

УДК 37.018.43.016:796]:004

DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-147-153](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-147-153)

Полулященко Тетяна Леонідівна,

кандидатка педагогічних наук,

доцентка кафедри спортивних дисциплін

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Полтава, Україна.

lug.ifvis.ksd@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6345-585X>

Павлов Роман Геннадійович,

викладач кафедри спортивних дисциплін

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Полтава, Україна.

roman.pavlov.rpg@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-5382-9541>

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ІЗ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Легкоатлетичні змагання посідають одне з провідних місць у всіх комплексних спортивних заходах: від районних спартакіад до олімпійських ігор. Популярність легкої атлетики сприяє безперервному зростанню спортивних досягнень у всіх легкоатлетичних дисциплінах. На сьогодні спостерігається втрата лідерства українських спортсменів-легкоатлетів на світовій арені. Різке зниження загального числа спортсменів-легкоатлетів пов'язане зі скороченням кількості дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, секцій легкої атлетики в навчальних закладах усіх типів. Негативний вплив чинить і недостатній рівень заробітної плати тренерів, зменшення активності студентського спорту, що є основною базою збірних команд країни, а також зниження якості навчально-тренувального процесу в дитячих і юнацьких спортивних школах, що функціонують. У ситуації, що склалася, особливого значення набуває пошук обдарованих юнаків і дівчат, здатних удосконалити свою спортивну майстерність, переносити значні тренувальні навантаження та вміти вдало проводити змагальну діяльність. Не менш важливим є подальше озброєння тренерів і фахівців спортивної діяльності сучасними знаннями з теорії та методики спортивного тренування та тренерської діяльності з вибраного виду спорту, що базується на результатах експериментальних досліджень і передовому педагогічному досвіді.

Аналіз світової літератури свідчить про те, що питання з проблеми спортивного відбору належать до не досить вивчених та залишаються важливою проблемою розвитку дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес спринтерів, предметом дослідження – структура побудови багаторічного тренування спринтерів.

Метою статті є аналіз структури побудови багаторічного тренування юних спринтерів.

З огляду на поставлену в роботі мету було вибрано завдання дослідження – обґрунтувати структуру побудови багаторічного тренувального процесу спринтерів-початківців.

Незважаючи на значний практичний досвід і численні роботи таких науковців, як В. Філіна, А. Колот, Д. Камперо Ескаланте, О. Шинкарук, М. Дутчак, Ю. Павленко, В. Платонов, Л. Волков, Т. Ніженська та інші, що присвячені спортивній підготовці бігунів на короткі дистанції,

питанням структури побудови тренувального процесу, управлінню й контролю, розвитку фізичних якостей та плануванню змісту багаторічної підготовки як загального єдиного процесу приділено не досить уваги.

Сучасна система тренування являє собою багаторічну систему як сукупність самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів підготовки спортсменів; мікроциклів, мезоциклів, макроциклів; окремих тренувальних днів; тренувальних занять і частин, з яких вони складаються. У таблиці 1 представлена структура багаторічної підготовки спортсменів за В. Платоновим (Платонов, 2004).

Структура підготовки зі спринтерського бігу базується на певних закономірностях, а саме на процесі становлення спортивної майстерності у спринтерському бігу. Ці закономірності зумовлюють чинники, які будуть визначати ефективність змагальної діяльності, оптимальну структуру її підготовки, особливості адаптації до застосованих педагогічних засобів і методів, їх вплив на індивідуальні особливості спортсменів, терміни тренування й досягнення максимальних результатів відповідно до віку спортсменів та етапу багаторічної підготовки тощо (Платонов, 2004, с. 45).

Аналіз структури побудови тренувального процесу спринтерів свідчить про те, що тривалість і структура процесу багаторічної підготовки залежить від таких чинників:

- підготовленості спортсмена (що забезпечує високі результати) і структури спортивної діяльності;
- формування адаптаційних процесів функціональних систем спринтера, що сприяє становленню різних сторін підготовленості;
- темпів біологічного зростання їхніх індивідуальних статевих особливостей, що пов'язано з темпами зростання спортивної майстерності;
- віку, у якому спортсмен почав заняття, а також віку, з якого він розпочав спеціальні тренування;
- змісту тренувального процесу (складу основних засобів, методів та застосованої динаміки навантажень);
- застосування сукупності індивідуальних, різних варіативних складників тренувального процесу, додаткових чинників (спеціального харчування, тренажерів, засобів, що відновлюють і стимулюють працездатність, тощо).

Зазначені чинники впливають на тривалість процесу багаторічної підготовки та визначають час, необхідний для досягнення високих спортивних результатів, вікові зони, у яких ці результати зазвичай показуються (Волков, 2002, с. 67). У разі раціонального планування багаторічної підготовки варто встановлювати чіткі вікові межі досягнення результатів, у яких зазвичай демонструються найвищі спортивні досягнення. Зазвичай у процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони: етап перших великих успіхів; період оптимальних можливостей; стадію підтримки високих результатів (Шинкарук, 2013, с. 45). Такий розподіл дає змогу краще систематизувати тренувальний процес, найточніше визначити період напружених тренувань, які спрямовані на досягнення найвищих результатів. У більшості випадків видатні спортсмени досягають значних результатів у певні вікові межі. Оптимальні вікові межі є досить стабільними, тому варто враховувати їх у тренувальному процесі та під час відбору.

Під час загального планування найвищих результатів фахівці радять враховувати загальноприйняті параметри, при цьому варто враховувати стать спортсменів. Особливо важливим це є на початковому етапі тренування, тому юних спортсменів необхідно орієнтувати на цілеспрямоване етапне спортивне вдосконалення (Шинкарук и др., 2013, с. 22). Також варто пам'ятати про природні особливості фізіологічного росту та розвитку організму. Під час планування процесу підготовки необхідно враховувати пубертатний період, який супроводжується диспропорцією в розвитку органів і систем організму, перебудовою гормональної системи організму. Адже перебудова гормональної системи призводить до погіршення системи адаптації людини, зменшує працездатність, уповільнює відновлення після тренувальних занять.

Структура багаторічної підготовки спортсменів

Етапи, їх мета й завдання	Тривалість, обсяг		Річний обсяг годин	
	модель	застосування	модель	застосування
<i>Початкова підготовка</i> Створюються всі умови для розвитку загальної фізичної підготовки та передумови різносторонньої технічної бази. Не допускаються заняття з великим фізичним чи психологічним напруженням.	1–3 роки ЗФП 45–50%; ДП 40–45%; СФП 5%	Індивідуально, 1 курс ЗФП 45–50%; ДП 40–45%; СФП 15–5%	150–250	90–250
<i>Попередня базова підготовка</i> Різносторонній розвиток фізичних якостей організму, усунення недоліків у стані здоров'я, створення рухового потенціалу для майбутньої спортивної спеціалізації.				
<i>Спеціальна базова підготовка</i> Тренування стають більш спеціалізованими, визначається майбутня вузькоспрямована спеціалізація спортсмена. Створюються умови для напруженої спеціалізованої підготовки у вибраній спеціалізації.	1–3 роки ЗФП 35–40%; ДП 50%; СФП 15%	Індивідуально 1, 2, 3 курси ЗФП 45–50%; ДП 40–45%; СФП 15–5%	350–600	250–600
<i>Підготовка до вищих досягнень</i> Забезпечення умов для досягнення високих результатів у своїй спеціалізації. Використання засобів, які спроможні викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів та співпадають зі схильністю спортсмена показати найвищі результати.	Індивідуальний підхід ЗФП 20–25%; ДП 35–40%; СФП 40–45%	Індивідуально 3–4 курси ЗФП 20–25%; ДП 35–40%; СФП 40–45%	600–900	250–900
<i>Максимальна реалізація індивідуальних можливостей</i> Прагнення досягти максимально запланованих спортивних результатів за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки; знайти приховані резерви організму в різних сторонах його підготовленості та забезпечити їх прояв у тренувальній і змагальній діяльності.	Індивідуальний підхід ЗФП 15%; ДП 25%; СФП 60%	Індивідуально, магістратура ЗФП 15%; ДП 25%; СФП 60%	900–1400	900
<i>Збереження вищої спортивної майстерності</i> Прагнення зберегти досягнуті максимальні результати.	Індивідуальний підхід ЗФП 10–15%; ДП 20%; СФП 65–70%	ЗФП 10–15%; ДП 20%; СФП 65–70%	1100–1400	900–1000

Примітки: ЗФП – загальна фізична підготовка; ДП – допоміжна підготовка; СФП – спеціальна фізична підготовка

Свого часу М. Набатнікова сформулювала принципові установки, якими необхідно керуватися в управлінні підготовкою юних спортсменів. Це такі положення: 1) цільова спрямованість щодо вищої спортивної майстерності; 2) ефект утилізації якостей залежно від віку спортсмена; 3) відповідність розвитку фізичних якостей юних спортсменів; 4) урахування провідних чинників різних етапів багаторічної підготовки; 5) перспективне випередження у формуванні технічної майстерності.

Натомість В. Пугач запропонував багаторічну підготовку юних спортсменів розділити на такі етапи: а) попередня підготовка; б) початкова спортивна спеціалізація; в) поглиблене тренування у вибраному виді спорту; г) заключна спортивна спеціалізація. Варто зазначити, що чітку межу між цими етапами виділити досить важко. У процесі вирішення питання про пере-

хід до наступного етапу необхідно враховувати фізичний розвиток, рівень підготовленості, а також біологічний вік юних спортсменів. Якщо спортсмен розпочав заняття із запізненням встановлених вікових норм, вікові межі на етапах багаторічної підготовки зрушуються.

У процесі дослідження етапів багаторічного тренування спринтерів ми з'ясували, що початковий етап починається з 9–10-річного віку, а його тривалість становить 2–3 роки. Особливість цього етапу – він здійснюється в секційній формі в закладах освіти або у спортивних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Це важливий етап спортивного тренування спринтерів. Його мета – сприяти загальному розвитку фізичних якостей юного організму. Він дає змогу успішно розвивати здібності дитини, освоювати рухові навички й уміння, що сприятимуть удосконаленню швидкісних, координаційних якостей, гнучкості; тобто загалом створюються сприятливі умови для розвитку фізичних здібностей.

З досліджень відомо, що темп (тобто кількість кроків за секунду) є одним із показників швидкості; як вважають фахівці, після настання віку 12–13 років частота кроків не збільшується. Тому вважається, що у віці до 12 років доцільно розвивати частоту та швидкість руху, добираючи відповідні засоби тренування. Саме тому на заняттях із дітьми у віці 9–12 років, які спеціалізуються на спринтерському бігу, доцільно розвивати частоту та швидкість. На цьому етапі цілком ефективним буде застосування ігрового методу тренування. Окрім швидкості, застосування ігрового методу дасть змогу розвивати витривалість, координаційні та силові здібності. Під час застосування ігрового способу основне завдання тренера – поєднати виховні завдання з освітніми. Це дасть змогу сприяти зацікавленості дітей до тренувальних занять. У процесі застосування ігор тренер повинен враховувати, що під час одного заняття ігри підбираються так, щоб можна було розвивати не більше однієї чи двох якостей на одному занятті. Підсумком початкового етапу тренування є відбір до наступного етапу тренування або зміна спеціалізації. Під час відбору застосовують нормативи з фізичної підготовки та оцінювання схильності спортсменів до бігу на короткі дистанції.

Наступний етап спортивної підготовки спринтерів передбачає подальше тренування до настання віку 15–16 років, що відповідає етапу початкової спеціалізації. На цьому етапі до тренувальних занять допускаються діти віком від 12–13 до 15–16 років. Це вже спеціалізований етап навчання, тому спортсмени вже тренуються у спеціалізованих спортивних закладах. Основною метою зазначеного етапу є різностороння фізична підготовка, підвищення рівня функціональних можливостей організму, прагнення закріпити досить високий рівень сформованих початкових умінь, навички основ спортивної майстерності. Також необхідно виявити реакцію організму спортсменів на великі навантаження та можливість їхнього організму до відновлення.

На цьому етапі широко застосовується різноманітний специфічний тренувальний арсенал спринтерів. Спеціалісти радять для розвитку спеціальної швидкості спринтера застосовувати не рівномірний біг, а біг в утруднених умовах (біг сходами, по піску, снігу, біг у гору тощо). Також ефективним для розвитку швидкості є застосування різних вправ у ситуаціях, що змінюються. Разом з ігровим методом навчання дуже ефективним буде застосування естафети. Фахівці звертають увагу на той факт, що під час формування й розвитку швидкості вправи, що застосовуються, повинні бути добре засвоєні спортсменами, тобто спортсмени повинні володіти технікою їх виконання на досить високому рівні. Це необхідно для того, щоб під час виконання вправи увага була сконцентрована не на правильності її виконання, а на розвитку швидкості під час її виконання.

Основними умовами розвитку швидкості є максимально швидке виконання вправи та така тривалість її виконання, яка не має викликати втоми. Стан нервової системи спортсмена повинен бути оптимальним, саме такий стан нервової системи буде сприяти розвитку швидкості. Цьому буде сприяти також застосування різноманітних спортивних ігор, наприклад гандболу,

футболу, баскетболу, оскільки вони вимагають нестандартних проявів швидкості у змінних умовах. Також для розвитку швидкості застосовують спеціальні вправи з набивними м'ячами, вагою (грифом, гириями тощо), обтяженням, стрибкові вправи через м'ячі, лавки, бар'єри тощо, вправи з бар'єрами, стрибки в довжину, метання спису, ядра, диска. Варто застосовувати біг від 20 до 200 м із різною швидкістю, спеціальні бігові вправи, проте не зловживати кількістю їх виконання.

Аналізований вік є сприятливим для оволодіння різними руховими діями, тому варто створити найрізноманітніший запас рухових умінь і навичок, застосовувати не тільки специфічні спринтерські вправи, а й споріднені вправи з інших видів спорту. Такий підхід не лише сприятиме розвитку спеціальних якостей спринтера, але й розвиватиме фізичні якості спортсменів (Камперо Ескаланте, 2020, с. 1).

Проте необхідно пам'ятати, що формуванню рухових навичок повинна передувати конкретна робота, яка певним чином відповідає навичкам, що формуються. Тому перед тим, як розпочати навчання низького старту, спочатку потрібно оволодіти навичками високого старту (виконувати високий старт із різних вихідних положень, різноманітних команд), поступово підбираючи вправи, які сприяють вивченню, закріпленню та виконанню раціональної техніки. Варто застосовувати вправи швидко-силового характеру, наприклад стрибки в довжину з місця, штовхання ядра, метання, вправи з набивними м'ячами, тобто ті вправи, в основі яких лежить прискорення. Основну увагу на цьому етапі варто звернути на виправлення грубих помилок техніки виконання бігу (робота верхніх і нижніх кінцівок, тримання тулуба, голови). Не можна допускати велике перенапруження під час тренування юних спортсменів, адже їхній організм ще повністю не сформувався, тривають активні природні пластичні, енергетичні, регуляторні процеси (Камперо Ескаланте, 2020, с. 15).

Програма занять на цьому етапі спрямована на збільшення обсягу, проте без форсування інтенсивності тренувальних занять. З метою виховання відповідальності та свідомого ставлення до занять спортсменам варто вести спортивний щоденник та отримувати від тренера індивідуальні завдання, які вони виконуватимуть самостійно поза тренувальним часом.

Підводячи підсумки, можна зазначити, що на початковому етапі відбору необхідно звернути увагу на рівень розвитку фізичних якостей, зріст, довжину ніг, психофізіологічні характеристики, будову тіла тощо. Для покращення тренувального процесу та постійного зростання спортивних результатів із бігу на короткі дистанції необхідно брати за основу створені кількісні характеристики моделі спринтера. Важливим є дотримання принципів побудови багаторічної підготовки спринтерів, починаючи з етапу початкової підготовки. Сучасну систему тренування спринтерів варто розглядати як єдину багаторічну систему – сукупність самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів підготовки спортсменів; мікроциклів, мезоциклів, макроциклів; окремих тренувальних днів; тренувальних занять і частин, з яких вони складаються.

Під час навчання в закладі вищої освіти процес побудови багаторічного тренування буде дещо відрізнятися. Починаючи тренування з першого курсу, важливо враховувати таку інформацію: стаж тренування (загальний і за спеціалізацією), рівень фізичної підготовленості, рівень спортивних результатів, етап багаторічного тренування, на якому перебуває спортсмен, та низку інших важливих даних.

Список використаної літератури

1. Платонов В. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев : Олимпийская подготовка, 2004. 808 с.
2. Волков Л. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 294 с.

3. Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навчальний посібник. Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2013. 136 с.

4. Шинкарук О., Дутчак М., Павленко Ю. Олимпийская подготовка спортсменов в Украине: проблемы и перспективы. *Вестник спортивной науки*. 2013. № 3. С. 18–22.

5. Камперо Ескаланте Д. Удосконалення швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих бігунів на короткі дистанції на основі застосування засобів різної переважної спрямованості : автореф. дис. ... канд. наук. з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2020. 24 с.

References

1. Platonov, V. (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya: uchebnyk dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy fizicheskogo vospitaniya i sporta [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports]*. Kyiv: Olimpiyskaya podgotovka, 808 p. [in Russian].

2. Volkov, L. (2002). *Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta [Theory and methodology of children's and youth sports]*. Kyiv: Olimpiyskaya literatura, 294 p. [in Russian].

3. Shynkaruk, O. (2013). *Teoriia i metodyka pidhotovky sportsmeniv: upravlinnia, kontrol, vidbir, modeliuvannia ta prohnozuvannia v olimpiiskomu sporti: navchalnyi posibnyk [Theory and methods of training athletes: management, control, selection, modeling and forecasting in Olympic sports: study guide]*. Kyiv: LLC “NVP Polygraphservice”, 136 p. [in Ukrainian].

4. Shinkaruk, O., Dutchak, M., & Pavlenko, Yu. (2013). Olimpiyskaya podgotovka sportsmenov v Ukraine: problemy i perspektivy [Olympic training of athletes in Ukraine: problems and prospects]. *Vestnik sportivnoy nauki – Bulletin of sports science*, 3, 18–22 [in Russian].

5. Campero Escalante, D. (2020). Udoskonalennia shvydkisno-sylovoi pidhotovky vysokokvalifikovanykh bihuniv na kortki dystantsii na osnovi zastosuvannia zasobiv riznoi perevazhnoi spriamovanosti [Improvement of speed and strength training of highly qualified short-distance runners based on the use of means of different predominant orientation]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kyiv, 24 p. [in Ukrainian].

Полулященко Т. Л., Павлов Р. Г. Особливості структури багаторічного тренування легкоатлетів із бігу на короткі дистанції

У статті розглянуто актуальні питання щодо особливості побудови багаторічного процесу тренування з бігу на короткі дистанції з урахуванням усіх етапів багаторічної підготовки. Зроблено аналіз останніх досліджень і публікацій, пов'язаних із підготовкою спортсменів, які спеціалізуються на бігу на короткі дистанції, та особливостей їх підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. У статті розкрито важливу сутність взаємного зв'язку всіх етапів багаторічної підготовки спортсменів. Основною метою роботи є дослідження структури побудови багаторічного тренування юних спринтерів, а завданням – обґрунтування структури побудови багаторічної підготовки спринтерів-початківців. Унаслідок дослідження з'ясовано низку питань, які сприяють ефективній побудові тренування спринтерів у процесі багаторічної підготовки. Вивчено структуру багаторічної підготовки спринтерів, зроблено аналіз структурних елементів. Розглянуто багаторічну систему як сукупність самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів підготовки спортсменів.

Досліджено закономірності, на яких базується становлення спортивної майстерності у спринтерському бігу саме у процесі багаторічного тренування. Виявлено чинники, які будуть визначати ефективність змагальної діяльності, оптимальну структуру її підготовки, особливості адаптації до застосованих педагогічних засобів і методів, їх вплив на індивідуальні осо-

близькості спортсменів, терміни тренування та досягнення максимальних результатів відповідно до віку спортсменів та етапу багаторічної підготовки тощо. Досліджено важливість дотримання вікових параметрів і їх відповідність етапам багаторічної підготовки, застосування на початковому етапі підготовки модельних параметрів спортсменів спринтерів різної спортивної кваліфікації.

Ключові слова: підготовка, тренування, спортсмен, етап багаторічної підготовки.

Polulyashchenko T., Pavlov R. Features of the structure of long-term training of sprinters on short distances

The article deals with topical issues regarding the peculiarities of building a long-term training process for short-distance running, taking into account all stages of long-term preparation. An analysis of the latest research and publications related to the training of athletes specializing in short-distance running and the specifics of their training at various stages of long-term improvement was made. The article reveals the important essence of the interrelationship of all stages of long-term preparation of athletes. The main goal of the work is to study the structure of the long-term training of young sprinters, and the task is to substantiate the structure of the long-term preparation of beginner sprinters. As a result of the study, a number of questions were clarified that contribute to the effective construction of training for sprinters in the process of long-term preparation. The structure of long-term preparation of sprinters was studied, the analysis of structural elements was made. The long-term system was considered as a set of independent and at the same time interconnected stages of athlete preparation.

The regularities on which the formation of sportsmanship in sprint running is based on the process of long-term training have been studied. The factors that will determine the effectiveness of competitive activity, the optimal structure of its preparation, the peculiarities of adaptation to the applied pedagogical tools and methods, their influence on the individual characteristics of athletes, the timing of preparation and the achievement of maximum results according to the age of athletes and the stage of long-term training, etc. have been identified. The importance of observing age parameters and their correspondence to the stages of long-term training, the use of model parameters of sprinters of various sports qualifications at the initial stage of training were studied.

Key words: preparation, training, athlete, stage of long-term training.

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)



Стаття надійшла до редакції 24.03.2023 р.
Прийнято до друку 21.04.2023 р.