

УДК 796

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТСМЕНОВ В НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗАХ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

А. В. ДОРОЩЕНКО, В. В. СЫЧЕВИЧ, А. Н. ПЕРЕЦ
Белорусско-Российский университет
Могилев, Беларусь

Тренировочный процесс на начальном этапе подготовки спортсменов в непрофильном вузе очень разнородный, он всецело энергичен и подвижен. Физические нагрузки необходимо составлять по состоянию спортсмена. Они должны соответствовать нормам реакций на организм в целом.

В [1] отмечено, что этап начальной подготовки спортсменов состоит из двух основных задач:

- 1) обучить основам техники в тех видах спорта, которыми занимаются студенты;
- 2) развить выносливость, быстроту, силовые и координационные способности.

Для улучшения физической работоспособности и достижения высоких спортивных результатов требуется эффективное решение вопросов индивидуализации в спорте, которые охватывают отбор, рациональное планирование индивидуального тренировочного процесса, учет физических показателей многоборцев и т. д. [2].

Современный контроль тренировочного процесса основывается на применении актуальных методов количественного изменения математического и функционального моделирования главнейших норм подготовки.

Тренеру и спортсмену нужно владеть системой способов оценки и анализа тренированности всевозможных качеств.

На приспособление к тренировочным нагрузкам, большей частью аэробного, анаэробного или же смешанного характера, воздействуют личные возможности мышечной композиции, аргументированные на генном уровне [3].

В свою очередь, при планировании тренировочного процесса необходимо учитывать общие законы, которые характеризуются биологическими принципами и основами методов тренировки [4].

Для примера рассмотрим анализ положений, касающихся тренировочного процесса девушек на начальном этапе в отдельных видах летнего многоборья.

1. Бег 100 м является основой многоборья. Достижения всех видов многоборья находятся под влиянием развитости быстроты. Вместе с тем



скоростная тренировка не оказывает плохого воздействия на другие виды и качества.

2. Прыжок в длину непосредственно соединен со спринтом. По таблице очков прыжки занимают высокий рейтинг. Высокому достижению в этом виде сопутствуют безошибочно организованный разбег и способность отталкиваться на большой скорости.

3. Метание гранаты считается малоразвитым видом почти у всех многоборцев. Для этого вида характерна постоянно действующая специальная подготовка.

4. В беге на дистанцию 2000 м отмечается значительное различие результатов между спортсменами, т. к. большинство спортсменов имеют большие резервы в этом виде, но не используют их в соревновательной деятельности.

Таким образом, при планировании в одно тренировочное занятие следует включать 2–3 вида многоборья, вместе с тем совершенствование техники осуществляется в 1–2 видах. Так как в соревнованиях по многоборью присутствует соответствующая последовательность, то при подготовке рекомендуется учитывать эту очередность и опираться на существующие условия в тренировке с применением различных методов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета / Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко, Е. А. Малышева, А. В. Щур // Изв. Гомел. гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2019. – № 5 (116). – С. 61–65.

2. **Дорощенко, А. В.** Мониторинг результативности команды БРУ на республиканских универсиадах 2012/13 годов в отдельных видах многоборья / А. В. Дорощенко, В. Ф. Писаренко // Вестн. Череповецкого гос. ун-та. – 2014. – № 3. – С. 164–168.

3. **Платонов, В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. **Писаренко, В. Ф.** Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза : монография / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов, А. А. Минченко. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2017. – 201 с. : ил.

