазі, що для створення почуття новизни на тренуваннях можуть бути з успіхом використані різноманітні підходи:

а) послідовність виконання окремих компонентів тренування можна щодня варіювати, тобто на одному тренуванні спочатку виконувати вправи, а потім удосконалювати взаємодію, на наступному – навпаки;

б) один-два рази на тиждень пропонувати спортсменам зовсім інші вправи;

в) якщо при роботі над якимись рухами потрібен елемент новизни, то можна використовувати гру.

Спостерігаючи іноді на тренуваннях, особливо в роботі зі студентами, незвичне поведіння і відволікання можна розглядати як засіб створення новизни, коли тренер-викладач спеціально не передбачив включення цього елемента в роботу.