

Показники оптимальної частоти рухів значно поступаються показникам максимальної. Так, показник правої руки у юнаків 10-11 років становить $43,5 \pm 1,32$ рази, а у юнаків 14-15 років – $48,05 \pm 0,66$ рази. Середній показник лівої руки менший, ніж правової в усіх вікових групах, і, відповідно, становить у боксерів 10-11 років $41,7 \pm 0,98$, у юнаків 14-15 років – $46,3 \pm 0,86$ рази. Різниця показників статистично вірогідна ($p < 0,05$) (див. табл. 1).

Висновки. Встановлено, що з віком показники максимальної й оптимальної частоти рухів верхніх кінцівок у юних боксерів покращуються як правою, так і лівою рукою.

Список використаних джерел:

1. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
2. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів./ Науковий журнал «Єдиноборства» Харківської державної академії фізичної культури. Харків, 2018. Вип. 4 (10). С.69-79.
3. Хуртенко О., Дмитренко С., Хоронжевський Л., Кириченко, В. Використання інноваційних фітнес технологій у процесі відновлювальних занять кваліфікованих боксерів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2019. Вип. 8(27). С.239-244.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ

Гродецький Олег, Ясельна Анжела, Дмитренко Світлана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті проаналізовано особливості підготовки професійних спортсменів, враховуючи значне збільшення змагальних навантажень, широке застосування позатренувальних засобів, дотримання спортивного режиму та раціонального харчування.

Summary. The article analyzes the peculiarities of the training of professional athletes, taking into account the significant increase in competitive loads, the wide use of non-training means, compliance with the sports regime and rational nutrition.

Актуальність. В останні роки професійні спортсмени все частіше беруть участь у найкрутіших міжнародних змаганнях. Більше того, розширюється участь професіоналів і в Олімпійських іграх. Разом з цим, розширюються масштаби переходу сильніших спортсменів-любителів у професіонали. В майбутньому дані тенденції, без сумніву, будуть ще більше поширюватись,

тому великий інтерес являє собою вивчення основних напрямків підготовки спортсменів-професіоналів.

Використання накопиченого у професійному спорті досвіду дозволить вдосконалювати тренувальний процес спортсменів у багатьох видах спорту, а також своєчасно адаптувати спортсменів і тренерів, які готуються для роботи в професійних командах. Нові методичні положення підготовки спортсменів-професіоналів, як правило, проходять багаторічну перевірку на практиці й тільки після цього закріплюються і виконуються. Таким чином, ведуться пошуки та відбір найбільш ефективних засобів і методів підготовки.

Мета дослідження – проаналізувати особливості підготовки професійних спортсменів, враховуючи значне збільшення змагальних навантажень, широке застосування позатренувальних засобів, дотримання спортивного режиму та раціонального харчування

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Спортивний результат основним чином залежить від таких факторів як процес тренування і дотримання спортивного режиму. Тренувальний процес професіоналів здійснюється під керівництвом досвідченого тренера, який зайнятий виключно роботою зі спортсменами. Всі інші функції (організаційні, побутові, економічні) виконує менеджер.

Тренер постійно підвищує свою кваліфікацію шляхом самостійної роботи, підготовки на курсах, консультацій зі спеціалістами. Професійний тренер дуже добре знає своїх спортсменів і націлений на досягнення високого спортивного результату. В планах підготовки профі виділяють основні етапи без суттєвої деталізації, однак тренувальний процес ведеться творчо, з вмілою імпровізацією. При цьому, тренер діє приймаючи всю відповідальність на себе. До професійного тренера виявляють більше довіри і його діяльність оцінюється виключно за кінцевим конкретним спортивним результатом, за конкретний термін його роботи.

Для підготовки спортсменів-професіоналів часто залучаються спеціалісти по харчуванню, відновлювальним процедурам тощо. Вони розробляють деякі розділи підготовки та надають тренеру і спортсменам консультативну допомогу.

Тренери з повагою відносяться до спортсмена і багато в чому довіряють йому. Важливо, щоб спортсмен самостійно весь час підтримував високу спортивну форму. Все це змушує його самостійно працювати над собою, здійснювати правильні вчинки, разом з тренером шукати ефективні шляхи підготовки [2].

Професійні спортсмени здійснюють, як правило, децентралізовану підготовку. Це дозволяє в більшій мірі індивідуалізувати тренувальний процес, забезпечувати нормальні умови життя в сім'ї, знизити психологічну напругу, створити найкращі умови для тренувань і відновлення, покращити підготовку до змагань. Однією з особливостей професійного спорту є значне збільшення змагальних навантажень. Тренуються професіонали не більше, ніж любителі, але змагальні навантаження у них практично в два рази більші.

Змагальний метод став для спортсменів-професіоналів основним методом підготовки в період спортивної зрілості. Вони одні з перших замінили високу ефективність змагального методу і будують свою підготовку за принципом перманентних стартів. Спортсмени-професіонали використовують високі змагальні навантаження і тому відпадає необхідність їх моделювання, а супутньо досягається високий рівень мотивації. На етапі високої спортивної майстерності у професіоналів першочерговим є не вдосконалення фізичних якостей, а психологічна стійкість і тому методика підготовки стає іншою. Змагання і ще раз змагання, як вважають професіонали, найкраща форма підготовки спортсменів на етапі високої спортивної майстерності [1].

У тих видах спорту, де змагання проводяться відносно рідко (професійний бокс та інші) здійснюється цілеспрямована і різностороння підготовка до поєдинку з конкретним супротивником. При цьому, детально вивчаються його сильні та слабкі сторони, особливості фізичних і психічних якостей, найбільш улюблені прийоми ведення бою. Під час тренувань максимально моделюються умови майбутнього поєдинку шляхом підбору подібних супернику спаринг-партнерів, умов ведення бою.

Доволі важливим елементом підготовки спортсменів-професіоналів є широке застосування ефективних позатренувальних засобів і суворе дотримання спортивного режиму. Це забезпечує досягнення високих спортивних результатів, спортивного довголіття, високу працездатність, швидке відновлення, профілактику травм і захворювань. Професійні спортсмени педантично і цілеспрямовано дотримуються всіх елементів спортивного режиму.

Особливу увагу підготовки професіонали приділяють спеціалізованому харчуванню. Воно базується на основі сучасних наукових даних і складається з урахуванням тренувальних і змагальних навантажень, етапів підготовки, кліматичних і погодних умов, а також індивідуальних особливостей спортсменів. При розробці харчових раціонів приділяється увага оптимальному співвідношенню натуральних харчових продуктів і продуктів підвищеної харчової і біологічної цінності. Важливе значення надається вибору найбільш ефективних режимів харчування, в залежності від термінів і тривалості тренувальних занять.

Дотримання спортивного режиму – усвідомлена необхідність професійного спортсмена, який знає, що будь-яке порушення режиму знижує його спортивні результати, та, відповідно, веде до фінансових втрат. Одним із переконливих доказів раціональної підготовки професіоналів та ефективного дотримання спортивного режиму є факти успішної і тривалої спортивної діяльності. Слід відмітити, що пошуки ефективних позатренувальних засобів та елементів спортивного режиму, які забезпечують підвищення працездатності та спортивне довголіття в світовому спорті, ведуться все більш інтенсивно. [3].

Висновки. В професійному спорті накопичено достатньо різноманітний і цінний позитивний досвід підготовки видатних спортсменів, який потребує всебічного вивчення і відповідного застосування.

Список використаних джерел:

1. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: Навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2014.
2. Линець М.М. Професійний спорт як соціальне явище // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. – 1998. – N 2. – С. 131-133.
3. Tamara Kutek , Rustam Akhmetov, Vladimir Potop , Viktor Kostiukevych, Mykola Mykola, Inna Vovchenko, Victor Shaverskyi, Inna Asauluk, Svitlana Dmitrenko, Yuriy Nabokov, Vasiliy Tolkach Improving the Technology for Managing the Training Process of Qualified Athletes. Journal of Physical Education and Sport.- Vol 19 (Supplement issue 6).- 2019. pp 2200 – 2205 <http://www.efsupit.ro/images/stories/november2019/Art%20330.pdf>

**ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
КВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ
В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ МАКРОЦИКЛУ
Жмеренюк Володимир, Цибулько Владислав
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського**

Резюме. У статті розглянуті питання побудови та змісту навчально-тренувального процесу команд з хокею на траві в підготовчому періоді. Визначені основні відмінності, порівняно з минулими сезонами підготовки.

Summary. The article deals with the construction and content of the educational and training process of field hockey teams in the preparatory period. The main differences compared to the previous training seasons are identified.

Актуальність теми. Результати в змаганнях завжди є наслідком процесу підготовки спортсменів. Ефективність змагальної діяльності значною мірою залежить від планомірної та цілеспрямованої роботи тренерського колективу безпосередньо в підготовчому періоді [1, 2].

Хокей на траві – олімпійський вид спорту, в Україні на сьогодні центром розвитку цього виду спорту є насамперед Вінниччина. Успіхи вінницьких команд багато років представлені як на рівні чемпіонатів країни, так і на міжнародних змаганнях. Такі досягнення є результатом тісної співпраці тренерів і науковців – вивчення сучасних світових тенденцій розвитку хокею на траві [4], педагогічні спостереження й аналіз показників змагальної діяльності [1], виявлення динаміки рівня підготовленості гравців [3, 5] лежать в основі програм підготовки на різних етапах річного макроциклу. Отже, наукові дослідження з цієї теми залишаються актуальними, адже зміна календаря змагань, складів команди вимагає постійних корекцій у побудові та змісті тренувального процесу.

Мета дослідження – визначити структуру та зміст підготовчого періоду