

Проблеми, що стоять перед тренером дзюдоїстів-ветеранів при вдосконаленні та індивідуалізації їх спеціальної фізичної підготовленості

Ананченко К.В.¹, Перебийніс В.Б.¹, Пакулін С.Л.²

Харківська державна академія фізичної культури¹

Державна установа «Інститут економіки природокористування та сталого розвитку Національної академії наук України», м. Київ²

Анотація. Визначені основні проблеми, що стоять перед тренером дзюдоїстів-ветеранів при вдосконаленні та індивідуалізації їх спеціальної фізичної підготовленості. Виявлені специфічні фактори ризиків, недоліки в спеціальній фізичній підготовці дзюдоїстів-ветеранів.

Ключові слова: індивідуалізація підготовленості, дзюдоїст-ветеран, спеціальна фізична підготовка, інтерактивні методи педагогічного впливу.

Спортивною наукою тренувальний процес та індивідуалізація спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів практично не вивчався. Тому, по-перше, в даний час неможливо точно оцінити адаптаційний резерв організму дзюдоїстів-ветеранів, по-друге, важко повністю захистити спортсмена від дії чинників ризику. Наукових досліджень, що стосуються особливостей побудови тренувального процесу дзюдоїстів на етапі виходу із спорту вищих досягнень, немає. Поряд з цим значна кількість дзюдоїстів не закінчує свою спортивну діяльність після 30 років, а бере участь у змаганнях ветеранів. Стає очевидним незакінченість багаторічного тренувального процесу, у зв'язку з чим актуалізується наукова проблема індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. З урахуванням цього науково-методичне обґрунтування, практична розробка і реалізація програми індивідуалізації підготовки дзюдоїстів-ветеранів є актуальним науковим напрямком у теорії і методиці побудови тренувального процесу, розвиток якого дозволить підвищити ефективність підготовки спортсменів в сучасних умовах.

Основні проблеми, що стоять перед тренером дзюдоїстів-ветеранів при вдосконаленні та індивідуалізації їх спеціальної фізичної підготовленості, наступні: підбір найбільш раціональних (з урахуванням індивідуальних особливостей і віку дзюдоїста-ветерана) вправ для вдосконалення спеціальної фізичної підготовки; характер вправ, інтенсивність їх виконання і обсяг повинні суворо відповідати віку, періоду спортивного тренування, стану тренуваності дзюдоїста й особливостям відновлення його організму після тренувань [2, 3]. Архіважливе значення для самоконтролю мають і суб'єктивні показники стану організму дзюдоїста-ветерана: сон, самопочуття, настрій, бажання тренуватися. Міцний сон, добре самопочуття й висока працездатність протягом дня, бажання

тренуватися свідчать про адекватність тренувальних навантажень. Поганий сон, млявість і сонливість протягом дня, небажання тренуватися є вірними ознаками перевтоми.

Якщо не вжити відповідних заходів і не знизити навантаження, пізніше можуть з'явитися серйозніші симптоми перевтоми – болі в області серця, порушення ритму, підвищення артеріального тиску тощо. У цьому випадку слід на пару тижнів припинити заняття або знизити навантаження до мінімуму. Після зникнення вказаних симптомів можна починати тренування й поступово збільшувати навантаження до нормальних величин [2].

У ході проведеного дослідження нами також були виявлені специфічні чинники ризиків, недоліки в спеціальній фізичній підготовці дзюдоїстів-ветеранів. Було доведено, що інтервали відпочинку між заняттями залежать від величини тренувального навантаження й повинні забезпечувати повне відновлення працездатності. Доведено важливе значення для самоконтролю суб'єктивних показників стану організму дзюдоїста-ветерана.

Стан опорно-рухового апарату у дзюдоїстів-ветеранів багато в чому визначається рівнем культури фізичної активності, а характер вікових змін морфофункціональних властивостей апарату руху залежить від способу життя, рівня та змісту фізичної активності, тому для досягнення ефекту в найбільш складному поєднанні швидкісно-силової та технічної підготовки при вдосконаленні ритму змагальної вправи як головної складової спортивного результату доцільно в підготовці дзюдоїстів-ветеранів дотримуватися розроблених нами методичних положень та активно використовувати розроблений у ході проведеного дослідження комплекс розвиваючих вправ [1].

Проведені дослідження дозволяють зробити висновок про покращення функцій дихальної та серцево-судинної систем, розширення їх функціональних можливостей у дзюдоїстів-ветеранів. Динаміка показників, що характеризують рухову підготовленість дзюдоїстів-ветеранів, показала, що в результаті дії занять оздоровчої спрямованості відбулися позитивні зміни в показниках, що характеризують прояв сили, витривалості, координаційні здібності й технічну підготовленість. Так само наші дослідження дозволяють стверджувати, що оптимальна величина рухової активності суттєво впливає на рівень функціонального стану, рухову підготовленість дзюдоїстів-ветеранів.

З урахуванням вікових особливостей і стану здоров'я спортсменів-ветеранів в процесі занять повинен використовуватися лікарсько-педагогічний контроль за функціональним і фізичним станом. Ця категорія людей здатна підтримувати високий рівень працездатності в процесі життєдіяльності. Як показують спостереження, багато ветеранів цілорічно тренуються з великим старанням.

Головним у ветеранському спорті має бути не результат, а сам процес – регулярні тренування і змагання заради підтримки здоров'я та гарної працездатності. У дзюдоїстів-ветеранів, які продовжували тренуватися після завершення спортивної кар'єри, після припинення спеціальних тренувальних

занять маса тіла збільшується значно повільніше при вищому рівні усіх показників фізичного розвитку.

Для підтримки необхідного рівня фізичних якостей у ветеранів доцільно використовувати тренувальні завдання, виконання яких залежить від віку спортсменів, характеру їх фізичних якостей і періоду річної підготовки. Окремі тренувальні заняття у вигляді спортивних ігор доцільно використовувати для розвитку фізичних якостей. У тренувальний процес необхідно включати завдання з моделюванням дій супротивника, що зменшує травматизм і дозволяє ефективніше виконувати поставлені завдання. Вирішальне значення в забезпеченні ефективної дії фізичних вправ має не величина навантаження, а міра її відповідності індивідуальному стану спортсмена.

Дзюдоїстам-ветеранам необхідно довести до навички виконання прийомів у змагальному режимі. Постійну увагу слід приділяти якісній стороні тренувального процесу, підбору спеціальних вправ з орієнтацією на конкретні режими змагальної діяльності. Як показали спостереження, багато дзюдоїстів-ветеранів цілорічно тренуються з великим старанням. Головним у ветеранському спорті має бути не результат, а сам процес – регулярні тренування і змагання заради підтримки здоров'я і гарної працездатності за відсутністю травм. Серед дзюдоїстів-ветеранів часто зустрічаються спортсмени, які мають підвищене марнославство і що мріють про «великі перемоги». Це негативно відбивається як на спортивних результатах, так і на здоров'ї.

Важливим аспектом проведеного нами дослідження стала розробка системи підготовки дзюдоїстів-ветеранів із застосуванням інтерактивних методів педагогічного впливу. Складний характер професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів на основі застосування інтерактивних методів педагогічної дії зумовив застосування системно-функціонального підходу, а також використання історико-логічного та психолого-педагогічного аналізу цієї проблеми.

При проведенні дослідження використовувалися концепції та теорії, представлені в працях вітчизняних і зарубіжних учених і практиків, які досліджують психолого-педагогічні проблеми технічної та психологічної підготовки ветеранів спорту та їх саморозвитку.

Встановлено позитивний характер взаємовпливу спортивної діяльності та професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів.

Обґрунтовано необхідність використання інтерактивних технологій у побудові сучасних спортивно-педагогічних систем, виявлено їх роль і високу ефективність у професійно-особовому розвитку дзюдоїстів-ветеранів. Перспективи подальших досліджень у даному напрямі – це експериментальна перевірка запропонованої системи та її ефективності, впровадження в практику професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів.

Література:

1. Пакулін С. Л. Дзюдо як філософія вирішення проблем сьогодення в Україні / С. Л. Пакулін // Materiały IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji [«Naukowa myśl informacyjnej powieki – 2013»] (07-15 marca 2013 roku). Volume 23. – Przemysł : Nauka i studia, 2013. – S. 82-85.
2. Перебійніс В.Б. Особливості спортивної підготовки дзюдоїстів-ветеранів / В.Б. Перебійніс // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журнал. – Харків: ХДАФК, 2013. – № 4(37). – С. 56–59. Ananczenko K. V. Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities / K. V.
3. Ananczenko, W. Jagiełło, R.M. Kalina, J. Klimczak, S. Ashkinazi, A. Kalina. In: Kalina R.M. (ed.) // Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, НМА 2015 (17–19 September 2015, Czestochowa, Poland). – Warsaw: Archives of Budo, 2015. – pp. 32–39.

Відомості про авторів:

Ананченко Костянтин Володимирович –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, МСМК

Харківська державна академія фізичної культури

Перебійніс Володимир Борисович –

аспірант кафедри єдиноборств, МС СРСР, III дан дзюдо

Харківська державна академія фізичної культури

Пакулін Сергій Леонідович –

доктор економічних наук, академік УАННП, II дан дзюдо

Державна установа «Інститут економіки природокористування та сталого розвитку Національної академії наук України», м. Київ, Україна

Надійшла до редакції 26.12.2015 р.