

СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК БАГАТОРІЧНИЙ ПРОЦЕС

Спортивне тренування – спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

Спортивні тренування можуть бути спрямовані на підготовку до конкретного виду спорту або на загальну підготовку під керівництвом досвідчених тренерів, які допомагають розробити індивідуальні плани тренувань та забезпечують правильну техніку виконання вправ. Вони можуть включати в себе різні вправи, такі як вправи зі зважуванням, кардіотренуванням, тренування гнучкості та балансу, вправи на розвиток координації та реакції тіла.

Основними цілями спортивних тренувань можуть бути: збільшення м'язової сили та витривалості; поліпшення аеробної та анаеробної фізичної форми; розвиток координації, балансу та реакції тіла; покращення техніки та майстерності виконання рухів та вправ; підготовка до змагань та досягнення спортивних результатів; зменшення ризику травми та поліпшення загального здоров'я.

Крім того, вони можуть мати психологічні переваги, такі як покращення самодисципліни, зосередженості та самоконтролю, а також можуть допомогти зняти стрес та покращити настрій.

Спортивні тренування проводяться згідно до всіх норм і принципів фізичного виховання. Одним з базових є безперервність тренувального процесу. Також він важливий для підтримки фізичної форми та здоров'я та для досягнення спортивних цілей. Якщо тренування припиняються на деякий час, спортсмен може втратити отримані навички та знизити свій рівень фізичної підготовки. Тому, поняття фізичними вправами мають кумулятивний ефект, регулярність у поняттях підтримується та покращує фізичну форму на довгий термін.

Багаторічний процес спортивного тренування включає в себе декілька етапів:

1. Етап попередньої підготовки де основними завданнями є усунення індивідуальних хвороб або ж недоліків фізичного розвитку та різностороння фізична підготовка, під час якого у людини формується стійкий інтерес до занять спортом та мотивація на високі досягнення та результати.

2. Етап початкової спортивної спеціалізації, саме в цей період триває різнобічний розвиток фізичних можливостей. Досягнення спортивного

результату на цьому етапі не ставиться, тому кількість вправ, які даються, незначна.

3. Етап поглибленої спеціалізації в обраному виді спорту стає все більш спеціалізованою, ставиться завдання досягнення спортивних результатів.

4. Етап спортивного вдосконалення. Тут людина максимально досягає запланованих результатів. Тренування вже більш спеціалізовані відповідно до виду спорту. Використовуються найбільш ефективні методи тренування, які зумовлюють кращі результати.

Отже, багаторічний процес спортивних тренувань має велике значення для досягнення успіху в спорті, розвитку фізичної підготовки, збереження та покращення здоров'я та розвитку соціальних навичок.

*Науковий керівник: Микола ВЕЛИЧЕНКО,
старший викладач*