

НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ БІГОВИМ ТРЕНУВАЛЬНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ СПОРТСМЕНІВ

Горлов А.С., Галиця В.І., К.М. Блещунова

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Аналіз передової практики і результатів наукових досліджень, проведених в останні роки, дозволяють стверджувати, що основним резервом вдосконалення системи спортивної підготовки являється розробка і впровадження наукових основ її управління.

Нині в спортивній науці, на жаль, склалася ситуація, коли теоретичні і експериментальні дослідження в області біохімії і фізіології випередили рівень методичних розробок в спортивній педагогіці. У 1994 році в Росії вийшла наукова монографія М. Я. Смирнова "Закономірності біоенергетичного забезпечення циклічного навантаження". Ця робота є фундаментом, на якому можуть будуватися багато педагогічних концепцій, у тому числі і наша Харківська - "Вдосконалення системи управління тренувальним навантаженням на основі застосування універсальних таблиць за визначенням величини якісного об'єму бігових засобів в оцінці і програмуванні тренувальних завдань спортсменів різного віку і кваліфікації".

Використання таблиць в науці дозволило вивчити питання динаміки працездатності легкоатлетів-спринтерів 14-15 і 16-17 років і на цій основі обґрунтувати ефективність оптимізації застосування засобів ЗФП і СФП у відновних мікроциклах підготовчих періодів. Була вивчена динаміка зміни окремих показників рухової функції в різних відновних мікроциклах цих періодів, а також деякі закономірності процесу адаптації юнаків-спринтерів середнього і старшого віку. Був виконаний пошук педагогічних і функціональних критеріїв ефективно організації тренувального процесу у відновних мікроциклах підготовчих періодів на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки юних спринтерів. Цифрові технології Харківської методики дозволили в цій категорії спортсменів виконати наукове програмування і обґрунтувати застосування оптимального бігового тренувального навантаження в різних відновних мікроциклах підготовчих періодів.

Універсальні таблиці дозволяють з математичною точністю обкреслювати межі хвиль бігового навантаження, тому йдуть в захист прибічників теорії хвилеподібності. Таблиці апробовані в теорії і практиці легкоатлетичного спорту. Матеріали опубліковані в 7-и навчальних посібниках і більше 20-и наукових статтях.