

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондар А. Розвиток координаційних здібностей футболістів у ЗВО. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України*: зб. наук. пр. IX Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця. 2021. С. 272.
2. Губа В.П. Футбол: учебник. М.: Спорт, 2018. 660 с.
3. Ладика П., Сапрун С. Удосконалення координаційних здібностей футболістів різної кваліфікації. *Вісник прикарпатського університету*. Серія Фізична культура. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, 2017. Вип. 27-28. С. 150-155.
4. Лях В. И., Витковски З, Жмуда В. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 4. С. 21-25.
5. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*. 2017. № 2(78). С. 35-46. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/601/582>
6. Яцишен А. Основи розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціальної базової підготовки. *Студентський науковий вісник*. 2016. №38. С. 95-97.
7. Cazzola D., Pavei G., Preatoni E. Can Coordination Variability Identify Performance Factors and Skill Level in Competitive Sport? The case of race walking. *Journal of Sport and Health Science*, 2016, vol. 5, no. 1, pp. 35–43.
8. Polevoy G.G. Change in Indicators of Physical Development of Young Footballers with Different Strength of the Nervous System According to the Excitation Process. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2016, vol. 5, no. 3, pp. 1–7.

Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія

ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ІЗ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

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

Анотація. У статті досліджено проблему побудови тренувального процесу із легкої атлетики в умовах закладів вищої освіти. Зазначено основні положення сучасної методики тренування у легкій атлетиці. Описано періоди річного циклу тренувань: підготовчий, змагальний і перехідний. Зважаючи на річний календар змагань у легкій атлетиці у цей час має характер у процесі підготовки спортсменів, актуалізовано увагу на наступних типах тренувальних мезоциклів: втягуючих, базових, контрольно-підготовчих, передзмагальних, змагальних, відновлювально-підготовчих, відновлювально-підтримуючих. Зроблено відповідні висновки і окреслено перспективи подальших досліджень.

Ключові слова: легка атлетика, мезоцикли, тренувальний процес.

Skachedub Natalia, Ostrovskaya-Kruze Victoria. GENERAL ASPECTS OF CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS IN ATHLETICS IN THE CONDITIONS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. The article examines the problem of building a training process in athletics in higher education. The main provisions of modern methods of training in athletics are indicated. The periods of the annual cycle of trainings are described: preparatory, competitive and transitional. Given the annual calendar of competitions in athletics at this time has a character in the process of training athletes, actualized attention to the following types of training mesocycles: involving, basic, control and training, pre-competition, competitive, recovery and training, recovery and support. Relevant conclusions are made and prospects for further research are outlined.

Key words: athletics, mesocycles, training process.

Постановка проблеми. Спортивна підготовка у легкій атлетиці зумовлює досягнення відповідної мети, а саме досягнення високих спортивних результатів. Таким чином тренувальний процес повинен бути цілеспрямованим і безперервним.

Удосконалення тренувального процесу, на разі, відбувається зазвичай емпірично-аналітичним шляхом і через практику, її вивчення, узагальнення у процесі різних досліджень. Удосконалення тренування через практику відбувається за допомогою природнього і штучного відбору найефективніших вправ, методів, методик які здійснювались у реальній тренувально-змагальній діяльності та у педагогічних експериментах.

Розробка емпірико-аналітичних систем і методів сприяють підвищенню ефективності тренувального процесу. Однак, слід зазначити, що на разі, відчувається недолік методологічної і теоретичної розробки системи підготовки легкоатлетів, її упорядкування і систематизації. Тому постає питання про переосмислення та трансформацію нових ідей у навчально- тренувальний процес із легкої атлетики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему побудови тренувального процесу у легкій атлетиці досліджували низка вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, В. Костюкевич та В. Стасюк розглядали питання програмування тренувального процесу у річному макроциклі з урахуванням структурно-системного підходу. В. Платонов розробив методичний підхід для побудови системи організації спортивної підготовки юних кваліфікованих легкоатлетів. Розробкою тренувальних програм відновлюючих мікроциклів підготовчих періодів спринтерів займався А. Горлов. Не зважаючи на значний арсенал науково-методичних розробок, дослідження проблеми побудови тренувального процесу у легкій атлетиці не можна назвати вичерпаною. Саме тому **метою** нашого дослідження є аналіз загальних аспектів побудови тренувального процесу в умовах закладів вищої освіти.

Результати дослідження. Еволюція методики тренування у легкій атлетиці на початку на початку XXI століття характеризується декількома основними положеннями:

- зростаючим обсягом тренувальних навантажень;
- загальною інтенсивністю тренувального процесу;

- використанням строго диференційованого підходу у зв'язку зі специфікою виду спорту й індивідуальними особливостями контингенту спортсменів, тощо [1].

Питання планування тренувань на період річного макроциклу мають принципове значення для підготовки спортсменів будь-якої кваліфікації, оскільки дозволяють управляти спортивною формою спортсмена й забезпечують безперервність процесу тренування.

Річний цикл тренування умовно розподіляється на кілька періодів: *підготовчий, змагальний і перехідний* [3, с.158].

Підготовчий період – найбільш тривалий щодо фази набуття спортивної форми легкоатлета. У цьому періоді формується функціональна база, необхідна для виконання більших обсягів спеціальної роботи, удосконалюються рухові навички, розвиваються спеціальні якості й здібності. Він розподіляється на два етапи: *загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий*.

Основні завдання загальнопідготовчого етапу – підвищення рівня загальнофізичної підготовки, розвиток необхідних технічних і психологічних якостей легкоатлета. Тут формується основа для подальшої роботи над підвищенням спортивної майстерності, застосовуються вправи, що впливають на розвиток загальної витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості й інших фізичних якостей, що забезпечують загальний рівень розвитку функціональних можливостей організму.

На першому етапі підготовчого періоду важливим завданням є підвищення здатності спортсмена переносити значну кількість великих навантажень, при цьому засоби й методи тренування повинні відповідати специфіці вибраного виду спорту.

Тренування на спеціально-підготовчому етапі спрямовані на безпосереднє формування спортивної форми. На даному етапі здійснюється збільшення обсягу спеціально-підготовчих вправ, наближених до змагальних, а також змагальних. Технічну підготовку рекомендовано направити на освоєння й удосконалювання змагальних дій. На цьому етапі зростає значення змагального методу й відбувається поступове зменшення загального обсягу навантаження і подальше зростання інтенсивності.

Перехід від першого етапу підготовчого періоду до другого виконується поступово зі змінами в структурі тренувального процесу співвідношення різних засобів і методів, обсягу й інтенсивності навантажень, тощо.

На другому етапі зростає значення змагального методу, поступово зменшується загальний обсяг навантаження й зростає інтенсивність. Змагальний період відповідає періоду стабілізації, спортивної форми й основне його завдання – забезпечити умови для реалізації всіх можливостей спортсмена для досягнення високих спортивних результатів. Це досягається застосуванням змагальних і близьких до них спеціально-підготовчих вправ.

На методику підготовки до змагань впливають тривалість основних змагань, кількість стартів у них, специфіка виду легкої атлетики й індивідуальні здатності спортсмена.

Планування навантаження на передзмагальному етапі ґрунтується на двох принципових підходах: хвиле- і маятниковподібному або варіантному [4, с. 63].

Хвилеподібний принцип тренування передбачає таку зміну основних параметрів фізичного навантаження, при якому в міру наближення змагань кожний із параметрів змінюється. Неухильне нарощування тренувальних навантажень чинить опір пристосувальним змінам в організмі спортсмена. У зв'язку з цим у тренувальному процесі, поряд із відпочинком, необхідні тимчасові перепади навантажень, що забезпечують біологічну перебудову в організмі. Зміна тренувальних навантажень повинна бути хвилеподібною.

Існують три категорії хвиль навантаження:

- малі хвилі (характеризують динаміку навантаження в мікроциклах від 2 до 7 днів і більше);
- середні хвилі (трьох-шеститижневі відрізки тренувального процесу);
- великі хвилі (характеризують загальну тенденцію навантаження у періодах тренування, їх тривалість – кілька місяців).

Однак однотипна система підготовки приносить у змагальний режим спортивної діяльності певну монотонність, що є в умовах тривалого змагального періоду серйозним негативним фактором. У зв'язку з цим, поряд із хвилеподібним принципом навантажень, останнім часом усе більше застосовується маятниковподібний.

«*Принцип маятника*» – один із способів розподілу тренувального матеріалу під час підготовки до конкретних змагань. У його основі лежать два головних пункти: ритм і боротьба з монотонністю. Працездатність спортсмена проявляється відповідно до ритму роботи. Так, у парні дні тижня спортсмен виконує підвищений обсяг тренувальних навантажень, а в непарні – середній і малий. Організм спортсмена адаптується до відповідних умов, і крива працездатності неначе відображає його стан під час тренувань.

«Принцип маятника» передбачає системне чергування двох типів тренувальних мікроциклів (далі – МЦ), протилежних за характером: спеціальних (далі –МЦс) і контрастних (далі –МЦк).

У МЦс модулюються усі аспекти й умови майбутніх змагань, вправи виконуються з передзмагальною або змагальною швидкістю.

У МЦк вирішуються завдання відновлення та удосконалюються елементи техніки. Швидкість виконання вправ у ньому вище або нижче змагальної. Чим одноманітніше тренування, тим важче воно переноситься й менш результативне, а маятниковподібна структура розподілу тренувальних навантажень у змагальному періоді сприяє підтримці оптимального рівня тренуваності, дозволяє досягти необ-

хідного стану організму до початку змагань. Вона базується на зв'язку структури мікроциклу з тимчасовими параметрами структури змагального мікроциклу.

У змагальному періоді за два-три тижні до початку відповідальних стартів необхідно значно знизити обсяг виконуваної тренувальної роботи. Варто також приділяти увагу дозуванню навантаження в дні, що безпосередньо передують найбільш відповідальним змаганням (звичайно за 7–14 днів до старту). Тренування в цей час необхідно будувати з урахуванням індивідуальних особливостей. На його організацію впливають багато чинників:

- функціональний стан спортсмена;
- рівень його тренуваності; – ступінь стабільності змагальної техніки;
- психічний стан у цей момент;
- індивідуальні особливості;
- реакція на тренувальні і змагальні навантаження [2, с. 29].

У даному періоді не можна домагатися підвищення функціональних можливостей основних систем і органів, що визначають рівень спеціальної витривалості. Їх стан необхідно підтримувати лише на раніше досягнутому рівні. Тривалість періоду відновлення значною мірою залежить від спрямованості занять із великим навантаженням, а саме: після навантажень, спрямованих на розвиток швидкості, він коротший, а після навантажень, спрямованих на розвиток витривалості, – більш тривалий.

Деяке збільшення частки швидкісних вправ у дні безпосередньої підготовки до змагань дозволяє поліпшити стан центральної нервової системи, підвищити працездатність нервових кліток, вона досягає максимуму в день змагання й знижується після нього до норми, а іноді й нижче.

Перехідний період відповідає фазі тимчасової втрати спортивної форми. До основних завдань даного періоду ставиться повний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень, а також підтримка на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу.

Особливу увагу необхідно звернути на повне відновлення фізичного й психічного стану як факторів, що забезпечують стабільність виступу спортсмена в умовах змагань.

Тривалість перехідного періоду залежить від тривалості підготовки, системи планування тренувань протягом року, змагального періоду, складності й відповідальності основних змагань, індивідуальних особливостей спортсмена, і вона коливається від трьох-чотирьох до шести-восьми тижнів. Максимальної величини тривалість шість – вісім тижнів перехідного періоду досягає при одноцикловому плануванні протягом року, тривалому змагальному періоді.

Тренування у перехідному періоді характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи з незначними навантаженнями. Обсяг роботи, порівняно з підготовчим періодом, скорочується приблизно в три рази.

Основну перехідного періоду становлять різноманітні засоби активного відпочинку й загальнопідготовчі вправи. Місця занять рекомендується міняти, проводити їх у лісі, у зонах відпочинку, біля моря або річки.

Наприкінці перехідного періоду навантаження поступово збільшується, зменшується обсяг активного відпочинку, збільшується кількість загальнопідготовчих вправ.

У зв'язку з тим, що календар змагань у легкій атлетиці у цей час має цілорічний характер у процесі підготовки спортсменів, прийняті наступні типи тренувальних мезоциклів: *втягуючі, базові, контрольнопідготовчі, передзмагальні, змагальні, відновлювально-підготовчі, відновлювально-підтримуючі* [5].

Організація тренувального процесу в річному циклі у зв'язку з вищезазначеною періодизацією має специфічний характер.

У втягуючих мезоциклах підготовчого періоду вирішуються в основному завдання загальнофізичної підготовки, він характеризується найбільш плавним збільшенням інтенсивності навантажень, обсяг яких може досягати значних величин.

У базових мезоциклах проводиться основна робота з розвитку фізичних якостей, зі становлення технічної й психічної підготовленості.

У контрольнопідготовчих мезоциклах здійснюється інтегральна підготовка, що являє собою перехідну форму від базових мезоциклів до змагальних. Тренувальна робота тут сполучається зі змаганнями контрольнопідтримуючого характеру.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених у ході підготовки спортсмена, удосконалення його технічних можливостей, що побудовані відповідно до закономірностей і конкретних умов підготовки до змагань.

Відновлювально-підготовчий мезоцикл необхідно будувати як базовий, але на початку включати до нього один-два відбудовних мікроциклів, тобто забезпечувати в одній з фаз відносно «розвантаження» у формі активного відпочинку. Відновлювально-підтримуючий мезоцикл проводиться з використанням малих тренувальних навантажень і більш повного ефекту «перемикань», щоб виключити монотонність тренування й сприяти оптимальному перебігу відбудовних процесів.

Дотримуючись логіки нашого дослідження, можемо зробити **висновок** про те, що зазначені мезоцикли створюють, у певних сполученнях, довші етапи й періоди тренування, слугують будівельними блоками у структурі вищого порядку. Спортивна форма не може зберігатися на високому рівні протягом усього року, тому тренувальне навантаження варто змінювати хвилеподібно, залежно від календаря змагань, що визначає час досягнення кращої спортивної форми.

Перспективи подальших досліджень окресленої проблеми вбачаємо у пошуку принципово нових підходів побудови тренувального процесу з легкої атлетики у контексті впровадження технічних засобів і використання експрес-тестів, що забезпечить набуття досконалої фізичної форми відповідно до спорту високих досягнень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Житомир, ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 315 с..
2. Мельник А.Б., Вербовий В.П., Калинин Л.М., Кушнірук М.В. Развитие физических качеств курсантов средствами легкой атлетики : методичні рекомендації. Івано-Франківськ, 2018. 66 с.
3. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.
4. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник / І.О. Павленко, О.Р. Сидоренко, Н.М. Скачедуб, Л.І. Бережна. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. 200 с.
5. Тремполець С., Руденко О. Застосування сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики. Науковий пошук молодих дослідників. *Педагогічні науки. Збірник наукових праць студентів. Т. 1, Частина II.* : Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 180–185.

Сніжко Юлія, Бермудес Діана

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

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

Анотація. У статті подано теоретичне обґрунтування особливостей занять атлетичною гімнастикою учнів старшої школи. З'ясовано, що атлетична гімнастика ефективний і доступний засіб фізичного виховання для учнів старших класів.

Ключові слова: учні, фізичне виховання, атлетична гімнастика.

Snizhko Yuliia, Bermudes Diana. PECULIARITIES' OF ATHLETIC GYMNASTICS IN SENIOR SCHOOL STUDENTS

Abstract. The article presents a theoretical substantiation of the peculiarities of athletic gymnastics classes for high school students. Athletic gymnastics has been found to be an effective and affordable means of physical education for high school students.

Key words: students, physical education, athletic gymnastics.

Актуальність. Здоров'я молодого покоління – це один із показників соціального благополуччя, тому забезпечення оптимального фізичного стану школярів, адекватного запитам особистості та суспільства є одним із основних завдань освіти. У наш час фізична підготовленість молодого покоління знижується. Захворюваність дітей різного віку зростає, а здоров'я учнів за час навчання у школі погіршується.