

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Басов Максим, Ворона Віта

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ- ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті визначено, що система підготовки спортсменів-легкоатлетів є складним, багатогранним явищем, що має певну структуру, що забезпечують досягнення спортсменами найвищих спортивних показників. В процесі підготовки слід вибирати такі засоби і методи підготовки, при яких навантаження завжди контролюється й регулюється, а умови тренувань максимально підготують спортсмена до головних стартів.

Ключові слова: легкоатлети, спортивна підготовка, методики.

Basov Maxim, Vorona Vita. FEATURES OF TRAINING OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES OF LONG-TERM TRAINING

Abstract. The article defines that the system of training athletes is a complex, multifaceted phenomenon that has a certain structure that ensures the achievement of the highest athletic performance by athletes. In the process of training, you should choose such means and methods of training, in which the load is always controlled and regulated, and the training conditions will prepare the athlete for the main starts as much as possible.

Key words: athletes, sports training, methods.

Постановка проблеми. На сьогодні легка атлетика популярна не лише тому, що на останніх Олімпійських іграх серед усіх представлених видів спорту розігрується найбільша кількість комплектів медалей, але і тому що вона акумулювала ідеї та тенденції всіх професійних видів спорту.

Існуюча проблема удосконалення підготовки легкоатлетів на різних етапах спортивної підготовки свідчить про актуальність питання щодо застосування спеціальних вправ у підготовці спортсменів-легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні та довгі дистанції. У зв'язку з цим виникла необхідність систематизувати дані наукових розробок сучасних авторів та проаналізувати останні сучасні методики підготовки спортсменів-легкоатлетів на різних етапах спортивного тренування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати останніх досліджень спрямовані на підготовку юних легкоатлетів, які спеціа-

лізуються в багатоборстві, легкоатлетичних стрибках, відомості з побудови тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів представлено в роботах Т. Маленюк зі співавторами (2020); А. Абдураман, О. Непша (2018), особливості адаптації спортсменів до швидкісних навантажень розглянули М. О. Вродзинський, Т. І. Дорофєєва, В. А. Коробейнік (2018).

Мета дослідження – визначити особливості підготовки спортсменів-легкоатлетів на різних етапах спортивного тренування.

Результати дослідження. За даними останніх досліджень у сфері фізичної культури одним із найважливіших принципів системи підготовки спортсменів є спрямованість тренувального процесу на досягнення високих спортивних результатів. Керуючись цим положенням, слід вибирати такі засоби і методи підготовки, при яких навантаження завжди контролюється й регулюється, а умови тренувань максимально підготують спортсмена до головних стартів. Цим вимогам повністю відповідають більшість методик підготовки легкоатлетів, але з кожним роком вони все більше потребують перегляду і вдосконалення [8].

Узагальнення результатів численних досліджень [1; 6] вказує на те, що в останній час саме у підготовці легкоатлетів прагнуть досягти оптимального результату на змаганнях, але не враховують, що фізичні навантаження дуже можуть вплинути на психіку спортсменів, чим знизити їх результат. Підготовка легкоатлета на початковому етапі не потрібно проводити з високими фізичними навантаженнями з метою збереження дитячого контингенту, а підвищувати навантаження відповідно до років навчання [4]. Слід звернути увагу, що спортсмени групи початкової підготовки та їх зацікавленість до тренувань підвищується ще й тим, що вони проводяться на свіжому повітрі, що сприяє загартуванню їх організму та профілактиці застудних захворювань [8].

За даними досліджень науковців підготовка висококваліфікованого легкоатлета – це багаторічний процес, який передбачає не тільки заняття фізичними вправами, але й виховання таких необхідних спортсмену якос-тей, як воля, характер, працелюбство, набуття знань, умінь і навичок з техніки, тактики в окремих видах легкої атлетики, а також з гігієни та самоконтролю і складається вона з фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної та морально-вольової підготовки [1]. Сучасна система підготовки спортсмена є складним, багатогранним явищем, що має певну структуру, що забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних показників.

О.О. Момот вказує, що навчально-тренувальний процес легкоатлетів спрямований на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та їх удосконалення у вибраних видах легкої атлетики, а підготовка

здійснюється шляхом навчання й тренування, які є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування й закріплення певних навичок, досягнення високого рівня фізичної підготовленості [8].

Види легкої атлетики поділяють на п'ять розділів: ходьбу, біг, стрибки, метання і багатоборства, а кожен з них, у свою чергу, підрозділяється на різновиди. На думку автора О.В. Гогіна [5] навантаження у спортивній ходьбі, що є змагальним видом легкої атлетики раціонально збалансовані за обсягом і швидкістю, є одним з найбільш складних видів, але який сприяє підвищенню функціональних резервів організму, удосконаленню фізичної підготовленості спортсменів з різних видів спорту.

Процес навчання техніці легкоатлетичних вправ умовно поділяється на три етапи: початковий етап навчання, етап оволодіння технікою в цілому й етап оволодіння індивідуальною технікою й спортивною майстерністю, ці етапи взаємопов'язані, тому що кожний наступний починається на базі попереднього [6].

Особливості методики підготовки легкоатлетів в групах спеціалізованої підготовки за даними спеціалістів [7] повинна враховувати наступне: спортсмени в цей період виявляють велике прагнення до досягнення високих спортивних результатів багато з них, не враховуючи своїх сил, прагнуть перемогти у головних стартах або виконати норматив майстра спорту, що не рідко призводить до шкоди їх фізичному здоров'ю. Саме, тому на цьому етапі підготовки доцільно застосовувати вправи, що вимагають відносно складної координації, і суворо дозувати по інтенсивності і тривалості вправи на силу і витривалість.

На тренування у групі спеціалізованої підготовки широко застосовується ряд спеціальних вправ, які сприяють розвитку швидкості рухів, але при їх застосуванні виникає необхідність чергувати їх із вправами на розслаблення м'язів. Також дуже важливо, щоб значна частина вправ виконувалася з великою амплітудою рухів при максимальному розслабленні м'язів. О.М. Висоцька [2] вказує, що на тренуванні обов'язково необхідно навчити спортсменів вмінню розслаблятися після вправ з великою амплітудою рухів, які охоплюють великі групи м'язів, тоді як у вправах на витривалість навпаки важливо поступово збільшувати навантаження, застосовуючи рівномірний і змінний темп виконання вправ застосовуючи тривалий біг і кроси різної інтенсивності, спортивні ігри [2].

В програмі для ДЮСШ з легкої атлетики наголошується, що використання більш важких обтяжень не збігається з динамічною структурою бігу на максимальній швидкості та буде сприяти розвитку силових якостей, а засоби, що виконуються у полегшених та ускладнених умовах, найефективніші при комбінації з такими самими вправами в звичайних умовах [3].

Висновки. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що сучасна система підготовки спортсмена є складним, багатогранним явищем, що має певну структуру, що забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних показників. Саме у підготовці легкоатлетів найчастіше тренери прагнуть досягти оптимального результату на змаганнях, але не враховують, що фізичні навантаження дуже можуть вплинути на психіку спортсменів, чим знизити їх результат.

Перспективи подальших досліджень. Розглянути більш детально кожний етап багаторічної підготовки легкоатлетів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдураман А., Непша О. Особливості проведення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл : *Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи»* (Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків: ХДАФК, 2018. С. 40–42. URL: http://journals.uran.ua/ksapc_conference
2. Висоцька О. М., Сергієнко В.М. Показники розвитку швидкісно-силових здібностей юних бігунів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених.* Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2014. Т. 2. С. 254–258.
3. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. К.: Логос, 2019. 192 с. URL: http://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf.
4. Вродзинський М. О., Дорофєєва Т. І., Коробейнік В.А. Вплив засобів загальної фізичної підготовки на розвиток швидкісних здібностей у хлопців та дівчат на етапі початкової підготовки в легкій атлетиці. *Здоров'я, спорт, реабілітація.* 2018. №1. С.118–126. URL: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1218591>
5. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій. Харк.держ.пед.ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків: «ОВС», 2001. 112с
6. Козіна Ж. Л., Коробейнік В. А., Немченко М. Р., Сердюк О. О., Базилюк Т. А. Методика навчання технічним елементам в легкій атлетиці з використанням когнітивних аспектів сприйняття рухів на етапі початкової підготовки юних спортсменів. *Здоров'я, спорт, реабілітація.* 2018. №4(3). С. 52-59. doi:10.34142/zenodo. 1468032
7. Маленюк Т., Бабаліч В., Панченко Г., Брояковський О. Ефективність програми навчально-тренувального процесу юних легкоатлеток 13-14 років упродовж першого макроциклу річної підготовки (на прикладі спринтерського бігу). *Слобжанський науково-спортивний вісник.* 2020. № 6(80). С. 39-45. doi:10.15391/snsv.2020-6.006
8. Момот О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.-метод. посіб. / уклад.: О.О.Момот, Є.Ю.Шостак, С.М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В.Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132с.