

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ (НА ПРИКЛАДІ БІГУ НА 400 М)

Скачедуб Н. М.

ВСТУП

Сучасний рівень спортивних досягнень у легкій атлетиці дуже високий, тому стає актуальним пошук ефективних і раціональних шляхів побудови багаторічної спортивної підготовки.

Потенційні можливості людини настільки великі, що навіть при сьогоdnішніх результатах у різних видах легкої атлетики вони не розкриті повністю. Подальше зростання спортивних результатів можливо в тісній співпраці тренерів, лікарів і науковців, у вдосконаленні методики спортивного тренування. Необхідне чітке планування етапів підготовки спортсменів, оскільки спортивне тренування це безперервний багаторічний процес, який характеризується своєю циклічністю – періодичним повторенням відносно завершених відрізків часу (цикли, періоди, етапи).

Структура процесу підготовки базується на об'єктивно існуючих специфічних особливостях у конкретних видах легкої атлетики. Дані особливості зумовлюються чинниками, що визначають вибір характерних для кожного виду легкої атлетики засобів і методів тренувань.

Науково-методичні аспекти організації спортивного тренування у легкій атлетиці висвітлено у наукових працях низки зарубіжних і вітчизняних фахівців. Фундаментальною основою спортивної підготовки легкоатлетів слугують дослідження В. Костюкевича, В. Кутек, В. Платонова та ін. Організації спортивного тренування легкоатлетів на різних етапах підготовки присвячені праці М. Мікіч, С. Овчаренко та ін. Ефективність використання різних засобів та методів спортивного тренування у легкій атлетиці висвітлено у працях Є. Зубова, В. Овчарука та ін.

Аналіз та узагальнення наукового доробку свідчить те, що проблема удосконалення методики організації спортивного тренування у підготовчому періоді в легкій атлетиці постійно знаходиться у полі зору фахівців галузі спортивної підготовки, що підтверджує актуальність обраної теми.

1. Підготовчий період (період фундаментальної підготовки) у системі річного тренувального циклу у легкій атлетиці

Підготовчий період відповідає фазі набуття спортивної форми, змагальний – фазі її стабілізації, а перехідний – фазі тимчасової її втрати. У кожному з цих періодів ставляться свої цілі, завдання, визначаються відповідні засоби, методи тренування, обсяг і інтенсивність навантаження, спрямовані на підвищення всіх сторін підготовленості спортсменів. Залежно від вікових особливостей і кваліфікації спортсменів, умов спортивного тренування, календаря, спортивно-масових заходів, виду спорту та інших факторів тривалість і зміст кожного періоду може змінюватися.

Підготовчий період у легкій атлетиці спрямований на створення міцного «фундаменту» з фізичних якостей, вольового гарту і спортивної техніки. На його основі можна домогтися високих спортивних показників.

Основні завдання підготовчого періоду:

- поліпшення загальної фізичної підготовленості;
- подальший розвиток сили, швидкості та інших фізичних якостей стосовно до обраного виду легкої атлетики;
- поліпшення моральних і вольових якостей;
- вдосконалення техніки;
- розробка елементів тактики;
- підвищення рівня знань у галузі теорії та методики обраного виду легкої атлетики, а також у галузі гігієни і самоконтролю та техніки безпеки¹.

Відмітна особливість тренування в підготовчому періоді – великий обсяг, який повинен безперервно рости та досягти максимуму до середини періоду або дещо пізніше (в залежності від рівня фізичної підготовленості легкоатлета).

Підготовчий період підрозділяється на 2 етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий. У початківців спортсменів загально-підготовчий період більш тривалий, ніж спеціально-підготовчий. У міру зростання спортивної кваліфікації спортсменів тривалість загально-підготовчого етапу скорочується, а спеціально-підготовчого – збільшується².

¹ Основи тренування в легкій атлетиці. https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib_upload

² Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Кевпанич В.В. «Теорія і методика викладання легкої атлетики» : методична розробка для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Ужгород, 2013. С. 17.

Основна спрямованість загально-підготовчого етапу підготовчого періоду – створення і розвиток передумов для придбання спортивної форми.

Головна передумова – підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічний розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості та ін.), а також збільшення обсягу рухових навичок і умінь.

На даному етапі у юних спортсменів питома вага вправ із загальної підготовки дещо перевищує питому вагу вправ із спеціальної підготовки. З віком і підвищенням спортивної кваліфікації час на загальну підготовку поступово зменшується, а на спеціальну відповідно збільшується.

Основними засобами спеціальної підготовки є, головним чином, спеціально-підготовчі вправи. Змагальні ж вправи в тренуванні спортсменів, як правило, у змагально-підготовчому етапі не використовуються. Методи тренування спеціалізовані тут менше, ніж на наступних етапах. Перевага віддається методам, які висувають менш жорсткі вимоги до організму легкоатлетів (ігровому, рівномірному, змінному). Обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень на загально-підготовчому етапі поступово збільшується, причому обсяг зростає швидше, інтенсивність навантаження зростає лише в тій мірі, яка не перешкоджає проведенню роботи великого обсягу і не відображається на стані здоров'я спортсменів.

Основна спрямованість спеціально-підготовчого етапу – безпосереднє становлення спортивної форми: тут змінюється зміст різних сторін підготовки спортсменів, які, на разі, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей, засвоєння та вдосконалення технічних і тактичних навичок в обраному виді легкої атлетики, одночасно з цим зростає роль спеціальної психологічної підготовки³.

Питома вага спеціальної підготовки в порівнянні з першим етапом підготовчого періоду, природно, зростає. Змінюється також склад засобів спеціальної підготовки. Крім спеціально-підготовчих вправ у тренуванні спортсменів починають використовувати і змагальні вправи, але дещо в обмеженому обсязі.

Обсяг навантаження поступово, але безперервно збільшується і досягає максимуму до початку змагального періоду. У той же час інтенсивність навантаження хоча і зростає поступово до початку змагального періоду, але відносно невелика.

³ Бабій В.Г. Планування та організація занять з легкої атлетики на факультетах неспортивного профілю. *Вісн. Запоріж. нац. ун-ту*, 2014. № 1. С. 168–173.

Варіанти структури підготовчого періоду. Для більш ефективного планування тренувального процесу й управління ним, підготовчий період річного циклу ділиться на мезоцикли різного типу⁴.

У межах цих мезоциклів змінюються засоби і методи тренування, обсяг і інтенсивність навантаження та ін.

Зміст і тривалість мезоциклів залежать від:

1) загальної тривалості підготовчих періодів і календаря спортивно-масових заходів;

2) виду легкої атлетики;

3) віку, кваліфікації, стажу спортсменів;

4) умов тренування та інших факторів⁵.

При одноцикловій побудові тренування легкоатлетів у загальнопідготовчому етапі виділяють втягуючий, базовий загально-фізичний мезоцикли; на спеціально-підготовчому етапі – базовий спеціалізовано-фізичний, базовий спеціально-підготовчий і контрольнo-підготовчий мезоцикли. Подібне поєднання типів мезоциклів характерно для «сезонних» видів легкої атлетики.

Основна мета втягуючого мезоцикла – поступова підготовка спортсменів до виконання великих за обсягом і інтенсивністю тренувальних навантажень, забезпечення розвитку опорно-рухового, нервово-м'язового апарату і основних функціональних систем організму, особливо систем кровообігу та дихання, а також виховання вольових якостей. У цьому мезоциклі доцільно розучувати нові вправи, відновлювати структуру забутих рухів.

Зміст базового загально-фізичного мезоцикла має відповідати всебічному та гармонійному розвитку спортсменів. У кваліфікованих легкоатлетів може бути 1-2 базових загально-фізичних мезоциклів, у початківців їх може бути кілька.

У базовому спеціалізовано-фізичному мезоциклі триває розвиток загальної витривалості, гнучкості, силових, швидкісних, координаційних здібностей, але засоби і методи які застосовуються набувають все більшої специфічної спрямованості⁶.

Основне завдання спеціалізовано-фізичного мезоцикла – відновити техніку обраного виду легкої атлетики, створити передумови для її вдосконалення, поступово підготувати організм спортсменів до тренувань у цьому виді легкої атлетики у великому обсязі та з високою

⁴ Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкоісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.

⁵ Виноградов В. Є., Аврутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н. та ін. Легка атлетика підручник. Київ : Логос, 2017. С. 96.

⁶ Основи підготовки в легкій атлетиці <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16320/1/%>

інтенсивністю. Інтенсивність тренувальних навантажень дещо зменшується, знижується їх обсяг⁷.

У базовому спеціалізовано-фізичному мезоциклі за рахунок вмілого поєднання засобів спеціальної та загальної підготовки змінюються фізичні якості, техніко-тактичні навички, набуті до цього в змагальному вправу.

У базовому спеціально-підготовчому мезоциклі збільшується обсяг змагальних вправ, велика увага приділяється вдосконаленню техніко-тактичної майстерності. Загально-фізичним вправам відводиться 1-2 дні на тиждень⁸.

У контрольно-підготовчому мезоциклі завершується становлення спортивної форми. Основне його завдання – підготовка спортсменів до участі у відповідальних змаганнях. Обсяг навантаження змагальних вправ стає максимальним, підвищується інтенсивність занять.

Спортсмени приймають участь у контрольних і другорядних змаганнях, які є органічною частиною тренувального процесу.

Після закінчення контрольно-підготовчого мезоциклу починається змагальний період.

Отже, спортивне тренування у легкій атлетиці планується та організовується на основі певної періодизації, поділу на періоди й етапи, що мають свої цілі та завдання, засоби та методи. Підготовчий період річного циклу спортивного тренування є періодом фундаментальної підготовки. Даний період відповідає фазі набуття спортивної форми.

2. Методи та засоби тренувань у підготовчому періоді в легкій атлетиці

Методи спортивного тренування в практичних цілях прийнято ділити а три групи: *словесні, наочні та практичні*.

Під час вибору методів тренувань важливо, щоб вони строго відповідали поставленим завданням, загально-педагогічним принципам

⁷ Захожа Н.Я., Захожа Н.Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк : РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. С. 79.

⁸ Кудряшова Т.І., Губченко О.О. 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». Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. С.72.

а також принципам спортивного тренування, віковим та статевим особливостям легкоатлетів, їх кваліфікації та рівню підготовленості⁹.

До словесних методів відносяться розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз, обговорення, команда, підказка та ін. Дані методи повинні використовуватися в лаконічній, образній і доступній формі, особливо при підготовці кваліфікованих спортсменів, чому значною мірою сприяють спеціальна термінологія та поєднання словесних методів із наочними.

Наочні методи різноманітні і в значній мірі зумовлюють дієвість процесу тренування. До них, перш за все, слід віднести вірний у методичному відношенні, безпосередній показ вправ і їх елементів тренером або кваліфікованим спортсменом. Крім цього, слід широко використовувати наочні посібники:

Методи практичних вправ умовно можна розділити на дві основні підгрупи:

- методи, переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок, характерних для обраного виду легкої атлетики;

- методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей¹⁰.

Обидві підгрупи методів тісно взаємопов'язані, застосовуються в нерозривній єдності, забезпечують ефективне вирішення завдань спортивного тренування.

Серед методів, *переважно спрямованих на засвоєння спортивної техніки*, виділяють методи розучування рухів у цілому і по частинах¹¹.

Розучування рухів у цілому здійснюється при засвоєнні відносно простих вправ, а також складних рухів, поділ яких на частини неможливо. Однак, у такому випадку увага спортсменів послідовно акцентується на раціональному виконанні окремих елементів цілісного рухового акту.

При розучуванні більш-менш складних рухів, які можна розділити на відносно самостійні елементи, освоєння спортивної техніки здійснюється по частинах. Надалі цілісне виконання рухових дій призводить до з'єднання в єдине ціле раніше засвоєних складових складної вправи.

У процесі використання методів розучування рухів, як у цілому так і по частинах велике значення має використання підвідних і

⁹ Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.

¹⁰ Фізичне виховання: легка атлетика – фітнес. навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей : КПІ ім. Ігоря Сікорського; укладачі: Новицький Ю.В., Гаврилова Н.М., Прус Н.М., Руденко Г.А., Скибицький І.Г., Ускова С.М. Київ, 2021. С. 93.

¹¹ Овчарук В.Г. Аналіз структури тренувального процесу легкоатлетів. <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/20163/3776.pdf>

імітаційних вправ. Підвідні вправи застосовуються для спрощення завдань оволодіння спортивною технікою шляхом планомірного засвоєння більш простих рухових дій. Наприклад, у тренуванні бігуна в якості підвідних вправ використовуються: біг із високим підніманням стегна, біг стрибками та ін. Кожна з цих вправ є підвідною до бігу та сприяє більш ефективному становленню окремих його елементів: відштовхування, високого виносу стегна, підвищення темпу рухів, координації діяльності м'язів антагоністів та ін¹².

В імітаційних вправах зберігається загальна структура основних вправ і забезпечуються умови, що полегшують засвоєння рухових дій. Імітаційні вправи широко використовуються при вдосконаленні технічної майстерності як новачків, так і легкоатлетів високої кваліфікації. Вони не лише дозволяють створити уявлення про техніку спортивної вправи, полегшити процес її засвоєння, а й забезпечують ефективну координацію між руховими та вегетативними функціями. Наприклад, у тренуванні легкоатлетів у бігу на 400 м – біг на місці з високим підніманням стегна у заданому темпі протягом 30 секунд, імітуючи стартову фазу дистанції 400 м.

Структуру методів, переважно спрямованих на розвиток рухових якостей, визначають характер вправи в процесі одноразового використання даного методу (безперервний або з інтервалами відпочинку) та режим виконання вправ (рівномірний, стандартний або змінний, варіативний).

Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи.

Інтервальний метод передбачає виконання вправ із регламентованими паузами відпочинку¹³.

Під час використання обох методів вправи можуть виконуватися як в рівномірному, так і в змінному режимі. Залежно від підбору вправ і особливостей їх застосування тренування може носити узагальнений (інтервальний) або виборчий (переважний) характер.

Під час *узагальненого впливу* здійснюється паралельне (комплексне) вдосконалення різних якостей, що зумовлюють рівень підготовленості спортсменів, а при *вибіркового* – переважний розвиток окремих

¹² Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 С. 84.

¹³ Чхань А.А. Складові річних макроциклів підготовки спортсменів та методика їх побудови. <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26559/54760.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

якостей. При *рівномірному* режимі інтенсивність роботи є постійною, при *змінному* – варіює¹⁴.

В якості інших самостійних методів слід виділити *ігровий* і *змагальний*.

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, в межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Його застосування забезпечує високу емоційність занять і пов'язане з вирішенням у постійно мінливих ситуаціях різноманітних завдань. Такі особливості ігрової діяльності вимагають від легкоатлетів ініціативи, сміливості, наполегливості та самостійності, вміння управляти своїми емоціями, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування та мислення, оригінальних і несподіваних для суперників технічних і тактичних рішень. Все це зумовлює ефективність ігрового методу для здійснення різних сторін підготовки легкоатлета.

Змагальний метод передбачає спеціально організовану діяльність, спрямовану на виявлення рівня підготовленості спортсмена і виступає в якості способу підвищення ефективності тренувального процесу. Цей метод може здійснюватися в ускладнених або полегшених умовах у порівнянні з тими, які характерні для офіційних змагань.

Застосовуючи *змагальний метод*, необхідно враховувати кваліфікацію спортсмена, рівень його технічної, тактичної, фізичної, теоретичної, інтегральної й особливо психологічної підготовленості. Змагальний метод як один із найбільш ефективних методів впливу на організм спортсменів особливо широко використовується під час роботи з кваліфікованими і добре тренованими спортсменами.

У спортивній практиці завжди слід враховувати можливість вирішення декількох завдань одним методом. А оскільки в його назві, зазвичай, виділяється переважна спрямованість вправ, то необхідно враховувати і супутні впливи¹⁵.

Поряд із цим виконання завдання може бути здійснено одночасно декількома методами. Наприклад, одночасно діє кілька методів у разі, коли один із них визначає організацію, а інший – спосіб виконання вправи (круговий, поточний, змагальний та ін.).

¹⁴ Микіч М., Чорненко Г. Швидкісно-силова підготовка у процесі вдосконалення в техніці легкоатлетичних вправ. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2011. Вип. 10, т. 2. С. 249–252.

¹⁵ Захожа Н.Я., Захожий В.В., Черкашин Р.Є. Легка атлетика з методикою навчання : навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 308 с.

Засоби тренувань у підготовчому періоді в легкій атлетиці
*Засіб – це конкретний зміст дії спортсмена, а метод – це спосіб дії, шлях їх застосування*¹⁶.

Основними засобами тренування легкої атлетики є фізичні вправи, які умовно можна розділити на три групи: *загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та змагальні*.

До загально-підготовчих вправ відносяться ті, які за формою руху не мають подібності з змагальним вправою, за допомогою них вирішується завдання всебічного функціонального розвитку організму спортсмена, підвищується загальний рівень працездатності та координації рухів.

Спеціально-підготовчі вправи за зовнішньою формою та внутрішньому змісту якостей які проявляються та діяльності функціональних систем організму легкоатлета дуже близькі до обраного виду легкої атлетики. Вони займають центральне місце в системі тренувань легкоатлетів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності, сприяють спрямованому впливу на ті чи інші системи організму і, вирішуючи завдання розвитку фізичних якостей, вдосконалюють технічну майстерність.

Спеціально-підготовчі вправи за силою впливу повинні бути ідентичними змагальним вправам або ж дещо перевершувати їх. Лише за цієї умови можливе позитивне перенесення тренуваності. Чим менше спеціально-підготовчі вправи відрізняються від змагальних, тим вони більш ефективні.

Спеціально-підготовчі вправи можуть вибірково впливати на окремі частини тіла спортсмена – це вправи локального впливу; можуть також впливати на весь організм у цілому, тобто повторюють у тих чи інших (полегшених, обтяжених) умовах тренувального процесу змагальні вправи в цілому – це вправи глобального впливу.

Змагальні вправи – це комплекс рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації і виконуваних відповідно до існуючих правил змагань. До цих вправ відносяться обраний вид легкої атлетики та його варіанти. Для спринтерів – це біг на короткі дистанції, естафетний біг, біг із ходу і зі старту, біг із гандикапом та ін¹⁷.

¹⁶ Чорненко Г.В. Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги : лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту, спортивно-педагогічне вдосконалення». Львівський державний університет фізичної культури, кафедра легкої атлетики 2018, С. 23.

¹⁷ Висоцька О.М., Сергієнко В.М. Показники розвитку швидкісно– силових якостей юних бігунів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIV Міжнар. наук.– практ. конф. молодих учених*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. Т. 2. С. 254–258.

Засоби спортивного тренування поділяються за спрямованістю впливу на дві групи:

- переважно пов'язані зі здійсненням різних видів підготовленості: технічної, тактичної та ін.;
- переважно пов'язані з розвитком рухових якостей.

У кожному окремому випадку вибір методів і засобів визначається вирішальним завданням, віком, підготовленістю та статтю спортсменів, умовами тренувань та іншими факторами.

Тому для занять легкоатлетів слід частіше міняти місця тренувань, використовуючи різноманітні особливості природних умов: піщаний берег річки або моря, пагорби, стежки лісу, бігові та стрибкові вправи по воді, снігу і по різному ґрунту.

Застосовуючи найпростіші споруди на місцевості в будь-який час року, можна цілий рік вирішувати оздоровчі завдання й урізноманітнювати засоби та методи спортивного тренування.

При виборі тренувальних вправ потрібно ширше використовувати можливість створювати позитивний емоційний фон. Це не лише забезпечує високу працездатність, але і сприяє більш активному відновленню.

Серед методів виконання вправ потрібно віддавати перевагу тим, які забезпечують не тільки зростання тренуваності, а й краще відновлення.

Процес відновлення багато в чому залежить від функціональних можливостей організму. У такому випадку вкрай важлива загальна фізична підготовленість спортсмена. Вона підвищує життєдіяльність і стійкість організму до різних зовнішніх впливів, у тому числі і до тренувальних навантажень, допомагає легше переносити їх і швидше відновлюватися.

3. Зразкові тижневі мікроцикли підготовчого періоду на прикладі тренувального процесу у бігу на 400 м

Підготовчий період річного тренувального циклу у легкій атлетичі є ключовим етапом, спрямованим на закладання основи для досягнення високих спортивних результатів у змагальному сезоні. Цей період характеризується значним обсягом тренувальних навантажень, які розподіляються за допомогою мікроциклів. Мікроцикли виступають основною структурною одиницею тренувального процесу, забезпечуючи поступове й планомірне нарощування фізичної підготовленості спортсменів. У їх змісті враховуються мета і завдання підготовчого періоду, специфіка легкоатлетичної дисципліни, рівень

тренуваності спортсменів та інші фактори, що сприяють ефективному розвитку фізичних якостей, техніки та тактики¹⁸.

На прикладі тренувального процесу у бігу на 400 м розроблено три зразкових тижневих мікроцикла, які враховують основні завдання підготовчого періоду: підвищення загальної фізичної підготовленості та поступове вдосконалення спеціальних навичок, необхідних для даного виду легкої атлетики. Перший мікроцикл має акцент на загально-фізичній підготовці, спрямованій на розвиток загальної аеробної витривалості, загально-фізичної підготовки та техніки бігу. Другий мікроцикл передбачає збільшення обсягу спеціальних тренувальних вправ, орієнтованих на покращення техніки та специфічних фізичних якостей, таких як швидкість, швидкісно-силова витривалість.

Втягуючий мікроцикл підготовчого періоду

Понеділок

1. Крос у рівномірному темпі – 25–30 хв.
2. Підготовчі вправи – 20 хв.
3. Гра у футбол – 25–30 хв.
4. Заключний біг – 3–5 хв.

Вівторок

1. Крос у рівномірному темпі – 30 хв.
2. Підготовчі вправи – 20 хв.
3. Спеціальні вправи – 25 хв.
4. Стрибки по піску – 20 хв.
5. Заключний біг – 3–5 хв.

Середа

1. Крос у змінному темпі – 30–35 хв.
2. ЗРВ – 20–25 хв.
3. Спеціальні вправи – 8–10х30 м.
4. Гра в футбол або баскетбол – 30–40 хв.
5. Заключний біг – 3–5 хв.

Четвер

Відпочинок або плавання – 30–45 хв.

П'ятниця

1. Повільний біг – 10–15 хв.
2. ЗРВ – 20–25 хв.
3. Спеціальні вправи – 8–10х30 м.

¹⁸ Адамчук, Вадім. Технологія індивідуалізації тренувального процесу багатоборців з легкої атлетики на етапі вищих досягнень у підготовчому періоді макроциклу. *Physical education, sport and health culture in modern society*, no. 4(48). 2019. С. 109–116. <http://dx.doi.org/10.29038/2220-7481-2019-04-109-116>.

4. Повторний біг 3х1000 м (по 3.30–3.40 через 8–10 хв відпочинку)
5. Метання м'ячів, штовхання ядра – 20–25 хв.
6. Заклучний біг – 5–6 хв.

Субота

1. Повільний біг – 8–10 хв.
2. ЗРВ–20 хв.
3. Спеціальні вправи–6–8х50 м.
4. Вправи зі штангою 50–60% від ваги – 30–40 хв.
5. Відновлювальний біг – 20–25 хв.

Від тижня до тижня навантаження за обсягом та інтенсивністю поступово зростає. Четвертий тиждень є розвантажувальним і має більше ігровий характер.

Останній етап підготовчого періоду передбачає подальший розвиток загальної витривалості, швидкісної витривалості, швидкості, швидкісно-силових якостей і вдосконалення техніки.

Загально-фізичний мікроцикл підготовчого періоду

Понеділок

1. Розминочний біг – 10–12 хв.
2. ЗРВ – 15–20 хв.
3. Спеціальні вправи–6–8х50 м.
4. Прискорення 5–6х70 – 80 м.
5. Повторний біг (4–5х200м) х2 серії (по 33–34 сек); відпочинок через ходьбу, між серіями; відпочинок – 10–12 хв або біг 4–5х3 хв (900м)

Вівторок

1. Розминка – 20–25 хв.
2. Спеціальні вправи – 15–20 хв.
3. Прискорення 4–5х60 – 70 м.
4. Біг із високого старту з падінням 5–6х30–40 м.
5. Біг у гору 5х60 м–75%.
6. Повторний біг 10х100 м із набіганням у кінці, відпочинок через ходьба.

7. Заклучний біг – 3–4 хв.

Середа

1. Розминка –15–20 хв.
2. Спеціальні вправи – 400 м.
3. Прискорення –3–4х80–90 м
4. Повторний біг (200 + 500) х3 серії (по 34–35 сек, 90–95 сек); відпочинок через ходьбу 300 м або (4х300 м) х2 серії
5. Вправи з набивними м'ячами або штангою (40–50 кг) – 20 хв.

Четвер

1. Відновлювальний крос – 25–30 хв.

2. ЗРВ

П'ятниця

1. Розминка – 20–25 хв.

2. Спеціальні вправи – 300 м.

3. Прискорення 5–6х60 – 70 м.

4. Біг у гору і під гору 5х60 м–80%.

5. Повторний біг 10х100 м із набіганням.

6. Стрибкові вправи

7. Заключний біг – 5–6 хв.

Субота

1. Вправи зі штангою.

2. Тривалий крос.

У цей період для занять у понеділок, середу і п'ятницю проводяться додаткові тренування вранці у формі спеціалізованих розминок (крос – 30 хвилин, ЗРВ і прискорення).

Здійснювати індивідуальний підхід у виборі обсягу й інтенсивності навантажень. Із урахуванням тренувальних навантажень, здійснювалася коригування планів підготовки.

У наступний місяць інтенсивність зростає. Обсяг навантаження для розвитку швидкості збільшується на 25–30% за рахунок прискорення в розминках, бігу зі старту, з ходу, підвищується інтенсивність і в ЗФВ. Постійно приділяється увага вдосконаленню техніки.

У кінці кожного тижня виконуються «прикидки» (по можливості) на відрізках 1000–300 м, а в подальшому 300–60 м із метою перевірки правильності підбору тренувальних засобів і виховання волі.

Спеціально-підготовчий мікроцикл підготовчого періоду

Понеділок

1. Розминка

2. Спеціальні вправи–8–8х30–40 м.

3. Прискорення 3х70 – 80 м.

4. Повторний біг (4х150м) х2 серії–90–95%; відпочинок 2–3 хв через ходьбу, а між серіями 8–10 хв.

5. Метання набивних м'ячів.

Вівторок

1. Розминка

2. Спеціальні вправи–8–10х30 м.

3. Прискорення 3 – 4х60 м.

4. Біг із низького старту 3х30 м; 3х50 м; 3х60 м.

5. Біг із ходу 3х30 м; 2х50 м–95–100% або 3х50 м; 3х100 м–95–100% по руху.

6. Вправи на тренажерах.

Середа

1. Розминка.

2. Спеціальні вправи–7–8х50 м.

3. Прискорення–3–4х70–80 м.

4. Повторний біг (3х300) х2 серії–85–90%; відпочинок 3 хв через ходьбу, а між серіями 10–12 хв. Ввечері – сауна, басейн.

Четвер

1. Розминка.

2. Спеціальні вправи –3х40–50 м.

3. Прискорення 3–4х60–70 м.

4. Повторний біг 4х200–85%, через ходьбу.

П'ятниця

1. Розминка

2. Старти на техніку 3х20 м; 3х30 м; 3х40 м.

3. Біг із ходу 3х30 м; 2х50 м

4. Змінний біг 4х100 м через біг підтюпцем

Субота

1. Розминка

2. Спец. вправи,

3. Прискорення–3–4х70 м. 2. через 5 хв відпочинку.

У цей період значно зростає швидкість пробігання відрізків а значить, зростає швидкість і швидкісна витривалість, на половину скорочується ЗФП.

Активну роботу в тренуваннях і змаганнях у період розвитку та утримання спортивної форми можливо компенсувати тривалим відновлювальним бігом.

Значна увага приділяється загальній анаеробній витривалості, швидкісно-силовій роботі, не виключається робота над розвитком швидкості та швидкісної витривалості.

Отже, відмінною особливістю тренування в підготовчому періоді – її великий обсяг який досягається шляхом використання різних методів (словесних, наочних, практичних) та засобів (загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, змагальні) тренувань.

Представлені мікроцикли включають поєднання різних типів навантажень: тренувальних занять, відновлювальних вправ, а також контрольних тестувань, які дозволяють оцінити ефективність підготовки. Такий підхід забезпечує поступовий прогрес та адаптацію організму спортсменів до зростаючих вимог, що є важливим для подальшого успішного переходу до наступних етапів тренувального циклу.

ВИСНОВКИ

На підґрунті наукових досліджень у галузі спортивної підготовки схарактеризовано організаційні особливості спортивного тренування у підготовчому періоді у легкій атлетиці. Спортивна підготовка планується та організовується на основі певної періодизації, поділу на періоди й етапи, що мають свої цілі та завдання, засоби і методи. Відмітна особливість тренування в підготовчому періоді – великий обсяг тренувального навантаження який досягається шляхом використання різних методів та засобів тренувань. Уточнено поняття: «засоби» та «методи» спортивного тренування.

Засіб – це конкретний зміст дії спортсмена; метод – це спосіб дій, шлях їх застосування.

Схарактеризовано методи: словесні, наочні, практичні та засоби: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, змагальні спортивного тренування які використовуються у підготовчому періоді річного циклу тренувань у легкій атлетиці.

Підготовчий період характеризується з значний обсяг тренувальних навантажень у підготовчому періоді розподіляється за допомогою мікроциклів. Мікроцикли виступають основною структурною одиницею тренувального процесу, забезпечуючи поступове й планомірне нарощування фізичної підготовленості спортсменів. На прикладі тренувального процесу у бігу на 400 м розроблено три зразкових тижневих мікроцикла, які враховують основні завдання підготовчого періоду: втягуючий мікроцикл, загально-фізичний мікроцикл, спеціально-підготовчий мікроцикл. Кожен мікроцикл включає поєднання різних типів навантажень: тренувальних занять, відновлювальних вправ, а також контрольних тестувань, які дозволяють оцінити ефективність підготовки. Такий підхід забезпечує поступовий прогрес та адаптацію організму спортсменів до зростаючих вимог, що є важливим для подальшого успішного переходу до наступних етапів тренувального циклу.

АНОТАЦІЯ

У роботі розглядаються організаційно-методичні засади побудови спортивного тренування у підготовчому періоді річного циклу в легкій атлетиці. Особливу увагу приділено бігу на 400 метрів як специфічній дисципліні, що потребує раціонального поєднання розвитку загальної витривалості, швидкості, техніки та спеціальної фізичної підготовки. Проаналізовано структуру підготовчого періоду, який поділяється на загально-підготовчий і спеціально-підготовчий етапи, кожен з яких має свої методичні підходи, цілі та завдання.

У роботі систематизовано методи тренувань (словесні, наочні, практичні) та засоби, що використовуються в підготовчому періоді: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі й змагальні вправи. Представлено зразки тижневих мікроциклів тренувального процесу, які

охоплюють втягуючий, загально-фізичний та спеціально-підготовчий мікроцикли.

Запропонований підхід забезпечує поступове зростання фізичного навантаження, адаптацію організму спортсменів до тренувальної інтенсивності та формування спортивної форми. Матеріали роботи можуть бути використані тренерами, викладачами, студентами закладів вищої освіти та фахівцями в галузі легкої атлетики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адамчук, Вадім. Технологія індивідуалізації тренувального процесу багатоборців з легкої атлетики на етапі вищих досягнень у підготовчому періоді макроциклу. *Physical education, sport and health culture in modern society*, no. 4(48). 2019. С. 109–116. <http://dx.doi.org/10.29038/2220-7481-2019-04-109-116>.

2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.

3. Бабій В.Г. Планування та організація занять з легкої атлетики на факультетах неспортивного профілю. *Вісн. Запорізь. нац. ун-ту*, 2014. № 1. С. 168–173.

4. Виноградов В. Є., Аврутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н. та ін. Легка атлетика підручник. Київ : Логос, 2017. с. 271.

5. Висоцька О.М., Сергієнко В.М. Показники розвитку швидкісно-силових якостей юних бігунів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. Т. 2. С. 254–258.

6. Захожа Н.Я., Захожа Н.Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк : РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.

7. Захожа Н.Я., Захожий В.В., Черкашин Р.Є. Легка атлетика з методикою навчання : навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 308 с.

8. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 108 с.

9. Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Кевпанич В.В. «Теорія і методика викладання легкої атлетики» : методична розробка для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Ужгород, 2013. 34 с.

10. Микіч М., Чорненька Г. Швидкісно-силова підготовка у процесі вдосконалення в техніці легкоатлетичних вправ. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2011. Вип. 10, т. 2. С. 249–252.

11. Овчарук В.Г. Аналіз структури тренувального процесу легкоатлетів.

<https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/20163/3776.pdf>

12. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидко-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.

13. Основи підготовки в легкій атлетиці

<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16320/1/%>

14. Основи тренування в легкій атлетиці.
https://elib.lntu.edu.ua/sites/default/files/elib_upload

15. Кудряшова Т.І., Губченко О.О. 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». Кременчук : ПП «Бігарт», 2019. 169 с.

16. Фізичне виховання: легка атлетика – фітнес. навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей : КПП ім. Ігоря Сікорського; укладачі: Новицький Ю.В., Гаврилова Н.М., Прус Н.М., Руденко Г.А., Скибицький І.Г., Ускова С.М. Київ, 2021. 152 с.

17. Чорненька Г.В. Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги : лекція з навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту, спортивно-педагогічне вдосконалення». Львівський державний університет фізичної культури, кафедра легкої атлетики 2018, 34 с.

18. Чхань А.А. Складові річних макроциклів підготовки спортсменів та методика їх побудови. <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26559/54760.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Information about the author:
Skachedub Natalia Mykolaivna,

Honorary Associate Professor at the Department of Theories
and Methods of Sports
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
87, Romenska str., Sumy, 40000, Ukraine