

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад «Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка»

Факультет охорони здоров'я і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Пантелєєва Юлія Олександрівна

**УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ЛЕГКОАТЛЕТОК-СПРИНТЕРОК НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ
РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого (магістерського рівня)
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Особистий підпис –



здобувач Ю.О. Пантелєєва

Науковий керівник –



викладач І.В. Янович

Завідувач кафедри –



доцент О.В. Міщенко

Полтава

2026

АНОТАЦІЯ

Пантелєєва Юлія Олександрівна. Тема кваліфікаційної роботи:
**УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI
ЛЕГКОАТЛЕТОК-СПРИНТЕРОК НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ
РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ**

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2026 рік.

У кваліфікаційній роботі основну увагу зосереджено на особливостях удосконалення швидкісно-силових якостей жінок, які займаються легкою атлетикою. Також акцентовано увагу на оптимізації багаторічної підготовки в легкій атлетиці та мотивації спортсменів до занять.

Наукова новизна та практичне значення одержаних результатів полягає в формуванні методичних рекомендації щодо максимального збереження спринтерських якостей бігунів на етапі збереження максимальних досягнень.

За темою дослідження були опубліковані тези в Збірнику наукових праць за матеріалами VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку». Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025 рік. Сертифікат участі № 6/0642.

Ключові слова: легка атлетика, швидкісно-силова підготовка, спринт.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
 РОЗДІЛ I Теоретичні основи тренування спортсменів високої кваліфікації в легкій атлетиці	
1.1. Сучасні тенденції спортивної підготовки в легкій атлетиці.....	7
1.2. Особливості підготовки в бігу на спринтерські дистанції.....	24
1.3. Оптимізація побудови багаторічної підготовки в легкій атлетиці....	36
Висновок до Розділу I.....	62
 РОЗДІЛ II МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методи досліджень.....	63
2.2. Організація та етапи дослідження.....	64
2.3. Динаміка та результати дослідження.....	66
2.4. Методичні рекомендації щодо удосконалення швидкісно-силової підготовленості легкоатлеток-спринтерок на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.....	71
Висновки до Розділу II.....	74
 ВИСНОВКИ.....	 75
Список використаних джерел.....	77

ВСТУП

Удосконалення тренувального процесу бігунів на спринтерські дистанції є актуальною сучасною проблемою теорії і методики спортивної підготовки. Науковцями зроблено ряд досліджень, написано багато наукових праць і рекомендацій. З аналізу яких зрозуміло, що результат у спринтерському бігу забезпечується цілим комплексом високорозвинених фізичних якостей і функцій організму, проте провідне місце в забезпеченні високих фізичних можливостей займають саме швидкісно-силові якості.

Спортивні досягнення в спринтерському бігу залежать від загальної та спеціальної фізичної, тактичної, технічної, морально-вольової і психологічної підготовленості, як узагальненого показника функціональних можливостей організму.

Виходячи з цих факторів, стратегія фізичної підготовки має бути спрямованою на довготривалий процес спортивної кар'єри. Видатними науковцями, які вивчають питання покращення спортивного процесу тренування (В.М. Платонов, 2015, 2021; Т.В. Сергієнко, 2010) удосконалено періодизацію багаторічної підготовки [21, 56].

Як стверджує В.М. Платонов, основою раціональної побудови багаторічної підготовки є об'єктивні закономірності і принципи які приводять до вищої спортивної майстерності. Це загальна тривалість і структура підготовки, кількість етапів, тривалість етапів та їх зміст.

Також до об'єктивних причин В.М. Платонов відносить наявність необхідних умов, в яких спортсмен здатний проявити максимально можливий результат, та до якого спортсмен готовий при своїх вроджених та природних задатках і здібностях (Платонов, 2020, с. 66).

У сучасних науково-методичних джерелах є безліч досліджень, які присвячені загальним проблемам теорії і методики спортивного тренування (Антюшенко О.Ф., 2018, Кутек Т.Б. 2014, Платонов В.М. 2021; Бобровнік В.І,

2019; Сергієнко Л.П. 2010, Елієсер Камперо, 2021). Але питання, які стосуються вивчення методики та процесу спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції знаходяться в стадії досліджень і обговорення.

Об'єкт дослідження – система спортивної підготовки.

Предмет дослідження – структура навчально-тренувального процесу підготовки бігунів на короткі дистанції.

Мета дослідження – обґрунтування методики розвитку та збереження швидкісно-силових якостей та підтримка їх на рівні максимальних можливостей у спортсменок, які спеціалізуються в спринтерському бігу.

Для досягнення мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

- 1) Зробити аналіз навчально-методичної літератури та дати характеристику загальній системі тренувального процесу легкоатлетів, що спеціалізуються в спринтерському бігу;
- 2) зробити аналіз сучасних програм спортивної підготовки бігунів-спринтерів;
- 3) розробити методичні рекомендації щодо максимального збереження спринтерських якостей бігунів на етапі збереження максимальних досягнень.

Методологічну основу дослідження склали теорія пізнання, логіка та системний підхід. Для вирішення зазначених в дослідженні завдань були використані такі методи:

- 1) Аналіз науково-методичної літератури, узагальнення та систематизація даних.
- 2) Педагогічні методи досліджень (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент).
- 3) Математичні методи обробки отриманих результатів.

За темою дослідження були опубліковані тези в Збірнику наукових праць за матеріалами VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку» (Полтава –Лубни, 7-8 травня 2025 р.)

видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Сертифікат участі № 6/0642.

Робота складається з вступу, двох розділів, висновків, робота містить 11 таблиці, малюнків 2 загальний обсяг роботи 76 сторінок, робота також містить список використаних джерел з 74 найменування.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

1.1. Сучасні тенденції спортивної підготовки в легкій атлетиці

Біг на короткі дистанції є основним видом легкої атлетики. Як вид спорту, легка атлетика входить до програми як сучасних Олімпійських ігор, так і входила до програм Олімпіад Стародавньої Греції. Біг є основою легкої атлетики. Також, біг є складовою багатьох інших видів легкої атлетики, вертикальних та горизонтальних стрибків, метань, багатоборство. Є декілька різновидів бігу: біг спринт, біг на середні дистанції, довгі дистанції, марафони а також біг по пересіченій місцевості.

Теоретичною складовою кваліфікаційної роботи є широкий спектр науково-методичних джерел, а також нормативно-правові акти прийняті на законодавчій рівні і діючи в Україні.

Питання організації та проведення спортивних змагань висвітлюватися в монографіях та роботах таких багатбої українських науковців Плантонова В.М., Костюкевич В.М. , Бобровнік В.І., Борзов В.П. та інших [4,7, 40,41].

В роботі також було використано інформаційно-аналітичний матеріал, який дає розуміння розвитку виду спорту і закономірності проведення спортивних заходів.

Певна увага під час дослідження приділялася таким питанням, як удосконалення швидкості та сили під час тренувального процесу дорослих спринтерів.

Автором зроблено висновки що планування та зміст тренувальних навантажень швидко-силового характеру в річному циклі спортсменів досліджуваних груп розроблені недостатньо.

Жіночий біг на короткі дистанції перший з видів легкої атлетики був включений до програми ІХ Олімпійських ігор в Амстердамі для жінок. На сьогодні, діючи правила з легкої атлетиці до бігу на короткі дистанції відносять біг на 100, 200, 400 м а також всі естафети, довжина етапів яких не перебільшує 400 м. (Полулященко, 2022, с.6).

Змагання для бігунів на короткі дистанції вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості. Підготовка в бігу на короткі дистанції передбачає розвиток швидкісних і силових фізичних якостей спортсмена. Для розвитку цих якостей необхідно цілеспрямовано впливати на фізіологічні системи організму, а також на механізми енергетичного забезпечення м'язової діяльності [3, с. 72].

Правильно організована з дитинства легкоатлетична підготовка сприяє формуванню гарної статури, попередження захворювань та покращує діяльність внутрішніх органів та систем.

Змагальна діяльність в системі багаторічної підготовки спортсменів займає особливе місце в тренувальному процесі і є його основною метою. Результат спортсмена на змаганнях завжди залежить від правильно спланованої системи багаторічної підготовки спортсменів. Саме процесу спортивного тренування присвячена велика кількість наукових досліджень українських вчених, в яких детально обґрунтовані діючі принципи та закони теорії та методики спортивного тренування [7, 10, 12, 13, 15 та ін.]. Процес підготовки легкоатлетів вдосконалюється протягом багатьох років, цьому питанню присвячені роботи вітчизняних і закордонних науковців таких, як Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б., Линець М. М., Степаненко Д. І., Колот А. В., Адамчук В. В., Камперо Е. та інші [1, 3, 26, 32, 34, 57].

Науковці Жордочко Р.Ф. Поліщук В.Д., приділяють значну увагу спортивній підготовці в легкої атлетиці і важливим показником поточного контролю за ефективністю тренувального процесу виділяють комплекс кількісних та якісних показників стану фізичного розвитку та рівня наявної підготовки. Так, підготовка спортсменів, які спеціалізуються на коротких

дистанціях, характеризується високим рівнем навантаження на всі системи організму, які розвивають у спортсмена швидкість та силу. Одночасне застосування різноманітних навантажень позитивно впливає на розвиток найважливіших фізичних показників спринтера і потребує від спортсменів досягнення високого рівня аеробно-анаеробних можливостей [19].

Науковець В.М. Костюкевич у навчальному посібнику «Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації» основну увагу звертає на те, що система спортивного тренування має фундаментальні принципи, а також обґрунтовані науковими дослідженнями засоби і методи, загальні принципи багаторічного планування, всі види контролю та інше. Окреме спортивне тренування є частиною багаторічного процесу спортивної підготовки і повинно мати конкретну мету та свої завдання, в яких має бути відображено сторони й напрямки спортивної діяльності і всю структуру заняття (Костюкевич, 2007, с.8).

Аналіз наукової інформації показує, що науковці, які займаються питаннями підготовки у спринті, не приділяють значної уваги підтвердженій інформації, щодо особливостей енергетичного забезпечення спортивної діяльності [4, с. 32-33].

На думку В. М. Шейко, Н. М. Кушнарєнко, чітка орієнтація дослідника на основні розділи наукової роботи, конкретні завдання дослідження, значно прискорює відбір і вивчення наукової літератури. Для того щоб послідовно отримати відповіді на питання, які потребують вирішення, краще розробити деталізований питальник у межах кожного завдання [58, с.34].

Детальні характеристики фізичних якостей і розвиток саме тих рухових якостей необхідних для спринтерського бігу, змістовно і зрозуміло всім написано в підручнику Платонова В.М. «Сучасна система спортивного тренування». Це видання не є першим фундаментальною роботою знаменитого науковця, але саме в цьому, переробленому і удосконаленому підручнику всебічно прописані теоретико-методичні засади фундаментальної системи спортивного тренування. Основою для написання саме цього

підручника стало величезна кількість наукових знань, накопичених науковцями різних країн, зміст книги узагальнює досягнення не лише спортивної практики, а і підбиває підсумки великої кількості досліджень автора (Платонов, 2020, с.69).

Науковець Борзов В.П. в своїх наукових працях звертає увагу на особливості методики тренувального процесу спринтера, значна увага приділяється відпрацюванню на тренуваннях старту та стартового розгону. Також у працях Борзова багато уваги приділено психологічній підготовці спринтера (Борзов, 2020).

Аналіз науково-методичної літератури дав можливість зрозуміти, що на сьогоднішній день викладачі та тренери з легкої атлетики у навчально-тренувальному процесі, планують збільшення навантаження, що приводить до надмірних обсягів і дострокового закінчення спортивної кар'єри. З точки зору сучасних досліджень ці позиція є застарілою. Сучасні науковці вважають, що підвищення рівня спортивної майстерності пов'язане з покращенням якості навчально-тренувального процесу. Тому, підвищення кваліфікації тренера і проходження процедури акредитації кожні п'ять років є необхідною умовою сьогодення. Навчально-тренувальний процес з легкої атлетики потребує нових ідей і досліджень тренувального процесу в нових умовах сьогодення. І тому головною метою нашого дослідження є узагальнення багаторічного досвіду побудови тренувального процесу і запропонування корисних рекомендацій щодо вдосконалення різних сторін підготовленості спринтера.

Тренувальний процес підготовки спортсменів в циклічних видах спорту завжди повинен будуватись на основних принципах педагогіки, поступовості, доступності та систематизації. В спортивній підготовці завжди враховують особливості вікового розвитку молодого організму і індивідуальні якості спортсмена. Спроби планомірного форсування періоду спортивної підготовки юних спортсменів не приводять до спорту вищих досягнень і залишилися в далекому минулому. При такому застарілому підході вихованці не встигають оволодіти необхідними базовими навичками і набрати необхідну спортивну

форму, що в майбутньому обов'язково вплине на рівень фізичної підготовки і рівень професійної майстерності. В дитячо-юнацьких спортивних школах країни все ще професіоналізм тренера визначають за показані результати, та за медалі на міжнародних змаганнях. Це все приводить до форсування підготовки юних спортсменів і збільшення вагомості дитячих змагань, які зараз привели у ранг чемпіонатів, чим загострили конкуренцію тренерів і що негативно сказалося на традиційній моделі багаторічної системи підготовки [41, с 458-462].

Головною метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, в заявленому виді спорту і досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Основні завдання, які ставляться тренерами під час планомірної спортивної підготовки:

- вивчення техніки і опанування тактики обраного виду спорту;
- розвиток необхідних фізичних якостей, і підготовка та адаптація функціональних систем організму до навантаження;
- виховання рис характеру, необхідних моральних та волевих якостей;
- психічна підготовленість до великого об'єму роботи в спорті;
- опанування теоретичними знаннями з теорії та методики спортивного тренування і набуття практичного досвіду для успішної тренувальної та змагальній діяльності;
- комплексне відновлення та багатопланове вдосконалення різних сторін фізичної підготовки спортсмена (Платонов 2020, с.23).

Підготовка спортсмена – це складний і багатогранний процес ефективного використання ряду компонентів, що забезпечують оптимальний рівень його підготовленості.

Під час планування багаторічного навчально-тренувального процесу необхідно враховувати вікові особливості розвитку людини, рівень

спортивної підготовленості, обраний вид спорту, а також необхідно враховувати і застосовувати передовий спортивний досвід.

Величезний власний досвід та обсяг наукових досліджень, а також узагальнений досвід зі спортивної практики дали змогу науковцям Бобровнік В.І., Сovenко С.П., Колот А.В. [4] написати базову діючу програму з легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих центрів фізичної підготовки. Основна увага в програмі приділена особливостям багаторічного тренування та необхідності дотримання принципів суворої послідовності щодо наступності завдань, засобів і методів тренування.

Також під час планування підготовки юних спортсменів треба звертати увагу на особливо важливий принцип цілеспрямованої різнобічної спеціальної підготовки. Без притримання основних правил спортивного тренування неможливо створити передумови для досягнення спортсменами високих спортивних результатів і без цих основоположних принципів не буде сенсу в плануванні багаторічної підготовки. Цілеспрямована спеціальна різнобічна підготовка юних спортсменів багато у чому залежить від дій досвідченого тренера, який визначить перелік засобів фізичної підготовки, а також знайде правильне співвідношення загальної і спеціальної підготовки на кожному етапі багаторічної підготовки.

Планування такої підготовки, в першу чергу, спрямовано на довготривалість спортивної кар'єри. Тому до перших трьох етапів спортивної підготовки, це етапи початкової підготовки, попередньої підготовки та спеціалізованої базової підготовки науковцями запропоновано і втілено в діючий навчальній програмі з легкої атлетики ще чотири: підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень [4].

Під час багаторічного планування спортивної підготовки обсяг засобів загальної фізичної і спеціальної фізичної підготовки у перспективних планах

спортсменів змінюється. Але є базова форма, рекомендована в навчальній програмі з легкої атлетики [4, с.35].

З дослідження та аналізу літератури зрозуміло що обсяг спеціальної фізичної підготовки збільшується з досвідом змагальних навантажень. І це має важливе значення при плануванні занять зі спортсменами різного віку.

Необхідно притримуватися фундаментальних принципів спортивного тренування, постійного збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень та поступовості в тренувальному процесі за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності.

Співвідношення загальної, спеціальної та допоміжної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки

Таблиця 1.1

Спрямованість підготовки	Етап багаторічної підготовки						
	Початкової підготовки	Попередньої базової підготовки	Спеціалізованої базової підготовки	Підготовки до вищих досягнень	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Збереження вищої спортивної майстерності	Поступового зниження досягнень
Спеціальна	5	15	35	40	65	60	50
Технічна	10	15	15	20	15	15	15
Допоміжна	25	30	20	20	10	10	15
Загальна фізична	60	40	30	20	10	15	20
Загальний обсяг роботи, год.	100-250	250-600	600-900	900-1400	1400	1400-1200	1200-1000

Суворе дотримання поступовості збільшення тренувальних навантажень є необхідністю тренувального процесу. Це сприяє покращанню адаптації до тренувальних навантажень і вдосконаленню функціональних можливостей організму спортсмена до виконання фізичних вправ різної тривалості та

інтенсивності. Для того щоб забезпечити поступове покращання підготовленості спортсмена у процесі багаторічного тренування, важливо дотримуватися принципів планування навантажень. Підготовленість спортсмена буде прогресивною лише тоді, коли планування навантаження на усіх етапах тренування буде відповідати його функціональним можливостям.

Тому для підвищення ефективності роботи спеціалістів визначальне значення має подолання застарілих уявлень та розвиток творчого, новаторського підходу. Подальше зростання майстерності легкоатлетів, їхній авторитет на міжнародній арені залежать від того, наскільки вчасно тренери реагуватимуть на все нове та прогресивне, що у теорії і практиці сучасного спорту [40, с.71].

Важливого значення дослідники надають процесу багаторічної підготовки в спорті. Враховуючи те, що фізичне виховання людини починається з раннього віку і триває все життя, тренувальний процес ефективний в тому разі, коли він здійснюється систематично, на основі перспективного плану, в якому враховані всі вікові особливості організму спортсмена. В залежності від того, як визначені перспективи удосконалення фізичної підготовленості спортсмена, враховуючи багаторічний процес, від того, чи правильно сплановано засоби і методи тренування, змагальний процес та контрольні нормативи, буде залежати темп росту спортивних досягнень і результативність підготовки. Для складання перспективного плану підготовки на допомогу тренерам визначені певні методичні положення.

План тренування має бути чітким та цілеспрямованим. Успіх плану залежить від правильної мети підготовки. Треба завжди враховувати підготовленість спортсмена, режим його життя і навчання, показники контрольних нормативів та індивідуальні особливості людини. Під час планування спортивної підготовки не слід за один рік вирішувати всі завдання підготовки.

Наприклад, під час перебування дитини у групі початкової підготовки тренер має зосередитися на психологічній підготовці, загальній фізичній підготовленості і теоретичному навчанні учнів елементів техніки рухів. Все це становить міцний фундамент для подальшого спортивного вдосконалення.

Для тренування у групах базової підготовки, у подальших роках, змінюється мета тренувального процесу, планується вже розвиток окремих фізичних якостей і вдосконалення спортивної техніки. Але все одно загальна фізична підготовка грає основну роль і займає більшість часу.

До п'ятнадцяти років особливу увагу в спорті приділяють розвитку швидкісних якостей і загальній витривалості. Вирішення нових завдань, визначення контрольних нормативів можуть бути лише після аналізу і урахування попередньої програми підготовки та змісту і методів тренування в попередні роки.

Під час багаторічного планування необхідно зробити детальний моніторинг попередніх років тренування. Розібрати, які завдання не були виконані вчасно і чому. В допомогу тренеру завжди буде лікарський контроль, котрий дає вихідні дані щодо стану здоров'я, фізичного розвитку і функціональних можливостей спортсмена. Також лікарське обстеження допоможе вчасно внести зміни і скорегувати плани спортивного тренування. Спортивна підготовленість спортсмена позитивна лише в тому випадку, коли зроблено повний моніторинг навантаження на всіх етапах і зроблено детальний аналіз функціональних можливостей організму спортсмена.

Аналіз інформації наукових досліджень щодо тренування в циклічних видах спорту, показав, що протягом планування багаторічної підготовки навантаження необхідно поступово збільшувати. Ці правила тренери мають враховувати при індивідуальному перспективному плануванні для кожного спортсмена.

При плануванні річної підготовки кожен річний цикл має починатися і закінчуватися на більших тренувальних навантаженнях, ніж відповідний річний цикл попереднього року. Періодизація річної підготовки завжди

залежить від поставлених завдань і стану спортсмена. Після закінчення кожного запланованого циклу і спортсмен і тренер мають підводити підсумки і робити аналіз тренувального процесу, щоб подальший план обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень співвідносити з досягнутими результатами. Об'єктивно-правильний облік проходження підготовки дає чіткий аналіз усіх показників тренувального процесу [4, с.36].

Перед довгостроковим плануванням спортивної підготовки тренерам бажано ознайомитися з дослідженнями видатних науковців і прочитати навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, тому що щоб досягти великих успіхів, необхідно знати багато тонкощів спеціалізації в кожному виді спорту.

Вікові межі зон спортивних досягнень у різних видах легкої атлетики серед жінок (Платонов, 2024)

Таблиця 1.2

Біг	Перші великі успіхи	Вікові межі	
		Оптимальних можливостей	Підтримання високих результатів
100-400	17-20	20-24	25-26
800, 1500	20-23	22-26	27-28

Важливе уточнення щодо легкої атлетики, підготовка саме в цьому виді спорту на етапі багаторічного удосконалення відмічається лише індивідуальним підходом до кожного спортсмена. Виконання запланованих завдань, на кожному етапі багаторічної підготовки включає в себе систематичне проведення теоретичних і практичних занять, направлених на удосконалення технічної підготовки а також включає змагальним етап та етап відновлення, а також бажана підготовки до інструкторської і суддівської практики. Реалізація запланованого навантаження буде залежати від органічного поєднання навчально-тренувальних і самостійних занять,

дотримання режиму харчування, тренування і відпочинку, а також відновлювальних заходів.

Режим роботи тренерів та наповнюваність груп з видів легкої атлетики для шкіл вищої спортивної майстерності наведено у Таблиці 1.3

Вік вихованців і вимоги до спортивної підготовленості в школі вищої спортивної майстерності

Таблиця 1.3

Група	Рік навчання	Кількість вихованців	Вік вихованців	Вимоги до спортивної підготовки	Тижневе навчальне навантаження
Спортивного вдосконалення	1	6	17-18	5-І розряд 1- КМСУ	24
	2	5	18-19	3-І розряд 2-КМСУ	26
	3	3	19-20	3-КМСУ	28
Вищої спортивної майстерності	Увесь термін	2	20 і старше	1 МСУ+ 1 КМСУ 2 МСУ 1 МСУМК+1МСУ	32

Всесвітня керівна організація в легкій атлетиці, під назвою Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій була офіційно заснована в 1912 році, після проведення Олімпійських ігор 2012 року в Столькгольмі. На той час у світовій легкій атлетиці виникла необхідність уніфікувати положення і єдині правила змагань, а також хтось мав фіксувати олімпійські і світові рекорди.

Українські спортсмени-легкоатлети приймають участь в Олімпіадах сучасності з 1908 року. Але, уродженець України, стрибун у висоту Йозеф Галуцинський, на Олімпійських іграх в Лондоні представляв Угорщину.

На Олімпійських іграх 1912 року у Стокгольмі українці виступали у складі збірної Австрії. На Іграх Олімпіад 1924, 1928, 1932 та 1936 року в легкій атлетиці уродженці України представляли Польщу.

На Олімпійських Іграх з 1952 по 1988 роки українські спортсмени виступали в складі збірної команди Радянського Союзу.

На Олімпіаді 1992 року українські спортсмени виступали у складі Об'єднаної команди. Як самостійна та незалежна команда, Збірна України прийняла участь у Олімпіаді 1996 року. І кожні наступні Олімпійські ігри українці доказують свою незламність і завойовують призові місця на цьому незнаючому більшій величчї міжнародному форумі [4].

Враховуючи що четвертий рік в країні йде війна і багато спортивних споруд зруйновано, підготовки легкоатлетів збірної команди України це не лише багаторічна модель спортивного тренування. В умовах війни підготовка національної збірної команди з легкої атлетики до Олімпіади 2024 року мала певні труднощі в організації тренувального процесу, створення умов та місця проведення тренувань. Також були труднощі з комплектацією команди лише з тих спортсменів, які виконали необхідні вимоги Всесвітньої організації легкої атлетики, тобо показали норматив, який дає право спортсмену приймати участь у олімпійських змаганнях. Однак ці проблеми згуртували тренерський склад та активізували тренувальний процес. Велику роль в цій ситуації зіграли патріотичні настрої тренерів і спортсменів, та бажання доказати всьому світу, що Україна жива і продовжує боротися. Також збільшилося бажання фізичного удосконаленням здібностей для підвищення своєї майстерності і покращення спортивного результату [9, с.134]. Це підтвердили виступи наших легкоатлетів. Ярослава Магучіх, яка напередодні встановила світовий рекорд зі стрибків у висоту, стала олімпійською чемпіонкою. Ірина Геращенко та Михайло Кохан посіли треті місця на Олімпійських іграх в стрибках у висоту та метанні молота. Олег Дорошук зайняв 6 місце в стрибках у висоту. Марина Бех-Романчук виступала у стрибках в довжину. Та ще багато спортсменів вибороли право представляти країну на Олімпійських іграх. Ситуація в країні не дала нашим чемпіонам можливості готуватися вдома і основна підготовка вже напередодні Олімпійських ігор проходила за кордоном: Польща, Великобританія, Туреччина, Данія, Португалія, Чорногорія, Франція, Кенія, і це дало можливість якісно підготуватися до стартів чотириріччя [5, с.30].

Багаторічний досвід спортивної практики в легкій атлетиці був систематизований науковцями в книги і навчальну програму для ДЮСШ країни. Основоположні моделі підготовки, які науковці включили в навчальну програму автор приводить в цьому дослідженні.

Особливості підготовки бігу на спринтерські дистанції

Орієнтовані нормативи з фізичної підготовленості в спринті (дівчата)

Групи спортивного удосконалення та групи підготовки до вищої спортивної майстерності

Таблиця 1.4

№	Нормативи	Результати
	Вік вихованців	20 років і старше
1	Біг 30 метрів, с.	4,3-4,2
2	Біг 30 м. с ходу, с.	3,2-3,1
3	Біг 60 метрів, с.	7,5-7,4
4	Біг 300 метрів, с.	39,5-39,0
5	Стрибок у довжину з місця, м.	2,60-2,65
6	Стрибок потрійний з місця, м.	7,60-7,70
7	Спортивний розряд	Не нижче КМСУ

Орієнтовані річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на 100-200 метрів (дівчата)

Група вищої спортивної майстерності (вік 20 років і старше)

Таблиця 1.5

№	Нормативи	Результати
	Кількість змагань/стартів	20/40
	Біг до 80 м. зі швидкістю 95-100%, км.	25-26
	Біг 100-300 м. зі швидкістю 80-95 %, км.	40-50
	Старти, стартові вправи, кількість разів	800-850

	Спеціальні бігові вправи, км	45-50
	Стрибкові вправи, тис. відштовхувань	11 -12 тис.
	Загальна фізична підготовка, год.	120-140
	Спортивні та рухливі ігри, год.	30-40

Легка атлетика як олімпійський спорт сконцентрована на підготовці та виступах на Олімпіадах. Критерієм ефективності роботи ДЮСШ та тренерського складу є кількість олімпійських медалей, а також місце команди так званому неофіційному командному заліку.

Серед українців найвищих досягнень в спринті виборів Валерій Борзов, який на двох Олімпіадах завоював 5 медалей (2 золоті, 1 срібну, 2 бронзові). Валерій Борзов поки що єдиний спринтер в Європі, який став призером двох Олімпіад і виборів 2 золоті медалі на одній з них.

В своїх наукових працях Борзов завжди ділився методикою підготовки до вищих досягнень у спринтерських видах легкої атлетики. Досвідчений тренер, розглядаючи зміни, що відбуваються в тренувальному процесі спортсмена, завжди буде дивитися з точки зору відповідних змін функціональному стані його організму. Тому досягнення в спорті залежить від загальної та спеціальної фізичної, тактичної, технічної, морально-вольової та психологічної підготовленості. Результати у змаганнях є узагальненим показником адаптаційних можливостей організму.

Для підвищення рівня спортивних результатів потрібно було змінити стан організму та його підсистем: серцево-судинної, нервово-м'язової, дихальної та інших. Зміни повинні бути цілеспрямованими, щоб забезпечити нові стани, враховуючи основні завдання спортивного тренування. Тому є необхідність в науково-обґрунтованому регулюванні життєдіяльності організму та його функціональних можливостей для того, щоб атлет був здатний показати найвищий результат у необхідний момент саме на найважливіших змаганнях.

Кількісні показники загальної та спеціальної підготовки фізичний якостей визначалися за допомогою як контрольних тестів так і з використанням діагностичної апаратури. На основі цих даних створювалися моделі оптимальних стандартів підготовки та їх застосування у тренувальному та змагальному процесах.

Чотирирічний цикл олімпійської підготовки у спринтерів складається з п'яти періодів перехідного зимового, підготовчого, зимового змагального, весняно-літнього, підготовчого літнього змагального. Ця схема планування підготовки та її реалізації рекомендована тренерами з вузькоспеціалізованої підготовки для досягнення самих кращих спортивних результатів, та утримання досягнутих результатів на високому рівні.

В перехідний період річного циклу тривалістю приблизно 2 тижні здійснюється втягування в майбутню тренувальну роботу в зимовий підготовчий період. Це 3 місяці тренувальні заняття проводилися 4-5 раз на тиждень по 2-3 години кожне. Це необхідно було для того, щоб в ході тренування набрати необхідний спринтеру обсяг роботи в зимові період змагання, що тривав зазвичай близько місяця або трохи більше до 35 днів, передбачалася тренувальна робота без особливого зниження навантажень і участь у двох-трьох змаганнях з обов'язкового розвантажувального тижня перед кожним.

Весняно-літній підготовчий період майже 3 місяці, виконана у два зимові періоди робота переводилася в швидкісну створюючи зачеплений для участі змагання майбутнього літнього сезону.

Літній змагальний період зазвичай тривав 2- 2,5 місяця і був заповнений крилом зі змагань і порівняно короткими тренувальними заняттями п'ять днів на тиждень, таким чином спортивна форма підтримувалася на високому рівні весь змагальний сезон з підведенням її піка до основного старту.

Слід констатувати, що утримувати оптимальну форму довше 2- 2,5 місяця немає сенсу при цьому після змагань слідували два дні відпочинку.

А якщо змагання належали до основних зі збільшеними змагальними навантаженнями, то тренер надає п'ятиденний відпочинок, протягом якого спортсмен робить лише легку розминку. Після завершення літнього змагального сезону слід включити активний відпочинок та відновлення протягом одного місяця. Це оптимальна структура річного циклу зберігалася незмінною всю мою спортивну кар'єру. Хоча щороку до неї вносилися деякі корективи, зумовлені такими непередбаченими факторами, як зміни термінів змагань та травми і бігти в яких вдавалося далеко не завжди.

Стабільна система протягом усієї спортивної кар'єри залишалася і структура тижневого циклу підготовки складався з п'яти тренувальних занять на тиждень і ніколи більше за винятком окремих випадків у період підготовки до змагань та після травми. Кожне тренувальна заняття мало переважно односпрямований характер впливу: понеділок- удосконалення техніки бігу (об'єм навантажень – тренувальних впливів з метою отримання ефекту суперкомпенсації і в результаті підвищення працездатності, всі навантаження проводилися серіями з дозованим часом відпочинку між спробами в серіях та між серіями).

Із трьохтижневих циклів формувався тренувальний блок, в якому перші два тижні мали навантажувальний характер, а третя була розвантажувальною (в дещо меншою інтенсивністю та обсяг навантажень 50-60% тих, що були попередніми тижнями). Подібний підхід до побудови її тренувального процесу дозволив забезпечити планове зростання функціональних можливостей що в результаті призвело нас до перемоги на Олімпійських іграх не можу не відзначити, що описана вище технологія спеціалізованого тренування застосовна для спортсменів швидкісної силових видів атлетики, що пройшли достатньо для цього цих методів, базову підготовку [9, с.340].

Силова підготовка

У структурі силовій підготовці треба орієнтувалися на розвиток швидкої сили та силовій витривалості. Швидка сила це підвищення здатності нервово-м'язової системи до прояву високих силових показників у

максимально короткий час. У спринті це час опору. Тому й характер виконання силових вправ підбирався з урахуванням цієї специфіки.

Силова витривалість у бігу тренується здатністю до тривалого, повторного прояву рівня силових показників у чергуванні із фазою розслаблення.

Швидкісна підготовка

У структурі цієї підготовки є прагнення до досягнення субмаксимальної швидкості у бігу зі спеціальною гіркою, з максимальної швидкістю в бігу по дистанції. Ці вправи необхідно включати в заняття для підвищення частоти рухів та швидкісної витривалості.

Субмаксимальна швидкість - швидкість вище порогової, яка досягалася в бігу на короткому відрізку прямої доріжки (20 м) після розгону під ухил спеціальної гірки. Повторний біг на субмаксимальній швидкості застосовується для руйнування усталеного порога швидкості; виявлення похибок у техніці бігу за рахунок підвищення оборотів у бігових рухах.

Максимальна швидкість. Головним супер завданням у досягненні порога швидкості бігу у всіх спринтерів, навчитися не тільки розігнатися до краю та утримати пік швидкості на дистанції, але й не допустити її різкого падіння до фінішу більше, ніж суперники. Найсильніші сучасні спринтери світу досягають граничних її величин – 12,35 м за секунду двічі-тричі за всю дистанцію з обов'язковим її зниженням наприкінці бігу.

Частота рухів. Протягом усього тренувального періоду з тренером портібно розвивати здатність до виконання бігових рухів та їх елементів на високій частоті (на час, на максимальну кількість повторень за 10 с) як важливу складову всієї швидкісної підготовки.

Швидкісна витривалість. Натреновані здібності спортсмена до утримання швидкості бігу на тлі стомлення, що розвивається, проявляється переможним фінішем у бігу на 100 і 200 м, пологою кривою зниження.

Для досягнення високих спортивних результатів в різних видах легкої атлетики необхідно виконувати умови тривалої, систематичної і цілеспрямованої підготовки, враховуючі юний вік вихованців. Багаторічна

система підготовки завжди об'єднує виховання, навчання і тренування [9, с.16].

1.2. Особливості підготовки в бігу на короткі дистанції

Техніка бігу дуже консервативна в порівнянні з іншими видами легкої атлетики і практично не змінювалися багато років. Визначено, що в при збільшенні дистанції відбувається зниження швидкості бігу, і в такому разі велике значення має економічність зусиль. Сучасна техніка бігу передбачає високу швидкість пересувань, утримання цієї швидкості на протязі всієї дистанції при незначних витратах енергії. Передбачається збереження в такому темпі легкість і природність в рухах.

Старт і стартовий розгін є провідним елементом техніки бігу і в закритому циклі рухів при бігу по дистанції. На коротких дистанціях зазвичай спортсмен стартує з низького старту. (Полулященко, 2022, с. 25)

Є спеціальні бігові вправи, які необхідно включати в підготовку спринтера. До них відносяться такі з них.

Спеціальні бігові вправи для спринтера:

1. Рух вперед на прямих ногах почергово, проштовхуючись стопою.

В.П. стоя за напрямком руху.

Методичні вказівки: рухайтесь вперед на прямих ногах проштовхуючись стопою з максимальною амплітудою.

Завдання: виправлення помилок, закріплення раціонального навичку техніки елементів бігового шагу, розвиток спеціальних рухових якостей м'язів, які приймають основну участь при бігу, підготовка організму до майбутньої роботи.

Темп: повільний

2. Біг з високим підніманням стегна.

В.П. Бігова поза спринтера.

Методичні вказівки: Виконати вправу, високо піднімати стегно, гомілка і п'ята має складатися під сідниці, стопа розслаблена. Важливо перейти на біг зі збереженням вказаних вище вимог.

Завдання: виправлення помилок і закріплення раціональної техніки елементів бігового кроку; розвиток спеціальних рухових якостей бігу; збереження раціональних параметрів техніки бігу, створених при виконанні цієї вправи.

Темп: середній.

3. Біг з захльостом голені.

В.П. Бігова поза спринтера.

Методичні вказівки: при виконанні вправи потрібно рухатися вперед, активно захльостуючи гомілку назад, п'ята рухається строго під сідниці, стопа розслаблена, плечі і таз виконують рухи. Важливо природно перейти на біг, зберігаючи вказані вище вимоги.

Завдання: виправлення помилок, закріплення раціональної техніки елементів бігового шагу, розвиток і підготовка м'язів для майбутньої роботи.

Темп: середній.

4. Біг з вихльостуванням гомілки

В.П. бігова поза спринтера.

Методичні вказівки: рух вперед, виконуючи бігові вправи з високим підняттям стегна, акцентовано вихльостуванням гомілки з ставленням стопи на опору.

Завдання: використовується як засіб для розминки, підготовки зв'язок, колінних суглобів до швидкісної роботи.

Темп: середній

5. Біг підтюпцем

В.П.: Стояти за напрямком руху.

Методичні вказівки: повільно пересуватися вперед бігом підтюпцем кроками з акцентованим рухом коліна махової ноги вперед з під'ємом на високу стопу.

Завдання: навчитися розслаблювати м'язи у русі; активізувати рухи в тазостегневому суглобі.

6. Біг «колесом».

В.П.: Бігова поза спринтера.

Методичні вказівки: одночасне виконання елементів бігового кроку – високо піднімати стегно, захльостувати і вихльостувати гомілку, тобто робити імітацію руху колеса.

Завдання: виправлення помилок і закріплення правильного навичу техніки бігового кроку; формування вміння координувати декілька елементів техніки бігового кроку.

Тема: середній.

7. Біг зі стрибками

В.П.: Бігова поза спринтера.

Методичні вказівки: рухатися вперед стрибками з ноги на ногу на стопі з максимальною амплітудою, активним виносом коліна вперед. При виконанні вправи увага акцентується на фазі польоту.

Завдання: виправлення наявних помилок і закріплення правильного технічного навичу, підвищення рівня координаційних якостей, придбання вміння розслаблювати м'язи у русі; підготовка організму спортсмена до подальшої роботи.

Темп: середній.

8. Стрибки з однієї сторони в іншу.

В.П. бігова поза спринтера.

Методичні вказівки: рухатися вперед на стопі активними стрибками з однієї сторони в іншу на дистанції ширини однієї доріжки.

Завдання: розвиток спеціальних фізичних якостей м'язів; підвищення рівня координаційних здібностей, підготовка організму до майбутньої роботи.

Темп: середній

Положення спортсмена на старті. Спринтеру необхідно розположити своє тіло згідно модельних характеристик.

Модельні характеристики кутів згинання за командою «Увага»

Таблиця 1.6

Показник	Оптимальний кут	Допустиме розширення
v	104	98-112
m_1	21	19-23
m_2	13	8-17
q_1	100	95-105
q_2	129	115-138

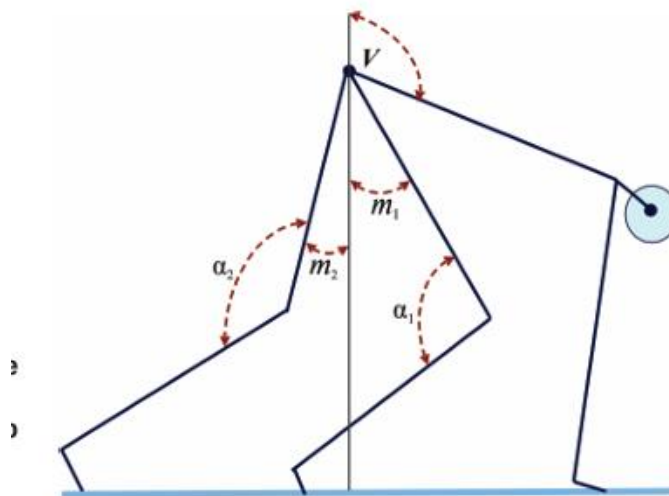


Рисунок 1.1 Оптимальне положення спринтера на старті за командою «Увага»

Дії до стартового сигналу:

вагу тіла рівномірно розподілити на ноги і руки;

- «стояти» на «високих» пальцях рук;
- добитися паралельності розташування гомілок;
- при опорі на стартові колодки стопами носками повинні торкатися доріжки;
- опустити голову, розслабити шию.

Ефективність спортивної діяльності та рівень підготовленості спринтерів в значній мірі визначаються наявністю індивідуально підібраних установок які включають ключові моменти при виконанні стартових дій, стартового розбігу, бігу по дистанції і фінішування (Борзов, 2019).

Спеціальні вправи для удосконалення старту і стартового розбігу

1. Біг з прискорення з низького старту

В.П.: низький старт

Методичні вказівки: виконати зі старту п'ять бігових кроків у нахилі з наступним плавним виходом в бігову позу. Дивитися на перших п'яти метрах вниз, до 25 метра – вперед себе, до 60 метра – в умовну точку за фінішем на рівні нижче власного росту.

Завдання: Закріплення рухового навичку виконання старту і стартового розбігу, розвиток швидкісних можливостей, підготовка організму до майбутньої роботи.

Темп: середній.

2. Біг з прискорення з низького старту (по команді)

В.П.: низький старт

Методичні вказівки: швидко реагуючи на команду, вибігати зі старту в нахилі в бігову позу, наведену в попередній вправі.

Завдання: як в попередній вправі.

Темп: середній, високий.

3. Біг з прискоренням з низького старту з гандикапом в парі (за командою)

В.П.: низький старт ззаду партнера.

Методичні вказівки: догнати суперника в стартовому розбігу.

Завдання: розвиток швидкості бігу; удосконалення техніки старту і стартового розгону в умовах конкуренції.

Темп: максимальний.

4. Біг з прискоренням з низького старту за мітками (по команді)

В.П.: низький старт.

Методичні вказівки: виконати вибігання зі старту в бігову позу, збільшити довжину бігових шагів по міткам (відстань між ними від першої колодки: 4; 4,5; 5; 5,5; 6; 6,5; 7; 7,5; 8; 8,5 стопи)є Неможна під час бігу тягнутися до міток. Концентрувати увагу на високому підніманні стегон та прошовхуванні вперед стопою.

Завдання: збільшити довжину бігових шагів в стартовому розбігу.

Темп: середній, високий.

5. Біг з прискоренням з низького старту за мітками через предметами між ними

В.П.: низький старт.

Методичні вказівки: виконати установки попередньої вправи, при цьому активно складати стегно і гомілку, п'яту під сідниці, коліно під груди.

Завдання: засвоєння техніки низького старту, збільшення довжини бігових кроків в стартовому розбігу.

Темп: середній, високий.

6. Біг з прискоренням з низького старту зі змінним часовим інтервалом подання команди (перешкоди)

В.П.: низький старт.

Методичні вказівки: реагувати на постріл, виконаний з різними часовими періодами. Концентрація уваги на смисловий образ.

Завдання: доведення смислового змісту реакції на постріл до автоматизму.

Темп: середній, високий.

7. Біг з прискоренням з низького старту вверх по сходах

В.П.: низький старт;

Методичні вказівки: виконати біг вверх по сходам з низького старту, активно піднімаючи стегно і проштовхуючись вперед.

Завдання: розвиток спеціальних якостей бігуна.

Темп: середній.

8. Біг з прискоренням з низького старту (за командою)

В.П.: поза спринтера по команді «Увага» у основи гірки.

Методичні вказівки: в нахилі, вбігая на круту горку, старатися зберегти бігового кроку. Необхідно встигати виносити вперед стегно, активно протовкувати стопою.

Завдання: Розвиток спеціальних швидкісний та силових фізичних якостей бігуна.

Темп: середній, високий.

9. Низький старт по команді з різних положень

В.П.: згідно вибору – упор лежачи або навприсядки в парі, присів спиною по направленню руху.

Методичні вказівки: виконати біг з різних вихідних положень, прагнучи зберегти структуру бігового кроку.

Завдання: удосконалення просторової орієнтації, активізація діяльності вестибулярний апарату в ході виконання старту і стартового розбігу.

Темп: наростаючий.

10. Низький старт з подоланням опору партнера

В.П.: один спортсмен приймає положення з низького старту, а другий - стоїть спереду, прийняв упор руками в плечі партнера.

Методичні вказівки: виконати стартовий рух і біг з низького старту, прагнучи подолати опір партнера з активним рухом стегна і стоп.

Завдання: розвиток спеціальних рухових якостей в ускладнених умовах.

11. Низький старт з подоланням опору гумового амортизатора (в парі)

В.П.: низький старт, партнер позаду тримає в натягнутому стані гумовий амортизатор.

Методичні вказівки: виконати стартовий рух і стартовий розбіг в нахилі, активно долаючи опір натягнутого гумового амортизатора та прагнути зберегти структуру бігового кроку.

Завдання: Розвиток спеціальних рухових якостей в ускладнених умовах.

12. Виштовхування від опори двома руками з положення упор лежачи

В.П.: упор лежачи.

Методичні вказівки: відштовхування двома руками з хлопком в долоні в фазі польоту.

Завдання: розвиток м'язів плечового поясу, рук для виконання ефективного положення по команді «Увага» і коротке підштовхування в опорному стані після сигналу.

Темп: середній.

Далі приводимо перелік вправ без детальних характеристик, визначених провідними фахівцями, а саме олімпійським чемпіоном з легкої атлетики в спринті Валерієм Борзовим.

13. Ходьба на руках в положенні упор лежачи за допомогою партнера
14. Відштовхування від опору двома руками з положення упор лежачи, з рухом вперед з допомогою партнера.
15. Перекид вперед через голову, перехідний в біг з прискоренням.
16. Виконання старту із ходьби.
17. Виконання старту з опору на одну руку.
18. Потрійний стрибок з низького старту.
19. Старт з опором на одну руку, біг по міткам.
20. Стрибок у верх за командою з доставанням руками предмета.
21. Імітація старту з реакцією на різні подразники.
22. Біг з прискоренням зі стартових колодок по піску.
23. Ігри на реакцію і увагу.

Цей пункт треба розписати більш детально.

Ігра «Лови купюру»

В.П. В парі стояти лицем до лица з партнером, витягнута вперед рука утримує двома пальцями купюру. Кість партнера з розведеними на ширину купюри великим та вказівним пальцями, розташована під нижньою кромкою купюри.

Методичні вказівки: пробувати піймати несподівано відпущену купюру, а не пальці партнера; реагувати на ворухіння пальців, а не на рух купюри.

Завдання: відпрацювання швидкості реакції на рух, концентрація уваги.

Гра «Лови монету»

В.П. Перший в парі виконує стійку з витягнутою вперед рукою і зажатою в кулаку монетою; другий тримає кість під кулаком першого.

Методичні вказівки: другому треба реагувати на рух пальців першого з намірами піймати відпущену монету.

Завдання: відпрацювання швидкості реакції на рух; концентрація уваги.

Гра «Підкинь та спіймай монету»

В.П.: Бігова поза.

Методичні вказівки: витягнути вперед руку долоню вниз, розкласти на тильній стороні кисті і зап'ястя монети на рівному відстані одна від одної; підкинути їх вертикально і хапальним рухом по черзі спіймати.

Завдання: відпрацювання швидкості рухових реакцій на рух.

Темп: визначається індивідуально, повторення вправи здійснюються по мірі готовності спортсмена.

Спеціальні вправи для вдосконалення техніки бігу по дистанції і фінішування.

1. Біг по дистанції з прискоренням.
2. Повторний біг по дистанції з дозуванням часу відпочинку.
3. Біг по дистанції зі зміною темпу.
4. Біг по дистанції з виконанням різних установок.
5. Біг у воді.
6. Біг по мокрому піску.
7. Кросовий біг.
8. Біг з бумажною трубкою в зубах.
9. Біг з обтяжуваним поясом.
10. Біг з подоланням опору гумового амортизатора, закріпленого на рівні колін.
11. Біг стрибками на одній нозі (на час).
12. Біг на місці в упорі стоячи.
13. Робота рук спринтера на місці в біговій позі.
14. Біг під схил з виходом на пряму з виходом на пряму на субмаксимальній швидкості.
15. Імітація бігових рухів ніг в положенні упор на брусах.
16. Імітація бігових рухів ніг в положенні упор на кільцях.
17. Пробігання фінішу.
18. Біг по віражу з переводом погляду по хорді.

19. Повторний біг під уклон з гори довжиною 1250 метрів.
20. Повторний біг в гору довжиною 180 метрів.
21. Біг з ходу.
22. Біг босоніж по траві.

Спеціальні вправи для розвитку функціональних можливостей спринтера.

1. Присід зі штангою на плечах.
2. Жим штанги руками з положення лежачи.
3. Нахил вперед зі штангою на плечах.
4. Ривок штанги з колін.
5. Ривок штанги знизу.
6. Поштовх штанги з грудей.
7. Стрибок у верх зі штангою а плечах.
8. Випади шагом зі штангою на плечах.
9. Випади на підвищену опору з грифом від штанги на плечах.
10. «Відкат» штанги силою.
11. Повороти тулуба, зі штангою на плечах.
12. Вистрибування з обтяженням (гиря, блін від штанги) з глибокого сиду.
13. Присідання-вставання зі штангою на плечах на час за 7 сек.
14. Тяга гумового амортизатора.
15. Піднімання тулуба (в парі) з положення сидячи.
16. Згинання та обертання прямих ніг у висі.
17. Рух вперед силами пальців стопи.
18. Гра у футбол на піску.
19. Гра в футбол з положення сидячи, упор позаду.
20. Поштовхи двома руками в руки партнера в положенні присід.
21. Стрибки з ноги на ногу.
22. Стрибки на одній нозі.
23. Стрибки через бар'єри на двох ногах.
24. Стрибки на одній нозі в парі з партнером.

25. Стрибки на двох ногах з полуприсіда в полуприсід (жабка)
26. Стрибки на одній нозі з глибокого сіду.
27. Стрибки на підвищену опору.
28. Стрибки з підвищеного опору вниз.
29. Стрибки з використанням системи опір і перешкоди.
30. Стрибки у довжину з місця.
31. Потрійний стрибок з місця.
32. П'ятерний стрибок з місця
33. Штовхання медбола ногами.
34. Утримання кута згинання на протязі 10 секунд в різних режимах.
35. Кидки медбола ногами.
36. Кидки медбола руками.
37. Кидки медбола двома руками з низу вперед.
38. Кидки медболу двома руками до верху – назад через голову.
39. Метання ядра двома руками знизу-вперед.
40. Метання ядра двома руками знизу-назад через голову.
41. Різні стрибкові вправи на тирсі або на піску.
42. Піднімання таза у висі на кільцях (в парах).
43. Спеціальні бігові вправи в гору по сходам.
44. Віджимання в положенні упор стоячи на брусах.
45. Піднімання тулуба (в пары) з положення лежачи.
46. Ізометричні вправи.
47. Стрибки на стопі.
48. Піднімання обтяження ногою назад-вверх.
49. Стрибки у довжину з короткого розбігу.
50. Прискорення в гору зі штангою на плечах.
51. Стрибки у верх з півприсіда.
52. Стрибки на піску або тирсі, з обтяженням.
53. Присід на одній нозі (пістолет).
54. Метання важкого предмета.

55. Поворот тулуба з тяжким предметом.

Методи розвитку спеціальної і швидкісної витривалості спринтерів

1. Виконувати повторно (на пульсі 120 уд. М-1) біг на відрізках 400-800 м на тлі досягнутого раніше максимальної м'язової втоми. Найбільш ефективним засобом для отримання такої втоми можна вважати виконувати до відмови скачки на одній нозі вгору сходами стадіону з підтягуванням стегна опорної ноги до грудей. Застосування такого підходу в період осінньо-зимової базової підготовки сприяє розвитку спеціальної витривалості провідних м'язів цих груп за рахунок включення до основного руху мінімально необхідної кількості м'язових волокон.

2. Виконувати бігову роботу на коротких відрізках зі старту та з ходу (30–60 м) з інтенсивністю 70–80 % максимальної швидкості з укороченими паузами відпочинку між пробіжками на тлі силового м'язового втомлення провідних груп м'язів (як правило, після стрибкової роботи та вправ з обтяженням).

3. Велику користь мені принесли стрибкові та силові вправи при незручних кутах згинання ($< 90^\circ$); стрибкові вправи з подовженою фазою польоту та "сухим" відштовхуванням.

У постійному режимі та у всіх вправах контролював чергування напруги та розслаблення м'язів. Застосовував спеціальні ускладнені та полегшені умови для виконання вправ на піску, стоячи в воді (глибина 20-30 см), на тирсі, в довгу гірку і з гірки; зі спеціальної гірки для розвитку субмаксимальної швидкості на прямій); прагнув використовувати бали стичний ефект у роботі рук та стегон у бігу; гарною спринтерською грою стало пробігання дистанції з почерговою активізацією стоп, стегон, рук під час бігу.

Автоматизм рухів

Головною метою багаторічної тренувальної програми стало не тільки вдосконалення функціонального стану організму, а й доведення до автоматизму всього комплексу рухів, що дозволяє звільнити свідомість від зайвого контролю за складовими техніки бігу та сконцентруватися на

досягненні основній рухової задачі. Ця навичка управління рухами гуртувалася завдяки багаторічному, багаторазового повторення рухових дій. Автоматизм стартових та бігових дій з використанням балістики провідних м'язових груп підвищує ефективність, надійність і стійкість рухових дій навіть під впливом неблагоприятливих чинників.

1.3. Оптимізація побудови багаторічної підготовки в легкій атлетиці

Перемоги національних команд у найбільших міжнародних змаганнях можна розглядати як безумовне свідчення того, що теоретичні положення побудови спортивної системи, що застосовуються на практиці тренування правильні. А поразки та невдачі можуть бути показниками недостатньо розробленої теорії і внаслідок цього припустимих помилок у практиці підготовки. Підсумки основних змагань сезону – чемпіонатів світу ігор Олімпіад, на жаль, не завжди повною мірою задовольняють фахівців та шанувальників цього масового та популярного виду спорту.

Виникають справедливі зауваження на адресу тренерів, науковців, висловлюються сумніви щодо правильності обраного шляху. Розглянемо проблеми багаторічної підготовки спортсменів, невирішеність яких стримує розвиток легкої атлетики. Найбільш гострою є підготовка резерву збірних команд світового рівня.

Систематичні перемоги спортсменів на юнацьких першостях світу вимагають всебічного серйозного аналізу. З одного боку, перемоги в офіційних змаганнях радують, з іншого, досвід більшості видів спорту переконує в тому, що успіхи спортсменів у юнацьких змаганнях не завжди позитивно позначаються на їхній подальшій спортивній кар'єрі. Це стосується тих найсильніших юних спортсменів, які використовували у своїй підготовці весь арсенал впливів, у тому числі й максимальні навантаження.

Досягнення максимально можливих для цього спортсмена результатів значною мірою обумовлено перебігом природного вікового розвитку. Небезпека форсованої підготовки полягає насамперед всього в тому, що тренування юних за зразками найсильніших спортсменів світу перешкоджає подальшому зростанню спортивних результатів. Причин тут багато, відзначимо лише дві основні:

- 1) досвід останніх років показує, що навіть обдаровані спортсмени не в змозі більше 2-4 років переносити виключно напружені тренувальні та змагальні навантаження, характерні для спортсменів суперкласу; з кожним роком скорочується період "спортивного життя" призерів у видах спорту, пов'язаних з переважним виявом витривалості;
- 2) застосування у тренуванні юних спортсменів виключно напружених, потужних тренуючих засобів призводить, з одного боку, до швидкої адаптації організму до цих засобам, а з іншого - до значного обмеження пристосувальних можливостей зростаючого організму.

Через це вже наступного тренувального році спортсмен слабше реагує на такі ж дії, але, головне, він перестає реагувати на більш легкі навантаження, які могли бути дуже ефективними, якби раніше не застосовувалися найжорсткіші режими.

Зрозуміло, відмова від форсованої підготовки знизить результати, показуються підлітками у дитячих та юнацьких змаганнях. Однак, якщо тренер поставив перед своїми вихованцями завдання досягнення результатів світового рівня, то потрібно відмовитися від такої підготовки.

Аналіз підготовки нинішніх видатних спортсменів у переважній більшості випадків свідчить про те, що у них протягом багатьох років формувалася різнобічна функціональна база і лише по досягненні віку, оптимального для демонстрації вищих досягнень, реалізувалися найпотужніші резерви підготовки.

До організму спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень висувуються високі вимоги, про що свідчать максимальні параметри

тренувальних та змагальних навантажень. Але підводити до них легкоатлетів слід поступово, протягом кількох років. Це правило часто ігнорують практично. Задовго до досягнення оптимальної вікової зони, характерної для демонстрації найвищих результатів, юні спортсмени починають копіювати методику тренування найсильніших спортсменів світу. У підготовці юних легкоатлетів, морфологічно та функціонально не готових до досягнення результатів світового рівня, застосовують вузьку спеціалізацію та великі обсяги тренувальні роботи. Вони по кілька разів на рік виступають у змаганнях, яким має передувати спеціальна підготовка.

Підсумком такого форсування є бурхливе зростання результатів юнацькому спорті. А високих спортивних здобутків серед дорослих добиваються зазвичай ті спортсмени, які почали займатися легкою атлетикою значно пізніше і через невеликий стаж і недостатньої кваліфікації у своїй віковій групі минули напружену підготовку у підлітковому віці. При недостатньо морфологічно та функціонально сформованому організмі вони не переносили надмірних навантажень, а готувалися до напруженої роботи старшому віці. Саме ця відносно невелика частина легкоатлетів і досягла значних успіхів. Це положення в повною мірою відноситься і до більшості інших видів спорту.

Так, спеціальний аналіз, проведений науковцями, свідчить про те, що половина (47,4%) членів національних збірних команд з багатьох видів спорту ніколи не входили до числа найсильніших юнаків та юніорів, а багато хто взагалі минули сферу організованого дитячого та юнацького спорту.

Принципово важливим та найпотужнішим резервом підвищення ефективності системи підготовки легкоатлетів є вдосконалення організаційної структури багаторічної підготовки на всіх її етапах. Насамперед необхідно забезпечити орієнтацію підготовки на кінцеву мету - досягнення максимально доступних результатів у тій віковій зоні, в якій спортсмен буде схильний до цього в найбільшій мірою. Це можливо при докорінному перегляді критеріїв оцінки ефективності роботи тренерів. До тих пір, поки основним критерієм

якості їх роботи буде спортивний результат і досягнення у шкільних та юнацьких змаганнях, а не якість відбору та попередньої підготовки з позицій інтересів спорту вищих досягнень, буде неминучий виключно низький коефіцієнт корисної дії дитячих та юнацьких шкіл спортивного профілю. Як свідчить практика, численні дитячі спортивні школи, до на жаль, не стали постачальниками резерву національних олімпійських збірних команд [56, с.265].

Відомо, що шлях до вищих досягнень в легкій атлетиці у чоловіків становить 7-10 років, що має стати основою для побудови багаторічний тренувальний процес, який ділять на п'ять етапів. Тренування на кожному з них має суттєві особливості у постановці завдань, засобах та методах, системі планування, особливостях змагальної практики. Величезне значення має суворе дотримання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень. У сучасному спортивному тренуванню найчастіше спостерігається плавне зростання навантажень із певною стабілізацією на четвертому та п'ятому етапах. Тоді тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки повністю відповідають функціональним можливостям спортсмена, що сприяє підвищенню їхньої майстерності на заключних етапах.

При побудові багаторічної підготовки має бути забезпечена така організація тренувального процесу, яка б дозволила ускладнювати тренувальну програму від одного етапу до іншого або від одного макроцикл до іншого. Лише так можна досягти планомірного розвитку фізичних та технічних здібностей спортсмена, підвищення функціональні можливості основних систем його організму. Однак слід враховувати те, що, пристосувавшись до певного характеру тренувального процесу, складу засобів та методів, динаміці навантажень у одному тренувальному макроциклі, організм спортсмена відповідає на такі ж подразники значно меншою реакцією, якщо вони застосовуються в наступний макроцикл. Це неминуче призводить до зниження інтенсивності перебігу адаптаційних процесів, уповільнення темпів зростання та навіть стабілізації спортивних результатів.

Шляхи поступового підвищення тренувальних навантажень можуть бути різні: паралельне збільшення обсягу та інтенсивності роботи; збільшення відсотка інтенсивної роботи у її загальному обсязі; переважне збільшення окремих із зазначених параметрів при стабілізації чи навіть зменшенні інших.

Зазвичай перший, другий та третій етапи багаторічного вдосконалення характеризуються переважним збільшенням обсягу тренувальної роботи. Надалі при більш повільному збільшенні загального обсягу тренувальні роботи різко зростають її інтенсивність і відсоток інтенсивної роботи Щорічне збільшення обсягу роботи може коливатися в діапазоні 15-30%, а збільшення інтенсивної роботи в її загальному обсязі досягатиме 10-15 %.

У підготовці видатних спортсменів все частіше застосовується стрибкоподібна динаміка тренувальних навантажень. Протягом перших трьох етапів багаторічної підготовки навантаження зростають поступово, а на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей відбувається їхнє різке збільшення. При такому плануванні динаміки навантажень дуже важливо, щоб стрибок у навантаженнях збігався з переходом спортсмена в вікову зону, оптимальну для демонстрації найвищих досягнень, тоді протягом одного року спортсменам нерідко вдається досягти видатних результатів. За такої динаміки навантажень резерви зростання досягнень у наступні роки в основному відносяться до сфери якісних характеристик тренувального процесу Тому прогрес спортсмена надалі переважно пов'язаний із підвищенням рухливості, стійкості та економічності в роботі функціональних систем, удосконаленням техніко-тактичної майстерності, психічних можливостей та ін. Показники, що відображають потужність функціональних систем, які суттєво не покращуються.

Планування тренування протягом усієї активної спортивної діяльності можливе лише у найзагальнішій формі. Практикується та планування тренування для юнаків на 8 років та дорослих спортсменів на 4року.

Беруться до уваги періоди між найбільшими змаганнями, наприклад, чотирирічні між Іграми Олімпіад. З цією поглядом багаторічне планування можна назвати перспективним.

Багаторічний план дає лише загальну картину тренування, визначає її найближчі та перспективні цілі, завдання та розподіл основних засобів за роками з урахуванням таких факторів:

- 1) часу, необхідного для підготовки найближчого резерву національних команд із здібних новачків;
- 2) віку, в якому очікується перших великих успіхів;
- 3) віковий зони досягнення найвищих спортивних результатів

Досягнення високих спортивних результатів багато в чому визначається віковим розвитком, що зумовлює виділення трьох зон – перших великих успіхів, оптимальних можливостей та збереження високих результатів. При складанні багаторічного плану тренування для кожного зони визначають основні напрямки тренування, і не завжди результат у спортивні змагання слід вважати головним.

Орієнтація підготовки найсильніших легкоатлетів світу на участь у Олімпійські ігри зумовила організаційно-методичне виділення олімпійських (чотирирічних) циклів підготовки, що відбивається на динаміку спортивних досягнень. До основних проблем побудови тренування в умовах цих циклів відноситься до оптимального розподілу навантажень за роками чотирирічного циклу (4, с. 32-34).

Перший та другий роки - функціональна підготовка, спрямована передусім на створення та посилення бази для намічених олімпійських досягнень, тобто суттєве підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, всебічний розвиток фізичних та психічних здібностей, які прямо чи опосередковано визначають спортивні досягнення.

Третій рік - моделювання та апробування основних рис побудови тренування та системи змагань та безпосередня підготовка до них у

олімпійські роки. Четвертий рік – забезпечення умов максимального використання набутих повноважень у основних змаганнях.

У такому вигляді ця схема підходить переважно до підготовки молодих спортсменів – нових претендентів на включення до олімпійських команд. А для підготовки спортсменів, які вже зазнали напруженості аналогічного циклу, перший рік нерідко відводять для відносного навантаження, характер якої має реабілітаційну (активно-відновну) спрямованість. На жаль, це важливе положення теорії спорту часто ігнорується практично. Легкоатлети стрімко досягають максимальних параметрів тренувальних та змагальних навантажень та надалі характер тренувального процесу не змінюється. Такий підхід не забезпечує необхідне зростання результатів та, крім того, скорочує тимчасова зона демонстрації високих спортивних досягнень. При правильному побудові тренувального процесу його структура в протягом багаторічного тренування зазнає суттєвих змін: тенденція прямолінійного наростання тренувального кілометражу змінюється хвилеподібною динамікою. Тут можуть бути різні варіанти.

Наприклад, при зменшенні в окремі роки загального тренувального обсягу для легкоатлетів-спринтерів важливо не допустити надмірного скорочення обсягу тренування в бігу, оскільки він тісно пов'язаний з прогресом результатів на змаганнях. Багато фахівців пов'язують подальший прогрес спортивних результатів зі збільшенням обсягу та інтенсивності виконаної роботи.

Це положення механічно переноситься на всі етапи спортивного вдосконалення та види перегонів без спеціального аналізу взаємозв'язку результату з параметрами тренувального навантаження. Тренування легкоатлетів 12-16 років на етапах підготовки будується однотипно, без обліку майбутньої спеціалізації. Більшість тренерів володіють методикою підготовки легкоатлетів що спеціалізуються як на середні так і на довгі дитсанції. Спринтерів готують одиниці. Для вирішення цієї проблеми слід проводити орієнтацію в спринті на ранніх етапах, а базову підготовку легкоатлетів-

спринтерів потрібно будувати в суворій відповідності зі специфікою виду змагань і включати різноманітні засоби, що сприяють подальшому розвитку швидкісних якостей.

Для правильної побудови багаторічного тренування дуже важливо на її етапах раціонально поєднувати роботу різної переважної спрямованості. Так, щодо динаміки зміни обсягу роботи аеробної спрямованості в загальному обсязі тренувальних засобів слід враховувати, що у юних спортсменів спостерігається висока пристосовність до такої роботи. Маючи значно нижчий рівень спортивної майстерності, вони за відносними показниками аеробної продуктивності майже поступаються дорослим. У ході багаторічної тренування межі аеробних можливостей досягаються значно раніше, чим анаеробних, тому подальше підвищення працездатності здебільшого має бути пов'язано з удосконаленням інших складових спортивної майстерності.

Встановлено суттєву відмінність в схильності спортсменів різного віку до роботи тієї чи іншої переважної спрямованості. Підлітки 13-14 років найбільш схильні до роботи аеробної спрямованості, а швидкісно-силові вправи та вправи, що забезпечуються переважно анаеробними джерелами енергії, даються їм з великими труднощами. Зі збільшенням віку підвищується здатність прояву максимальної сили, витривалості, швидкісно-силових якостей під час роботи анаеробного характеру. Схильність до виконання роботи аеробної спрямованості зростає значно менше, а в багатьох спортсменів взагалі стабілізується [3, с.140].

Розглядаючи співвідношення роботи швидкісно-силової спрямованості на різних етапах підготовки, слід зазначити, що спеціальні швидкісні силові можливості найкраще розвивати у 17-20 років. Включення у підготовку юних спортсменів напруженої силової роботи недоцільно, тому що вона пред'являє до їхнього організму непосильні вимоги: кістки, зв'язки та нервова система ще не готові до цього, що може стати причиною травм та перевантажень [4, с.34].

Вирішення завдань, пов'язаних з підготовкою до відповідальних стартів, вимагає суворого наукового підходу до комплектування контингенту

спортсменів, здатних через один-два роки досягти вершин спортивного майстерності та успішно боротися за перемогу. Основи побудови багаторічної підготовки розроблені фахівцями з теорії спорту, правильність їх підтверджена практикою. У спорті вищих досягнень потрібно беззастережне дотримання цих основ, однак об'єктивні закономірності підготовки в системі дитячого та юнацького спорту іноді грубо порушуються. Причиною, що породжує таку аномалію, є погоня за високими результатами в юнацькому віці, переважання нагальних інтересів тренерів. Найбільшим резервом в організації підготовки найсильніших легкоатлетів є об'єднання зусиль тренерів, які працюють у юнацьких та основних командах, для того щоб будувати свою роботу на єдину організаційно-методичну основу. У юнацькому спорті основною метою має бути планомірна підготовка кандидатів для дорослих збірних команд, а не досягнення будь-якими шляхами максимальних результатів у міжнародних юнацьких змаганнях. Основою такою підготовки будуть щадний режим роботи та різнобічний вдосконалення різних складових спортивної майстерності.

Виступ легкоатлетів у юнацьких змаганнях буде меншим яскравим, зате з'явиться потужна база для подальшої різкої інтенсифікації процесу підготовки в оптимальній віковій зоні та стрімкого зростання результатів. Максимальні параметри тренувальних та змагальних навантажень, найпотужніші засоби підготовки слід реалізовувати лише за включенні спортсменів кандидатами до основного складу дорослих команд.

Методика підготовки легкоатлетів, що спеціалізуються на різних дистанціях, потребують суворої диференціації. Тому не слід об'єднувати в одну групу спортсменів на перший погляд близьких спеціалізацій - спринтерів і бігунів на середні дистанції, гонщиків, які виступають у індивідуальних та командних перегонах переслідування, не кажучи вже про інші дисципліни, які мають ще більшу відмінність.

Однак однієї диференціації сьогодні вже мало, необхідна суворі індивідуалізація, що базується на глибокому вивченні резервів подальшого

вдосконалення кожного видатного спортсмена, пошуки найбільш ефективних, властивих лише йому засобів та методів підготовки. Кожен видатний спортсмен – винятково яскрава індивідуальність. До найвищих досягнень такі спортсмени приходять різними шляхами. Не всі вони досягають вершин у спорті, застосовуючи максимальні або близькі до них навантаження. Це обумовлено раціональним використанням природних задатків та скороченням обсягу роботи тієї спрямованості, яка у конкретного спортсмена суттєво не впливала на зростання функціональних можливостей.

Однією з найскладніших завдань, які вирішуються на останньому етапі спортивного вдосконалення, є індивідуалізація підготовки, яка передбачає реалізацію всіх закономірностей спортивної підготовки, використання найбільш ефективних засобів та методів, але в таких поєднаннях та співвідношеннях, які б дозволили максимально розвинути природні задатки спортсмена. На жаль, лише деякі тренери володіють належною мірою майстерністю професійної підготовки, більшість же намагається досягти успіху шляхом максимальної інтенсифікації тренувального процесу за рахунок збільшення обсягу роботи та інтенсивності навантаження [57, с.340].

Однак, на думку В.Н.Платонова (2021), інтенсифікація тренувального процесу передбачає ширший набір методичних прийомів і повинна здійснюватися плавно і протягом усього багаторічного шляху спортивного вдосконалення за рахунок збільшення сумарного обсягу роботи, що виконується протягом тренувального року; своєчасної вузької спортивної спеціалізації, що знаходиться в відповідно до меж етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей; поступового збільшення загальної кількості тренувальних занять у мікроциклах; збільшення у мікроциклах занять з великими навантаженнями; збільшення кількості занять виборчої спрямованості, функціональних можливостей, що викликають глибоку мобілізацію організму; широкого використання жорстких тренувальних режимів, сприяють приросту спеціальної витривалості; значного розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення;

поступового введення додаткових засобів, що стимулюють працездатність та прискорюють процеси відновлення після великих фізичних навантажень.

Мотивація та схильності до занять легкою атлетикою

З ранніх етапів відбору важливе значення має облік психологічних показників схильності до спортивної діяльності. На етапі початкової підготовки такими показниками є бажання новачка займатися спортом, прагнення отримувати високі оцінки при виконанні завдань, рішучість і напористість, сміливість при виконанні незнайомих завдань. На першому етапі відбору мотив може бути виражений нечітко, проте для більшості новачків мотивом, що спонукав інтерес до занять велосипедним спортом, є бажання наслідувати старшим товаришам, стати сильним, навчитися добре бігати. Яскраво виражений мотив, психічні показники схильності до спортивної діяльності, навіть у поєднанні з невисокими показниками в решта тестів свідчить про те, що такого підлітка можна зараховувати до групи. Іноді сильно виявляється мотивація сприяє досягненню високого результату спортсменами, які мають середні Можливості.

На другому етапі відбору при виявленні схильності до навчально тренувальним заняттям спортсмени освоюють складніші елементи техніки бігу. До них відносяться біг без зорового контролю, фігурна робота, біг по снігу, подолання крутих спусків та підйомів, проходження поворотів, розворотів, різних способів старту та фінішування, подолання природних та штучних перешкод, зміни в парних та командних перегонах та ін. результати роботи на цьому та наступному етапах багаторічного тренування юний спортсмен повинен досить добре овоїти техніку кількох десятків спеціально-підготовчих вправ. Це формує у нього здатності до швидкого освоєння техніки легкої атлетики, відповідно до його морфофункціональних можливостей, надалі забезпечує вміння використовувати свою технічну майстерність у залежності від функціонального стану та умов конкретних змагань.

Перспективність юного легкоатлета багато в чому пов'язана з удосконаленням спеціалізованих сприйнятів – комплексних

психофізіологічних характеристик, до яких відносяться почуття часу, швидкості, темпу, величини зусиль, що розвиваються. Ці показники характеризують рівень сприйняття, усвідомлення та відтворення рухових процесів. Легкоатлети мають високий рівень спеціалізованих сприйнятів. Вони здатні, наприклад, витримати задану швидкість з великою точністю (помилка не більше 0,2-0,3 с на 333,3 м треку, 0,1 з на 100-метровому відрізку).

При виконанні різних елементів техніки бігу спортсмени, здатні швидко орієнтуватися і вміють прийняти потрібне рішення в умовах великого вибору технічних дій, більш ефективно використовують свої рухові якості. Цим пояснюється тенденція пошуку методів з відбору спортсменів, які мають добрі координаційні можливості.

Значення показників, що відображають психічні якості особистості, збільшується на завершальних етапах спортивного відбору. Починаючи з третього етапу, особисті якості та здатність до вольової мобілізації є не лише критеріями оцінки перспективності легкоатлета, а й допомагають ухвалити рішення про вибір спеціалізації. Наприклад, для тих, що спеціалізуються на довгі дистанції характерні висока концентрація уваги, завзятість і наполегливість у заняттях, рівне та спокійний настрій. Спеціалізуються в спринті і бігу на середні дистанції з місця відрізняються низькою концентрацією уваги, високою збудливістю, частими перепадами настрою та категоричністю суджень.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей здатність до мобілізації волі стає вирішальним фактором у умовах змагань за гострої конкуренції функціонально однаково підготовлені гонщики. Отже, особистісні та психічні якості в здебільшого визначають перспективу спортсмена на заключні етапи відбору. При цьому, в першу чергу, слід враховувати стійкість до стресових ситуацій змагань, здатність налаштовуватись на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили на фініші та за гострої конкуренції на дистанції, психічну стійкість при виконанні об'ємної та напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати зусилля,

темп, швидкість, правильно розподіляти сили на змагальній дистанції. Особливого значення має вміння показувати найвищі результати у найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників. Саме ці якості приносили перемоги видатним велосипедистам сучасності. Досвідчені тренери як один з найважливіших критеріїв при оцінці перспективності вважають здатність спортсмена демонструвати в фінальній частини гонок на треку вищі результати, ніж у попередньою, а у гонках на шосе – високу мобілізацію на фініші.

Психічна стійкість, здатність до максимальної мобілізації екстремальних умовах відповідальних змагань багато в чому обумовлені природними задатками і вдосконалюються з великими труднощами.

Слід враховувати інші психічні якості спортсменів. Специфіка бігових видів легкої атлетики, коли змагання продовжуються декілька днів, групових забігів висуває особливі вимоги до особистісним якостям та психічним особливостям спортсменів. Тут, у доповнення до характеристик індивідуальних можливостей кожного учасника, враховуються параметри, визначальні здатність ефективного ведення командної боротьби. Наприклад, у змаганнях де лікується командний залік при відборі часто орієнтуються на схильність до колективних дій, здатність ефективно вести боротьбу на лідируючій позиції, техніку бігу, здатність ефективно фінішувати, виразність почуття колективізму. Тому для участі у командних дисциплінах програми нерідко підбирають бігунів, які поступаються своїм товаришам у індивідуальних номерах, але які мають переваги за показниками, впливає ефективність командної боротьби. Нерідко вміння окремих спортсменів пожертвувати своїми інтересами заради товаришів по команді приводило легкоатлетів до блискучих перемог на міжнародних змаганнях, чемпіонатах світу та Олімпійських іграх.

Оцінка рівня загальної та спеціальної підготовленості. На етапі початкової підготовки показники загальної чи спеціальної підготовленості не можуть бути об'єктивними критеріями оцінки перспективності підлітка. Ці

фактори сильно схильні до впливу попередньої підготовки, залежать від темпів біологічного дозрівання та в більшості випадків є минуцями. Високі показники у контрольних тестах можуть бути зумовлені підготовкою, що передує добору. Тому тренер (хоча б загалом) повинен мати відомості про характер і обсязі попередньою фізичної діяльності підлітків.

Численні спостереження свідчать, що ті підлітки, показники яких були найнижчими без попередньої підготовки, вже за рік занять часто займали провідні позиції. Педагогічні тести, що характеризують значущі для легкої атлетики рухові здібності, зумовлені природними задатками, що дозволяють оцінити рівень рухових здібностей. На етапі попередньої базової підготовки слід включати ще й тестування рівня спеціальної підготовленості, яке може визначатися показниками у перегонах. Слід звертати увагу не лише на абсолютні показники спортивних результатів, а й на темпи їх зростання від одного тренувального етапу до іншого.

Рівень фізичної працездатності зазвичай визначають тестом PWC170 Розроблено наступний порядок проведення проби: визначення ЧСС у стані спокою (у положенні сидячи); виконання першого навантаження (M1) на велоергометр тривалістю 5 хв при частоті педалювання 60-75 про/хв. Потужність першої та другої навантажень підбирають по зразкам, відпочинок між навантаженнями становить 3 хв.

На третьому етапі рівень спеціальної фізичної підготовленості оцінюють за спортивними результатами.

Темп зростання та стабільність спортивних результатів у різних видах легкої атлетики становлять основу для відбору перспективних велосипедистів. Однак окремо взяті спортивні результати не завжди дають об'єктивну картину перспективності. Окрім природної обдарованості на рівень спортивних досягнень дуже впливає зміст тренувального процесу. Тому зіставлення характеру тренувальних навантажень з показниками досягнень у змаганнях дозволяє оцінити ступінь природного обдарованості до занять легкою атлетикою. Це є одним з найбільш надійних критеріїв прогнозу темпів

подальшого зростання результатів. Один і той самий рівень підготовленості може бути досягнутий за рахунок різного вичерпання функціональних резервів зростаючого організму. Більшість молодих легкоатлетів на етапах початкової та попередньої базової підготовки виконують обсяг робіт, характерний для дорослих спортсменів. Природно, що вони досягають високих результатів у своїй віковій групі. Створюється видимість їх перспективності. А насправді спортсмени, які пройшли таку підготовку, є менш перспективними, ніж ті, що досягли такого ж рівня підготовленості під час використання коштів різнобічної фізичної та технічної підготовки із середнім обсягом роботи.

Високі спортивні досягнення у юнацькому віці не є надійною гарантією високих результатів у майбутньому. Одночасно з підвищенням кваліфікації спортсменів значимість показників спеціальної підготовленості суттєво зростає. При цьому потрібно глибокий аналіз факторів, якими зумовлені ці здобутки. На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей показники спеціальної підготовленості стають головними під час відбору кандидатів у збірні команди та у стартовий склад.

Рівень спеціальної функціональної підготовленості визначається з допомогою спеціальних тестів, які дозволяють судити про підвищення адаптації організму до специфічного навантаження. Тут можна застосовувати як достатньо складні, так і дуже прості методи тестування функціональної підготовленості у лабораторних чи природних умовах. Під функціональною підготовленістю розуміється не лише адекватна реакція на тренувальні та змагальні навантаження, але й здатність організму відновлюватися після великої фізичної напруги.

Тренувальні навантаження та ступінь напруги у змаганнях на сучасному етапі розвитку спорту високі настільки, що без встановлення ступеня відновлення важко судити як про рівень підготовленості, так і та про перспективність спортсмена. За відсутності здатності до швидкого

відновленню спортсмен не може освоювати сучасні великі фізичні навантаження.

Психічна підготовка в легкій атлетиці.

Основні якості, що визначають рівень моральної та психічної підготовки спрямовані формування особистості легкоатлета, його "спортивного характеру" - результат спільної дії багатьох чинників. Не применшуючи значущості сім'ї, школи, трудового чи навчального колективу, особливо відповідальну роль формування особистості спортсмена покладено на тренера. Висококваліфікований тренер не обмежується лише тренуванням та змаганнями, він формує молоду людину як особистість, свідомого та активного члена суспільства. Різні мотиви призводять підлітків до занять велосипедним спортом. Іноді ці мотиви випадкові і малоістотні. Вирішальним є те, якому напрямку та на якій основі проводитиметься підготовка на шляху спортивного вдосконалення. Завдання тренера полягає в тому, щоб, використовуючи вихідні мотиви та інтереси, виховати цілеспрямованість.

Мотиви - це спонукальні сили, в ім'я яких людина долає. Проблеми шляху до досягнення мети. Але мотиви стають рушійною силою лише в тому випадку, якщо мета діяльності та засоби для неї досягнення стають свідомими. Слід розрізняти мотиви матеріальні та моральні, що відображають матеріальні та духовні потреби людей.

Роз'яснюючи високий суспільний та особистий сенс тренування з зростаючими за обсягом та інтенсивністю навантаженнями, тренер формує у спортсмена почуття високої відповідальності за його підготовку та плановані досягнення. Цим створюється основа для мотивів, які є духовними джерелом високих спортивних здобутків. Тренерам добре відомо, що найскладнішим питанням психічної підготовки слід вважати питання мотивації до тривалого та вкрай напруженого тренувального процесу. У спортсменів різної кваліфікації різні мотиви, вони часто різняться і в тих, хто має один рівень майстерності. Вміле використання моральних та матеріальних мотивів дозволяє підтримувати тривалий інтерес та високу активність у спорті.

Складною, невирішеною проблемою для багатьох, навіть кваліфікованих тренерів, є збереження бажання у спортсмена до постійного вдосконалення після того, як він досяг певного рубежу та його показники тимчасово перестали прогресувати. Не кожного гонщика можна переконати продовжувати тренування з таким самим азартом і витратити так багато сил лише у тому, щоб подолати дистанцію гонки трохи швидше.

Тому перша ж зупинка у зростанні досягнень неминуче періодично настає у будь-якого спортсмена, веде у багатьох до зниження мотивації в спортивному вдосконаленні, а потім і до ослаблення працьовитості та самовідданості у важкій тренувальній роботі. Збереження у спортсмена сталої мотивації спортивних досягнень для тренерів найважливішою психологічною проблемою.

Одним із аспектів морального виховання є спортивно етичного виховання, під яким розуміють сукупність норм поведінки у спортивній діяльності. Загалом ці норми зводяться до того, щоб спортсмен в умовах тренування та змагань поведився так, як це передбачено правилами змагань, та не допускав дій, несумісних із поняттям гідної поведінки. Спортивні змагання є ефективною формою перевірки вірності спортивної етиці, та цьому полягає їх роль у спортивно-етичному вихованні.

Багаторічний досвід підготовки кваліфікованих легкоатлетів показує, що досягнення високих спортивних результатів залежить від єдності моральних, психічних та фізичних якостей. Свідома інтеграція цих якостей відноситься до вершин мистецтва саморегуляції в спорт. Однак такі стани досягаються рідко, і більшість спортсменів, сумлінно виступаючи на змаганнях, навіть не усвідомлюють, що використовують свої потенційні можливості вкрай слабо. Величезні резерви організму укладені у вдосконаленні психічної мобілізації. Більш повно використовувати функціональні можливості та забезпечувати високі спортивні результати можна за рахунок вольової мобілізації наявного потенціалу.

Вольова підготовка - процес виховання характеристик "спортивного" характеру, без якого немислимі успіхи у спорті. Підготовка кваліфікованих спортсменів - це не тільки розвиток фізичних якостей, формування рухових навичок, а й удосконалення вольових якостей. Мабуть, це найбільш потужні резерви зростання спортивних досягнень та забезпечення успіху у найбільших змаганнях. У легкій атлетиці часом виникають обставини, що створюють додаткові вимоги до вольової підготовки, наприклад, дощ і холод під час змагань, перенесені падіння на одному з етапів, необхідність ліквідувати відставання від групи в групових забігах та ін.

Психічна стійкість до подолання відчуттів втоми стає складовою функціональної підготовленості. Чинник психічної стійкості має значення у роботі, пов'язаної з максимальною мобілізацією анаеробних можливостей. Наприклад, біг без повноцінного відпочинку супроводжуються високими значеннями кисневого боргу, що викликає важкі, болючі відчуття задухи, втоми, болю, що межує з втратою свідомості, і для подолання таких станів потрібні специфічні вольові якості. Отже, психічна стійкість формується лише до конкретної специфічної діяльності та її перенесення на виконання роботи іншого характеру невеликий. Зокрема, тривала робота, що забезпечується аеробними джерелами енергії, вимагає дещо інших специфічних вольових якостей. Тут потрібно тривале та стійке напруження вольових зусиль. Таким чином, вольова підготовка є цілеспрямованим процесом впливу на думки, почуття та вчинки спортсмена для формування у нього вольових якостей як постійних рис характеру, необхідних для досягнення перемоги в ході напруженої боротьби змагання.

Під волею в психології розуміється психічна діяльність людини з управління своїми діями, думками, переживаннями, тілом, досягнення свідомо поставлених цілей, для подолання різних труднощів в ім'я тих чи інших спонукань. Своєрідне поєднання вольових якостей необхідно спортсмену, з одного боку, для подолання зовнішніх труднощів, притаманних конкретного виду перегонів, з другого - подолання власних особистісних переживань.

Серед вольових якостей на першому місці стоїть цілеспрямованість, яка передбачає наявність цілей та конкретну активну діяльність, спрямовану з їхньої досягнення. Цілком зрозуміло, що людина, що прагне досягти високого результату, не може подолати труднощі по дорозі, розвинути стійкі і тривалі граничні зусилля, необхідні для цілеспрямованої роботи. Без наявності високої мети не можна собі уявити спортсмена, здатного до щоденного напруги, що вимагає концентрації всіх духовних та фізичних сил.

Ціль - це компонент вольової діяльності людини, що визначає її спрямованість, спосіб та характер дій, які мають призвести до бажаного результату. Перед спортсменом слід ставити цілі реально досяжні, але такі, які вимагали від нього напруги всіх сил. Ясність мети - одна з основних умов, що визначають поведінку гонщиків у боротьбі за досягнення високих спортивних результатів. Причому ставиться не одна, а кілька послідовно розташованих цілей у них взаємозв'язку та взаємопідпорядкуванні. Супідрядність цілей полягає в тому, що розрізняють перспективні цілі та проміжні, які знаходять своє відображення в індивідуальних планах легкоатлетів та формулюються у вигляді основних завдань та контрольних нормативів. Перед спортсменами ставлять також найближчі, конкретні цілі - на заняття, на кожен тренувальний день, змагання.

Постановка перед спортсменом реально досяжних, нових, більше високих цілей, доведення цих цілей до його свідомості, а також процес засвоєння спортсменом мети та перетворення її на особисту мету діяльності є одним із завдань вольової підготовки гонщика, основним місцем установки для досягнення нового спортивного результату. У тому у випадку, якщо спортсмен ставить перед собою особисто сформульовану мету, то це часто викликає хвилювання, яке характеризується суперечливими переживаннями - впевненістю та сумнівами.

Для кваліфікованих спортсменів характерна висока здатність до довільної концентрації уваги. Увага може мати різний обсяг. Здатність людини контролювати одночасно кілька об'єктів та явищ визначає великий обсяг

уваги. Найважливішим якістю гонщика є здатність швидко перемикає увагу з внутрішніх відчуттів на зовнішні події, які слід враховувати при виконання спортивних дій. Велосипедист, нездатний швидко перемикається з внутрішніх переживань та думок на уважний контроль за зовнішніми подіями, часто запізнюватиметься зі сприйняттями задуму партнерів. Це спостерігається у спринтерських перегонах, перегонах за очками на треку, груповий гонці на шосе. Спортсмен, повністю "включений" у зовнішню обстановку змагань, як правило, втрачає здатність до тверезому самоконтролю та вирішення складних тактичних завдань.

Для легкоатлетів з переважним виявом витривалості увага характеризується невеликим обсягом і внутрішньої зосередженістю. У спринтерських перегонах на треку, які вимагають швидкої зміни дій в залежності від постійних змін ситуації, найбільш успішно виступають велосипедисти, які мають великий обсяг і зовнішньою зосередженістю уваги. Найбільш успішно реалізується такий тип уваги спортсменами, які вміють не просто сприймати великий обсяг зовнішньої інформації, але і швидко виділяти найбільш важливі для цього моменту деталі.

У повсякденному житті людина відчуває біль або втому від важкої роботи, що включає охоронну реакцію - припиняє роботу. Однак у спорті вищих досягнень ці сторожові сигнали вступають у конфлікт з встановленням спортсмена на необхідність продовжувати інтенсивну роботу в цих умовах. Велику роль у таких випадках відіграють самонавіювання та самопокарання, коли спортсмен бажання організму "я більше не можу" підкоряє стоїть перед ним задачі "я винен". Досвідчені спортсмени мають у своєму арсеналі різні індивідуальні формулювання самонаказів та уявні образи, що допомагають долати втому і болючі відчуття у найважчі моменти тренування та змагань.

Сучасний спорт найвищих досягнень пред'являє надзвичайно найвищі вимоги до емоційної стійкості спортсмена. Екстремальні ситуації, в яких він опиняється в умовах тренувальних занять і тим більше змагань, можуть викликати у нього сильне емоційне збудження, яке проявляється у різних

почуттях, зокрема й у стані підвищеної тривожності. Найбільше це стосується передстартових ситуацій. Такий стан психіки заважає досягти необхідної концентрації уваги та максимального використання свого рухового потенціалу. А чим менш ефективними стають дії у таких станах, тим паче цей стан зростає та закріплюється. Тривога - це тяжке почуття, стан хвороби, що виявляється без видимої причини. Воно виникає за деяких неврозак, різних психічних комплексах, а часом і в нормальних здорових людей.

У цій роботі терміном "тривога" позначатиметься таке психічний стан, у якому занепокоєння виникає без видимої причини, але реально пов'язано з конкретною ситуацією та викликано нею. Стан тривоги – перша ситуативна реакція на різні фактори стресового характеру, яка є частиною емоційного переживання. На відміну від тривоги, страх означає стан занепокоєння, викликаний конкретною об'єктивною небезпекою, наприклад стан, що виникає на великих швидкостях у гонці або на занятті після перенесеного падіння велосипедист на швидкісних спусках. Високе емоційне збудження, характерне для спорту вищих досягнень, рефлекторно готує організм спортсмена до високоінтенсивної діяльності в умовах відповідальних змагань. Це збудження на тлі позитивного загального емоційного стану, впевненості в собі та бажання змагатися є виключно важливим фактором, що забезпечує оптимальну готовність спортсмена до найвищого результату. Коли ж підвищення нервового психічного збудження супроводжується негативними емоціями і, насамперед, значною тривожністю, воно є несприятливим для ефективного використання потенційних можливостей спортсмена. Взагалі ж немає і не може бути єдиної реакції у відповідь організму на виникнення емоційного збудження.

Численні спостереження свідчать про те, що для кожного спортсмена існує індивідуальний оптимальний рівень емоційного збудження, при якому він ефективно виступає в відповідальних змаганнях. Тому визначення та вивчення оптимального для кожного спортсмена рівня емоційного збудження справа винятково важлива.

У спринтерських видах, коли від бігуна потрібно "вибух" енергії, емоційне збудження може сприятливо впливати на результативність змагальною діяльності.

Додаткове виділення в кров адреналіну, що відбувається при різкому емоційному збудженні, може моментально підвищити швидкісно-силові можливості спортсмена.

Однак слід пам'ятати, що негативний вплив високого рівня емоційного збудження та тривожності на результат виступу спортсменів швидше, ніж можливість позитивного впливу. За даним американського психолога Р.М. Найдіффера, здебільшого випадків кориснішим для діяльності спортсменів є стан розслаблення. Саме спокій та розслабленість у багатьох спортсменів перед відповідальними змаганнями є ознакою їх високої готовності.

Методика вдосконалення вольових якостей та спеціальна психічна підготовка легкоатлетів.

Для успіху спортивного тренування важливо знати які вимоги пред'являє змагальна діяльність до психіки бігуна, яким шляхом можна підвищити здатність переносити фізичні та психічні навантаження сучасного велосипедного спорту. На жаль, ця область спеціальної психічної підготовки до цього часу вивчено недостатньо, зареєструвати та кількісно оцінити стан психічної підготовленості важко.

Процес психічної підготовки спортсмена може бути умовно поділено такі складові [26, с.70].

1. Підготовка до тривалого та досить важкого з граничними навантаженнями тренувального процесу.
2. Загальна психічна підготовка до змагань (завчасні заходи).
3. Корекція психіки спортсмена на етапі безпосередньої підготовки до змагань.
4. Спеціальна психічна підготовка під час змагань.

Задовго до відповідальних змагань психіку спортсмена слід готувати до багаторічного, нестандартного, дуже важкого та монотонного тренувального процесу, надзвичайно жорсткому режиму життя, характерний для сучасного спорту.

Загальна психічна підготовка спортсмена до змагань має свою метою формування та вдосконалення специфічних рис особистості. Серед них слід особливо виділити спеціальні заходи, які дозволяють виховати риси, що сприяють збереженню спокійної бойової впевненість. Загальна психічна підготовка як завчасні заходів передбачає активний вплив на думки та почуття, та спонукання до самостійної зміни у необхідному напрямку цих думок та почуттів.

На заключному етапі підготовки до змагань важливим завданням є оцінка рівня тих спеціальних психічних якостей, які є визначальними. Нерідко на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки неправильне дозування величини навантаження призводить до явищ фізичного та психічного перенапруги.

На етапі безпосередньої підготовки до відповідальних змагань та у період змагань виникають завдання захисту психіки спортсмена від впливу негативних факторів, що супроводжують змагання, та виникнення несприятливих реакцій. Основним методом впливу є спеціальне навіювання, яке може застосовуватися в одних випадках однотипно, в інших – варіативно. Найбільш популярними у спортсменів є навіювання та самонавіювання на теми сприятливих відносин до тренувального навантаження та спортивного життя взагалі, про спокійне бойове впевненості, що проводяться у стані неспанья та при використанні різних варіантів гіпнозу.

Для досягнення перемоги у сучасному спорті потрібна висока концентрація як фізичних, а й духовних сил. У таких умовах дедалі серйознішою перешкодою стають надмірне хвилювання спортсменів і супроводжують його вегетативні реакції. Як свідчить досвід роботи з легкоатлетами (Р.Ф. Ахметов, Т.Б. Кутек 2013), у спортсменів низькою

кваліфікації рідко наступають справжні передстартові стани, хвилювання перед стартом у них менш виражені, ніж у спортсменів найвищої кваліфікації. У змаганнях, у яких беруть участь спортсмени масових розрядів, не створюються психологічно дуже напружені ситуації, характерні для спорту найвищих досягнень, а тому спортсмени-розрядники, що неспроможні оцінити значимості психічної підготовки, не приділяють їй достатньої уваги, що, зрештою, часом призводить до її дискредитації.

З кожним етапом підвищення спортивної майстерності зростає значимість психологічних засобів. Тому більшість психотерапевтів працюють зі спортсменами високої спортивної кваліфікації. Але для забезпечення високої якості впровадження психологічних засобів потрібні спеціальні медичні та педагогічні знання. Серед різноманітності психологічних засобів відновлення найважливішими є аутогенне тренування та його модифікація - психорегулююче тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання, психічний вплив. Найбільш поширена психорегулююче тренування, яке засноване на регулюванні психічного стану, використання свідомого розслаблення м'язової системи та вплив спортсмена на функції свого організму за допомогою слова. У результаті застосування психорегулюючого тренування вдається забезпечити повноцінний відпочинок нервової системи, зменшити психічну напругу.

Найбільш сприятливим для занять аутогенним тренуванням прийнято рахувати вечірній час перед сном і після пробудження вранці. Специфіка занять вранці полягає в тому, що завершальні формули навіювання є настановною програмою самопочуття, поведінки, відчуттів на майбутній день з урахуванням його спортивних завдань.

Отже, ці формули постійно змінюватимуться відповідно до програмою тренувального заняття. Заняття у вечірні години мають бути спрямовані на ліквідацію неприємних явищ, що виникли протягом минулого дня, зняття втоми, підготовку до спокійного глибокого сну з повним відновленням фізичної та психічної працездатності.

Неодмінним елементом кожного заняття є тренування досягнень певних відчуттів у відповідь на формули самонавіювання. Доцільно проводити заняття в різних положеннях, починати ж заняття завжди потрібно з прийняття зручної пози. Чим поза зручніше та природніше, тим легше відволіктися від імпульсів, що йдуть від різних частин тіла та органів. Але не слід забувати про те, що користуватися формулами самонавіювання спортсмену доводиться у будь-яких умовах, навіть у рух. Отже, чим більш мобільною буде поза під час навчання, тим ефективніше буде застосування формул самонавіювання практично. В основній позі для навчання спортсмен сидить, стопи на ширині плечей, коліна зігнуті під прямим кутом, передпліччя спираються на стегна, кисті вільно звисають, голова опущена груди, очі м'яко закриті. Усі суглоби знаходяться в середньофізіологічному положенні, яке найбільше всього сприяє зниженню сили ефекторних суглобових та м'язових імпульсів.

Формули самонавіювання вимовляють вдумливо, а чи не механічно; формули заспокоєння – м'яко, плавно, спокійно; формули мобілізації – жорстко, стверджуюче. Словесне навіювання має слідувати за відчуттям, що вже виникло, і підкріплювати його. Якщо ж якась формула при дво-триразовому повторенні не реалізується, не слід на ній затримуватися. Не всі формули однаково доступні засвоєння різними людьми. Успішне засвоєння програми заняття надає впевненості у досягненні мети та сприятиме використанню практично отриманих навичок. Початкове навчання доцільно проводити у поєднанні з елементами навіювання у вигляді словесних описів викликаних відчуттів. Під час занять можна використовувати як фонову тиху, заспокійливу музику. Вступна та заключна бесіди керівника занять допомагають розібратися у помилках, допущених у процесі навчання. Треба навчити спортсмена здатності відключатися від зовнішніх подразників у будь-якій обстановці - на треку, в умовах тривалих очікувань заїздів, в шумних приміщеннях, серед людей та інших (Р.Е. Черкашин, 2014).

У спортивно-психологічних дослідженнях спостерігається зміна парадигм від спортивної діяльності до спортивного життя.

Особистісний час у свідомості спортсмена, сприйняття його у свідомості залежить від різних аспектів індивідуальності. Унікальність психологічного сприйняття часу у спортсменів пояснюється кількома причинами, головними з яких є: стислість і принципова обмеженість спортивної кар'єри; висока значимість тимчасових показників спортивного результату, тимчасові показники тренувальних занять тощо. що робить життя спортсмена сильно залежною від часу. Особливості особистісного психологічного сприйняття часу кожним спортсменом слід враховувати та впливати за допомогою ауто та гетеро-управліннями ними з метою запобігання кризам спортивного життя. Найбільш ефективним способом тимчасової та життєвої саморегуляції є постановка нових віддалених цілей. Так, для спортсмена дуже важливо усвідомлювати те, що в результаті виснажливого щоденного тренування, участі у змаганнях у його вдосконалюються вольові якості, які є тим фактором, який забезпечить успіх у майбутньому.

Попередження травм і перевантаження

Спортсмену слід прислухатися до власних відчуттям. Вони можуть стати провісниками травм та навантаження організму. Якщо після розминки відсутня еластичність м'язів задньої поверхні стегна та гомілки при виконанні нахилу вперед і розтягуванні литкових м'язів необхідно коригувати швидкісний режим тренувальної роботи. Затримка відновлення частоти серцевих скорочень після навантаження є провісником перевтоми. Якщо у спортсмена порушено сон та апетит, це важливий сигнал – стоп навантаженню, потрібний повноцінний відпочинок через ризик перенапруги.

Висновок до Розділу I

Біг на короткі дистанції є основним видом легкої атлетики. Як вид спорту, легка атлетика входить до програми як сучасних Олімпійських ігор, так і входила до програм Олімпіад Стародавньої Греції. Біг є основою легкої атлетики. Також, біг є складовою багатьох інших видів легкої атлетики,

вертикальних та горизонтальних стрибків, метань, багатоборство. Є декілька різновидів бігу: біг спринт, біг на середні дистанції, довгі дистанції, марафони а також біг по пересіченій місцевості.

Головною метою багаторічної тренувальної програми стало не тільки вдосконалення функціонального стану організму, а й доведення до автоматизму всього комплексу рухів, що дозволяє звільнити свідомість від зайвого контролю за складовими техніки бігу та сконцентруватися на досягненні основної рухової задачі. Ця навичка управління рухами гуртувалася завдяки багаторічному, багаторазового повторення рухових дій. Автоматизм стартових та бігових дій з використанням балістики провідних м'язових груп підвищує ефективність, надійність і стійкість рухових дій навіть під впливом неблагоприятливих чинників.

Перемоги національних команд у найбільших міжнародних змаганнях можна розглядати як безумовне свідчення того, що теоретичні положення побудови спортивної системи, що застосовуються на практиці тренування правильні. А поразки та невдачі можуть бути показниками недостатньо розробленої теорії і внаслідок цього припустимих помилок у практиці підготовки. Підсумки основних змагань сезону – чемпіонатів світу ігор Олімпіад, на жаль, не завжди повною мірою задовольняють фахівців та шанувальників цього масового та популярного виду спорту.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи досліджень

Для ефективного вирішення завдань дослідження, які викладені у Розділі I роботи, був використаний широкий комплекс методів, типових для наукових праць у галузі спортивного тренування.

До цього комплексу включено: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи досліджень (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); математичні методи обробки отриманих результатів.

Аналіз спеціальної наукової літератури був проведений для визначення і узагальнення сучасних програм і методик удосконалення фізичних якостей спринтерів з конкретизацією на етап реалізації індивідуальних можливостей. Вивчений взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки в легкій атлетиці, для спортсменів, що спеціалізуються в бігу на короткі дистанції.

Педагогічне спостереження було проведено за загальними інструкціями.

Для підбору учасників експерименту і проведення дослідження щодо ефективності рекомендованої методики збереження скоростно-силових якостей легкоатлеток проводилося тестування з загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП). Тести були складені з вправ, які використовуються в програмах підготовки в легкій атлетиці.

Для отримання попередніх показників розвитку спеціальної фізичної підготовки були використані такі вправи:

1. біг на 30 м. з місця;
2. біг 60 м. з низького старту;
3. біг 100 м. з місця з низького старту.
4. стрибок у довжину з місця;
5. потрійний стрибок у довжину з місця;

6. Абсолютна сила згиначів стегна в кг.

7. Відносна сила згиначів стегна, кг.

Силові і швидкісні фізичні якості були визначені під час результатів тестування в різних вправах, також були визначено абсолютна сила стегна і відносна сила стегна.

Основою дослідження став педагогічний експеримент. Для виявлення ефективності експериментальної методики, для проведення тестування рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки були визначені контрольна група (КГ) та експериментальна група(ЕГ). В процес спортивної підготовки експериментальної групи було впроваджено експериментальну методику, тренувальня контрольної групи відбувалося за графіком тренувальних занять. Всі данні отримані під час дослідження були оброблені з використанням математичних методів статистики.

2.2. Організація та етапи дослідження

Дослідження проведено в три етапи:

Перший етап (листопада 2024 року - березень 2025 року): визначені мета та завдання дослідження, проведено аналіз науково-методичної літератури з тематики дослідження, джерел з мережі Інтернет, вивчено структуру та зміст навчальної програми з легкої атлетики для дитячо-юнацької спортивної школи, школи вищої спортивної майстерності, спеціалізованих центрів підготовки спортсменів., теоретично визначено і викладено в кваліфікаційній роботі такі поняття: загальна характеристика, структура багаторічної підготовки у спорті, особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки в легкій атлетиці, зроблено акцент на різницю в підготовці чоловіків та жінок.

Другий етап дослідження тривав з квітня по вересень 2025 року.

Проведено педагогічний експеримент з впровадженням експериментальної програми фізичної підготовки легкоатлеток, які спеціалізуються в спринті та акцентовано увагу на збереженні максимального результату саме на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

У дослідженні приймали участь спортсменки відділення легкої атлетики Школи вищої спортивної майстерності м.Києва. Спортсменок було поділено на дві групи по 4 дівчини. На початку експерименту було проведено тестування рівня фізичних якостей, який показав однаковий рівень фізичної підготовки спортсменів. Потім протягом 6 місяців обидві групи, і контрольна і експериментальна тренувалась згідно програми з легкої атлетики, враховуючи навантаження для групи підготовки до вищої спортивної майстерності, обсяг навантаження на тиждень складав 32 години.

Також слід зазначити, що у роботі зі спортсменами експериментальної групи були використані такі ж засоби та методи тренувань, як і зі спортсменами контрольної групи. Але, в експериментальній групі зменшена кількість вправ, спрямованих на розвиток швидкісної та загальної підготовки, а також вправ з обтяженнями. Замість них використовувалися запропоновані спеціальні вправи.

До планів тренувального процесу спринтерів, яких відібрали в експериментальну групу було внесено зміни, мета яких була тому що спеціальні справи на розвиток сили і швидкості були застосовані в більшому обсязі, ніж в контрольній групі. Моделі тренувань зі спеціальними вправами були сформовані із вже відомих моделей, які запроваджувалися в системі тренувальних навантажень і були обрані найбільше ефективні. Завдяки цим спеціальним вправам вдалося підвищити ефективність тренувального процесу.

Контрольні тестування проводились на початку дослідження, в процесі та наприкінці дослідження.

На третьому етапі дослідження (вересень-грудень 2025 року) була проведена обробка матеріалів дослідження, написані висновки та сформовані методичні рекомендації щодо оптимізації програм фізичної підготовки жінок, які спеціалізуються в легкій атлетиці у спринтерських видах бігу.

2.3. Динаміка та результати дослідження

Після проведеного експерименту, 6-ти місяців занять, встало покращення всіх показників спортивної підготовленості у спортсменок обох груп.

Тестування фізичних якостей спринтерів на початку експерименту Контрольна група

Таблиця 2.1

№ учасники	Біг 30 м	Біг 60 м. з н/с	Біг 100 м.	Стрибок у довж. з/м, см.	Потрійний стрибок у довж. з/м см.	Абсолютна сила згиначів стегна, кг.	Відносна сила згиначів стегна, кг.
Анастасія	3,5	6,46	12,00	220	645	112	1,45
Ганна	3,7	6,56	12,55	210	650	110	1,40
Наталія	3,6	6,80	12,20	260	605	105	1,20
Вікторія	3,4	7,20	12,40	225	660	115	1,50
Загальний бал	3,20	3,05	2,00	2,15	2,10	112	1,20

Тестування фізичних якостей спринтерів на початку експерименту Експериментальна група

Таблиця 2.2

№ учасники	Біг 30 м	Біг 60 м. з н/с	Біг 100 м.	Стрибок у довж. з/м, см.	Потрійний стрибок у довж. з/м см.	Абсолютна сила згиначів стегна, кг.	Відносна сила згиначів стегна, кг.
Вероніка	3,6	6,42	12,40	225	650	115	1,55
Соломія	3,9	6,05	11,50	200	640	106	1,30
Марта	3,4	6,50	11,60	215	625	110	1,25
Віталіна	3,5	6,30	11,70	220	650	117	1,52
Загальний бал	3,5	3,0	2,25	2,25	2,0	2,25	1,35

Щодо рухової підготовленості, так за час експерименту в експериментальні групи покращились силові показники всіх груп м'язів, підвищилися швидкісні показники та підвищилися показники швидкісної витривалості. Але в контрольній групі виявилися кращі показники загальної витривалості.

Проведення дослідження дає можливість зробити висновки, що заявлені тренування спеціальної спрямованості позитивно впливають на спеціальну фізичну підготовленість легкоатлеток.

Також хочу звернути увагу на ефективний прояв швидкісних здібностей в експериментальній групі, що є важливим складником підготовленості спринтерів. Цей факт говорить про ефективність експериментальної методики.

Постійне проведення оцінювання фізичної підготовленості дозволяє виявити позитивну динаміку якостей, які характеризують швидкісні, швидкісно-силові, силові здатності, спеціальну та загальну витривалість спортсменів, а також схильність спортсменів до конкретного виду легко атлетики, адже не завжди тренер може доцільно спеціалізацію своїх підлеглих. Ця інформація допоможе тренерам правильно скоординувати програму підготовки спортсменів і з метою досягнення ними високих спортивних результатів.

Тестування фізичних якостей спринтерів після проведення експерименту

Контрольна група

Таблиця 2.3

№ учасники	Біг 30 м	Біг 60 м. з н/с	Біг 100 м.	Стрибок у довж. з/м, см.	Потрійний стрибок у довж. з/м см.	Абсолютна сила згиначів стегна, кг.	Відносна сила згиначів стегна, кг.
Анастасія	3,5	6,46	11,50	220	645	112	1,45
Ганна	3,7	6,56	11,55	310	650	110	1,40
Наталія	3,6	6,80	11,80	295	705	105	1,20
Вікторія	3,4	6,20	11,40	225	660	115	1,50
Середній бал	3,55	3,10	1,25	2,25	2,10	105	1,25

Тестування фізичних якостей спринтерів пісня проведення експерименту

Експериментальна група

Таблиця 2.4

№ учасники	Біг 30 м	Біг 60 м. з н/с	Біг 100 м.	Стрибок у довж. з/м, см.	Потрійний стрибок у довж. з/м см.	Абсолютна сила згиначів стегна, кг.	Відносна сила згиначів стегна, кг.
Вероніка	3,6	6,42	11,40	235	650	115	1,55
Соломія	3,9	7,05	10,80	300	640	106	1,30
Марта	3,4	6,50	11,40	315	725	110	1,25
Віталіна	3,5	6,30	11,50	260	650	117	1,52
Середній бал	3,75	3,25	2,75	2,20	2,55	112	1,45

Обробку експериментального матеріалу здійснено з використанням інтегрованих статистичних і графічних програм операційної системи Windows.

5-ти бальна шкала оцінювання

Таблиця 2.5.

№	вправа	1 б.	2 б.	3 б.	4 б.	5 б.
1	Біг 30 м.	4,0	3,8	3,7	3,6	3,5
2	Біг 60 м.з н/с	7,0	6,80	6,70	6,55	6,46
3	Біг 100 м.	11,50	11,40	11,20	11,10	11,00
4	Стрибок у довжину з місця	260	280	300	310	320
5	Потрійний стрибок у довжину з місця	640	660	680	710	715
6	Абсолютна сила згиначів стегна, кг.	85	90	95	100	112
7	Відносна сила згиначів стегна, кг	1,00	1,10	1,15	1,20	1,45

Рівень фізичної підготовки оцінювався за 5-ти бальною шкалою. 1- низький, 2- нижче середнього, 3 – середній, 4-вище середнього, 5-високий, яка розраховувалась для кожної групи легкоатлетів на основі сигмаподібних шкал.

Аналіз отриманих результатів обстеження скоротно-силової підготовленості легкоатлеток, які бігають короткі дистанції говорить про те, що тести, які використовувалися для цих спортсменів, відрізняються. За кожну вправу, які виконували бігуни, виставлялася оцінка і в підсумку можна було дати загальну оцінку рівню фізичної підготовленості, спеціальній витривалості.

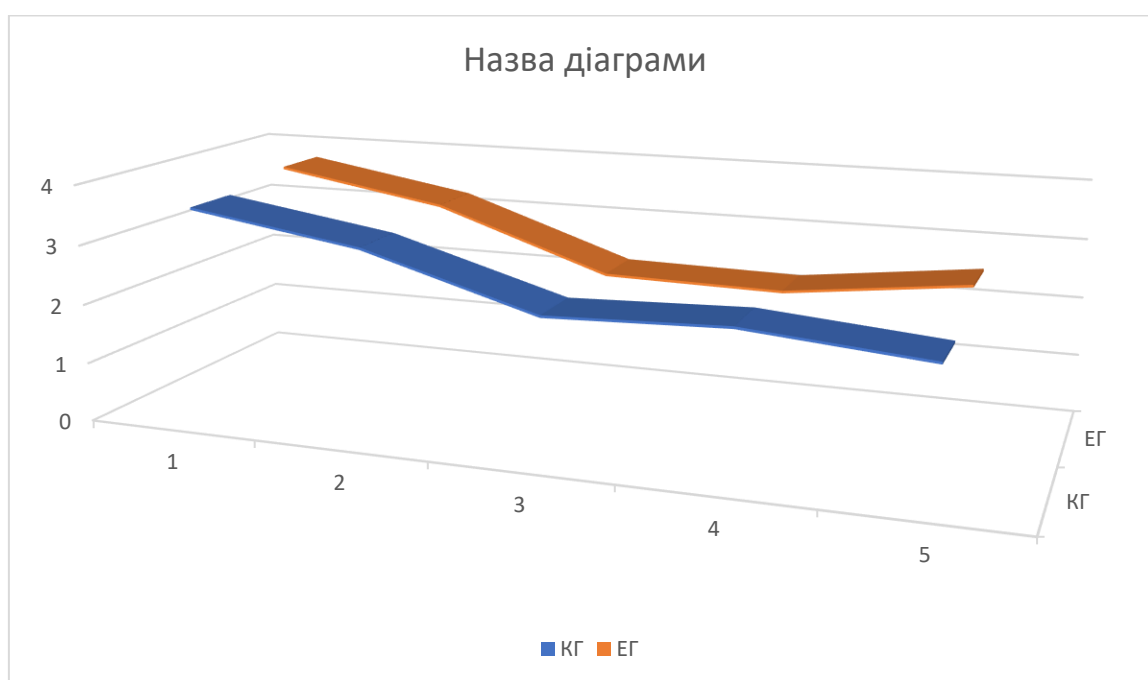


Рисунок 2.1. Результати в КГ та ЕГ після проведення дослідження

Аналіз результатів обстеження спринтерів показав, що у переважній більшості спортсменів здатності, які значно впливають на спортивний результат, відповідають середньому рівню.

Це свідчить про наявність помилок в методиці спортивної підготовки, але ці спортсмени показують результат високого класу і мають високий рівень спортивної кваліфікації.

З метою підвищення рівня фізичної підготовленості легкоатлетів необхідно:

Іноді переглядати спортивну спеціалізацію бігунів, можливо, під час спортивної орієнтації було зроблено неправильний вибір видів легкої атлетики, такому спортсмену варто спробувати свої сили в іншій дисципліні;

Внести корективи до тренувального процесу, приділяти увагу розвитку домінуючим складовим фізичної підготовленості, від яких залежить спортивний результат. При цьому не слід забувати про розвиток всіх інших рухових якостей.

В легкій атлетиці, для бігу на короткі дистанції, до тренувального процесу слід вводити більше вправ на розвиток швидкісних якостей і реакції. Наприклад, використовувати такі вправи:

біг в упорі з місця з максимальною частотою;

біг з максимальною частотою кроків за відмітками;

перемінний біг з максимальною швидкістю за сигналом (біг у максимальному темпі змінюється бігом підтюпцем) та інші.

2.4 Методичні рекомендації щодо удосконалення швидкісно-силової підготовленості легкоатлеток-спринтерок на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Ефективність спортивної діяльності та рівень підготовленості спринтерів значною мірою визначаються наявністю індивідуально підібраних смислових установок, що містять ключовий компонент при виконанні старту, стартового розбігу, бігу по дистанції та фінішування.

Для тренування старту: Виконувати п'ять стартів поспіль на перших п'ять бігових кроків розбігу.

Для стартового розбігу: "Піднімати себе" поглядом, вбігати в бігову позу нижче власного зростання і з залишковим нахилом тулуба.

Спочатку розганяюся за рахунок потужності проштовхування у кожному кроці, потім поступово перекладаю погляд по доріжці в район фінішних клітин, а потім – трохи вище фінішної стрічки. За допомогою такої зміни погляду «піднімаю себе» до нормального бігового становища. "Піднімаю себе очима"...».

Біг дистанцією. У бігу по дистанції ефективною є установка на утримання максимального темпу рухів з балансом руху рук та ніг, збереженням бігової пози.

Фінішування. Прагнути умовну точку, обрану заздалегідь на трибуні стадіону за фінішним створом.

Смислові установки в бігу на 200 м

Ефективність бігу з виходом на пряму доріжку багато в чому залежить від послідовності та ефективності застосовуваних установок. Практичний досвід визначив такі налаштування:

- встановити стартові колодки на зовнішній стороні доріжки;
- перші 10 м на віражі стартувати по прямій лінії;
- налаштуватись на старт як на 60 м взимку;
- в естафетному коридорі скинути максимальні зусилля (холостий хід) і перекинути погляд по хорді у зону фінішу;

- після виходу на пряму плавно нарощувати бігові зусилля;
- фінішувати до умовної точки за фінішною створом на трибуні.

Для формування оптимальної техніки руху рук у бігу слід застосовувати установку: посилати лікоть зігнутої руки назад, кисть до підборіддя. Краще всього цей рух руками виходить у положенні сидячи на підлозі.

Дуже часто руки спринтера бувають закріпачені в бігу, що можна виправити, якщо затиснути монетку вказівним та великим пальцями, а решта пальців рук тримати вільно.

Формувати розслаблений стиль бігу, починаючи з розслаблення м'язів обличчя, шиї, верхнього поясу дозволяє біг із прискоренням із паперовою трубкою в зубах. Пом'ята трубка вказує на зайве закріпачення. Фінішувати слід до умовної точки, яку потрібно заздалегідь вибрати на трибуні за фінішем, що дозволить зберегти бігову позу наприкінці дистанції. Бігти по дистанції в положенні – нижче за власний зріст.

Змінювати рухову роль рук і ніг під час бігу. При старті та на початку стартового розбігу ноги – ведучі, руки – ведені. У бігу по дистанції руху рук та ніг синхронізовані. На останніх 30 м дистанції руки дещо випереджають рухи ніг. При виході з нахилу у стартовому розбігу – виконувати установку «підніми себе поглядом», поступово переводячи його вперед стежкою.

Зайняти правильну бігову позу та бігти м'яко допоможуть прискорення зі склянкою води на голові. У тренувальному процесі – приділяти увагу опрацюванню глибоколежачих пучків провідних м'язових груп; цьому сприяє виконання вправ при кутах згинання менше 90 °.

Виконання стартового руху в низькому нахилі сприяє коротке відштовхування руками за командою "Марш!". Формувати правильну постановку стопи на опору можна, бігаючи у воді (глибина до 30 см) без бризок.

Використання варіативності умов у виконанні вправ та його різноманітність формують рухове «освіта» спринтера, що дозволяє у майбутньому легше освоювати складні елементи техніки бігу. Потрібно

пам'ятати: щоб швидко бігати, треба бігати швидко. Якісна пряма та зворотна інформаційна зв'язок спортсмена та тренера – ключ до оптимізації процесу підготовки та техніки бігу.

Типові помилки у техніці біга спринтера:

Дуже часто для спринтера помилкою є «тупіт» при постановці стопи на опору. Це наслідок закріпаченої стопи (серед тренерів поширено вираз «стопа затиснута»), яка жорстко зустрічає опору своїм зовнішнім склепінням. Інша, не менш характерна, помилка під час бігу - перевигин тіла спортсмена в поперековому відділі. Для її виправлення під час бігу слід притиснути підборіддя до грудей, зробити «нирок» головою вперед. дозволить повернути плечі та тулуб у бігову позу

Прикрі випадки часто виникають у стартовому розбігу, наприклад, відбувається надмірне відхилення точок опори по сторонах бігової доріжки «шахівниця».

Причина криється в дисбалансі відштовхування та виносу стегна махової ноги в першому біговому кроці, зайвому замаху руками в стартовому русі. Вертикальні коливання голови у бігу у спринтерів спостерігаються в результаті надмірно високого бігового положення загального центру маси тіла, нераціональної організації бігового кроку та кутів відштовхування від опори.

Різкий підйом тулуба вгору у стартовому русі – нераціональний компенсаторний рух, знижує ефективність відштовхування від колодок, і як наслідок, погіршує якість першого бігового кроку.

Збільшення кута між гомілками та доріжкою в момент відштовхування від колодок – теж нераціональне компенсаторний рух, що різко знижує результативність стартових зусиль атлета.

Надмірне розведення колін у бігу по дистанції, як правило, відбувається через слабкість м'язів, що відповідають за зведення стегон.

Показником ефективності бігового кроку для спринтерів високого класу можна вважати рух, коли до моменту торкання бігової доріжки стопою стегно

махової ноги «наздоганяє» стегно опорної ноги, а стопа розташована під сідницею підошвою догори.

Висновок до Розділу III

Основою дослідження став педагогічний експеримент. Для виявлення ефективності експериментальної методики, для проведення тестування рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки були визначені контрольна група та експериментальна група.

До планів тренувального процесу спринтерів, яких відібрали в експериментальну групу було внесено зміни, мета яких була в тому що спеціальні справи на розвиток сили і швидкості були застосовані в більшому обсязі, ніж в контрольній групі. Моделі тренувань зі спеціальними вправами були сформовані із вже відомих моделей, які запроваджувалися в системі тренувальних навантажень і були обрані найбільше ефективні. Завдяки цим спеціальним вправам вдалося підвищити ефективність тренувального процесу.

Після проведеного експерименту, виявлено покращення всіх показників спортивної підготовленості у спортсменок обох груп, але після впровадження експериментальної методики кращі результати по всім показникам показали спортсменки експериментальної групи.

Аналіз результатів обстеження спринтерів показав, що у переважній більшості спортсменів здатності, які значно впливають на спортивний результат, відповідають середньому рівню.

Усе викладене вище вказує на необхідність подальшого вдосконалення традиційної системи застосування засобів і методів швидкісно-силової підготовки, що у сукупності забезпечують досягнення високих спортивних результатів.

ВИСНОВКИ

1. В роботі зроблено аналіз навчально-методичної літератури та дано характеристику загальній системі тренувального процесу легкоатлетів, що спеціалізуються в спринтерському бігу. Як вид спорту, легка атлетика входить до програми як сучасних Олімпійських ігор, так і входила до програм Олімпіад Стародавньої Греції. Біг є основою легкої атлетики. Також, біг є складовою багатьох інших видів легкої атлетики, вертикальних та горизонтальних стрибків, метань, багатоборство. Перемоги національних команд у найбільших міжнародних змаганнях можна розглядати як безумовне свідчення того, що теоретичні положення побудови спортивної системи, що застосовуються на практиці тренування правильні. А поразки та невдачі можуть бути показниками недостатньо розробленої теорії і внаслідок цього припустимих помилок у практиці підготовки. Підсумки основних змагань сезону – чемпіонатів світу ігор Олімпіад, на жаль, не завжди повною мірою задовольняють фахівців та шанувальників цього масового та популярного виду спорту.

2. Зроблено аналіз сучасних програм спортивної підготовки бігунів-спринтерів. Визначено, що головною метою багаторічної тренувальної програми стало не тільки вдосконалення функціонального стану організму, а й доведення до автоматизму всього комплексу рухів, що дозволяє звільнити свідомість від зайвого контролю за складовими техніки бігу та сконцентруватися на досягненні основних рухових задач. Ця навичка управління рухами гуртувалася завдяки багаторічному, багаторазового повторення рухових дій. Автоматизм стартових та бігових дій з використанням балістики провідних м'язових груп підвищує ефективність,

надійність і стійкість рухових дій навіть під впливом неблагоприятливих чинників.

3. Основою дослідження став педагогічний експеримент. Після проведеного експерименту, виявлено покращення всіх показників спортивної підготовленості у спортсменок обох груп, але після впровадження експериментальної методики кращі результати по всім показникам показали спортсменки експериментальної групи. За результатами дослідження написані методичні рекомендації щодо максимального збереження спринтерських якостей бігунів на етапі збереження максимальних досягнень.

Усе викладене вище вказує на необхідність подальшого вдосконалення традиційної системи застосування засобів і методів швидкісно-силової підготовки, що у сукупності забезпечують досягнення високих спортивних результатів.

СПИСОК ВИКОРОСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамчук В., Кульчицька І., В. Овчарук, В. Використання допоміжних засобів тренування в легкій атлетиці. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Гол. ред. Костюкевич В. М.: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка. Випуск 13 (32). Вінниця, 2022. С. 103-115.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Теорія і методика викладання: Навчальний посібник. Черкаси: Брама. Україна, 2008. 632 с.
3. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
4. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В 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. К.: Логос, 2019. 192 с.
5. Бобровник В.І. Передумови підготовки спортсменів збірної команди України з легкої атлетики на хххiii олімпійських іграх в Парижі (Франція) Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Випуск 3 (189) 2025 с.30-37
6. Богуславська В. Бріскін Ю., Пітин М. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту : монографія. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 339 с.
7. Борзов В. Особливості методики тренувального процесу спринтера. Наука в олімпійському спорті. 2020; № 3 стор. 86-91.
8. Бріскін Ю. М. Товстоног О.Ф, Розторгуй М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. URL: <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-1-2009/020-025.pdf>
9. Бубка С.Н. , Булатова М.М., Легка атлетика .Енциклопедія в запитаннях і відповідях. К; Олімп. Л-ра 2016 р. 536 с.
10. Бубка С.Н., Булатова М.М. Олімпійське сузір'я України: атлети. К. : Олімпійська література, 2010. 166 с.
11. Бубка С.Н., Дутчак М.В. Система державного заохочення спортсменів і тренерів в олімпійському спорті в Україні. Спорт. вісн. Придніпров'я. 2012. № 3. С. 3-17.

12. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт в системі гуманітарної освіти: навчальне видання. К. Перша друкарня. 2019. 912 с.
13. Дідик Т. М., Кульчицька І. А., Адамчук В. В., Поляк В. А. Побудова і контроль тренувального процесу у видах легкої атлетики. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: монографія за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер». 2018. С. 240 – 267.
14. Дорофєєва, Анна, Ярослав Смірнов, Ірина Кульчицька. Динаміка швидкісно- силових здібностей легкоатлетів-спринтерів в річному макроциклі. Збірник праць XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві». Вінниця: ВДПУ. С. 116–119.
15. Дубовік Р.Г., Отрошко О.В., Прохніч В.М.. Особливості підготовки легкоатлетів. Методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» Для студентів спеціальності 017, Фізична культура і спорт, Вид. Київ: НУБіП
16. Дубовік Р.Г., Краснов В.П., Чирва П.О. Легка атлетика. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Вінниця, Планер, 2016. 28 с.
17. Елієсер Камперо. Методика швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції: теоретичні аспекти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;(4). С. 3-6.
18. Євсєєв Л.Г. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики. Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2007. 102 с.
19. Жордочко Р.В., Поліщук В.Д. Легка атлетика. Навч. Посібник. К.: Вища шк., 1994. 159 с.
20. Закон України «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні». Відомості Верховної Ради України. 2000. № 43. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg>
21. Камперо Ескаланте Елієзер Давід. Удосконалення швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих бігунів на короткі дистанції на основі застосування засобів різної переважної спрямованості : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт". НУФВСУ. Київ. 2021. 24 с.

22. Ключко Л.І., Караулова С.І., Маліков М.В., Богдановська Н.В. Легка атлетика: навчальний посібник. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. 285 с
23. Коваленко Н. Негативні фактори, які впливають на відомих спортсменів у спорті вищих досягнень. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 3. С. 104-109.
24. Коваленко Н. П. Спортсмен в умовах професіоналізації та комерціалізації спорту вищих досягнень. На правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 олімпійський і професійний спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2016.
25. Коваленко Н. Сучасні проблеми спортсменів України у спорті вищих досягнень. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №4 . С. 12-16.
26. Колот А.В. Сучасні проблеми удосконалення технічної майстерності висококваліфікованих спортсменів в легкій атлетиці. Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ, 2016. № 2. С. 70-74.
27. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер». 2007. 273 с. 8. Кульчицька І., Дідик Т., Поляк В., Колос О., Квасниця О. Удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів у річному макроциклі.. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 9(28). Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. С. 224-230.
28. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007.-273 с.
29. Кудряшова Т.І. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.
30. Кульчицька І., Адамчук В., 1Савостьян Ф, Поляк В., 2Колос О. Удосконалення швидкісно-силової підготовленості легкоатлеток-спринтерок у підготовчому періоді річного макроциклу. Науковий напрям. стор. 232-240

31. Кульчицька Ірина, Дідик Тетяна, Адамчук Вадим, Савостьян Федір, Поляк Вадим. Комплексний контроль фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлетів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 15 (34). Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. С. 306-311.
32. Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф. Сучасна спортивна підготовка спортсменок, які кваліфікованих спеціалізуються легкоатлетичних стрибках: в монографія. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка. 2014. 279 с.: іл
33. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. Укл. Д.С. Присяжнюк. Вінниця, 2009. 125 с.
34. Линець М. М. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія, авт. кол.: Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.]; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК. 2017. 304 с.
35. Мічуда Ю.П. Нормативно-правове забезпечення олімпійської підготовки в Україні: проблеми та шляхи вдосконалення. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. К.: ДНДІФКС, 2004. №1. С. 10-16
36. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, затверджена Указом Президента України № 1148/2004 від 28 вересня 2004 року
37. Орлова Т.В. Методика навчання техніці естафетного бігу. Методична розробка. Вид. ДонНАБА 2019,- 4 с.
38. Орлова Т.В. Методика навчання техніці естафетного бігу. Методична розробка. Вид. ДонНАБА 2019,- 4 с.
39. П'ятничук Д.В., Яців Я.М., П'ятничук Г.О. Легкая атлетика: Методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Ів.-Франківськ, 2015. – 215.
40. Платонов В.І., Булатова М.Н. Фізична підготовка спортсмена. Навчальний посібник. К.: Олімп. л-ра, 2009. 275 с.
41. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
42. Полулященко Т. Л. Легка атлетика з методикою викладання: навч.-метод. посіб. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 89 с.
43. Полулященко Т. Л., Павлов Р.Г. Особливості структури багаторічного тренування легкоатлетів із бігу на короткі дистанції. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2020. № 1 (355). С. 147-154
44. Правила змагань . Легка атлетика. Федерація легкої атлетики України. Авт. Ковальов А.О. Ковальова Ю.А. 2016 р.

- 45.Присяжнюк Д.С., Деревянко В.В. Фізична культура. Легка атлетика в школі. Навчальний посібник. Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2006. 288с.
- 46.Присяжнюк Д.С., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. 2 вид., перероб. і доопр. - Вінниця: ВДПУ. 2014. 149 с.
- 47.Присяжнюк Д.С., Дуб І.М. Загально-підготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. Вінниця: Планер, 2001. 94 с.
- 48.Присяжнюк Д.С., Євсєєв Д.С., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця, Планер, 2008. 195 с.
- 49.Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 року № 1089. Редакція від 25.08.2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
- 50.Енциклопедія сучасної України. Дата звернення 25.08.2025. URL: <https://esu.com.ua/article-54035>
- 51.Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2016 № 67. Редакція від 02.08.2024 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15#Text>
- 52.Про фізичну культуру і спорт. Закон України. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80. Редакція від 06.10.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
53. Савчук С., Захожа Н., Захожий В., Мацкевич Н., Добринський В. Спеціальна фізична підготовка спортсменок закладів вищої освіти з бігу на короткі дистанції. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 4(52), 2020, 60–66
- 54.Самоленко Т.В., Апайчев О.В. Караулова С.І. Аналіз результатів виступів національної збірної команди України на командних чемпіонатах Європи з легкої атлетики протягом 2009-2019 років. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна
- 55.Самоленко Т.В., Апайчев О.В., Ковальова А.О., Приходько В.М. Планування тренувального процесу в річному циклі підготовки студентів-легкоатлетів у закладі вищої освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип.152. У 2-х томах. Том 1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол .ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ, 2018. С. 216-219.

56. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 2010. 784 с.
57. Степаненко Д. І. Структура та напрями удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації.: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Львів: ЛДУФК, 2008. 19 с.
58. Фізичне виховання і спорт: основи наукових досліджень : навчальний посібник. С.О. Черненко, О.М. Олійник, Ю.О. Долинний, Н.А. Пастушкова. Краматорськ: ДДМА, 2020. 115 с.
59. Черкашин Р.Є. Мороз М.С., Мороз Є.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалення (легка атлетика) : навч-метод. посіб. Луцк: Вежа-Друк, 2014. 152 стор.
60. Шинкарьов С. І. Теоретичні аспекти фахової підготовки майбутніх тренерів з легкої атлетики. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2020. № 1(332). С. 279-291.
61. Школа О.М., Золочевський В.В. Історія фізичної культури. За вимогами кредитно-трансферної системи: навчальний посібник; за ред. О.М. Школи, Харків ХГПА, 2013. – 217 с.
62. Ялович В.Т., Сергієнко В.М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання): навчальний посібник. Луцк: РВВ «Вежа» Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. – 228 с.
63. Adamchuk, V., Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Shynkaruk, O., Mitova, O., Didyk, T., Dmytrenko, S., & Kulchytska, I. (2022). Developing an Algorithm for Building Individual Training Programs for Highly Qualified Multi-Sport Athletes at the Stage of Direct Preparation for Winter Season Competitions. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 500–509. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.07>
64. Adamchuk, V., Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Kulchytska, I., Didyk, T., & Poliak, V. (2021). Technological Aspects of Introduction of 8-Week Model at the Phase of Direct Training for Competitions of Highly Qualified Multi-Sport Athletes in Track And-Field Athletics. *Physical Education Theory and Direct Preparation for Winter Season Competitions. Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 500–509. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.07>
65. Adamchuk, V., Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Kulchytska, I., Didyk, T., & Poliak, V. (2021). Technological Aspects of Introduction of

- 8-Week Model at the Phase of Direct Training for Competitions of Highly Qualified Multi-Sport Athletes in Track And-Field Athletics. *Physical Education Theory and Methodology, Methodology*, 21(3), <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.03> 200-210.
66. Bompa T.O., Haff G.G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics; 2009. 19. DeWeese BH, Hornsby G, Stone M, Stone MH. The training process: Planning for strength power training in track and field. Part 1: Theoretical aspects. *Journal of Sport and Health Science*, 2015; Supplement issue 4: 308-317. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.07.003>. 21(3), 200-210. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.03>
67. Bompa T.O., Haff G.G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics; 2009. 19. DeWeese BH, Hornsby G, Stone M, Stone MH. The training process: Planning for strength–power training in track and field. Part 1: Theoretical aspects. *Journal of Sport and Health Science*, 2015; Supplement issue 4: 308 317. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.07.003>.
68. DeWeese BH, Hornsby G, Stone M, Stone MH. The training process: Planning for strength power training in track and field. Part 2: Practical and applied aspects. *Journal of Sport and Health Science*, 2015; Supplement issue 4: 318-324. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.07.002>.
69. Historical prerequisites for the development of athletics in kherson region *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Випуск 3 (148) 2022 14-17 s*
70. Kostiukevych V. M. *Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii: Navchalnyi posibnyk*. Vinnytsia: «Planer». 2007. 273 s.
71. Kulchytska I. A., Didyk T. M., Poliak V. A., Kolos O. A., Kvasnytsia O. M. Udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti lehkoatletiv sprynteriv v richnomu makrotsykli. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. 2020. Vyp. №9 (28). S. 224-230.
72. Kulchytska Iryna, Didyk Tetiana, Adamchuk Vadym, Savostian Fedir, Poliak Vadym. Kompleksnyi kontrol fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh lehkoatletiv u richnomu makrotsykli. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats*. Vyp. 15 (34). Vinnytsia: TOV «Tvory», 2023. S. 306-311.
73. Kutek T. B., Akhmetov R. F. Suchasna sportyvna pidhotovka sportsmenok, yaki kvalifikovanykh spetsializuiutsia v lehkoatletychnykh strybkakh: monohrafiia. Zhytomyr: ZhDU im. I. Franka. 2014. 279 s.: il

74. Lynets M. M. Dyferentsiatsiia fizychnoi pidhotovky sportsmeniv: monohrafiia / avt. kol.: Lynets M.M., Chychkan O.A., Khimenes Kh.R. [ta in.]; za zah. red. M. M. Lyntsia. Lviv: LDUFK. 2017. 304 s