

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-БІГУНІВ

Асаулюк Інна, Рибак Леонід

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. **Актуальність.** Спортивна діяльність країни в умовах соціальної кризи та психологічної нестабільності стає майже неможливою. Спортсмени потребують неабиякої підтримки функціонерів, держави, медичних установ. Розвиток усіх сторін підготовленості має бути спрямований на досягнення однієї мети – високих результатів у змагальній діяльності. Дослідження основ підготовки спортсменів, а особливо сторін їх підготовленості, набуває широкого розповсюдження. **Мета дослідження** – проаналізувати науково-методичну літературу з проблем підготовки спортсменів, які займаються легкою атлетикою. **Результати.** Біг на середні та довгі дистанції в Україні не вражає високими результатами та світовими досягненнями. Неналежний організаційний підхід до розвитку видів витривалості відзначають спортивні аналітики. Виявлено ряд недоліків у системі підготовки легкоатлетів: неефективно налагоджена система відбору до секцій легкої атлетики, матеріально-технічне забезпечення, відсутність сучасних баз підготовки, відсутність новітніх загальнодоступних методик підготовки, відсутність медичного, наукового та методичного забезпечення. Розвиток бігу на середні дистанції, передбачає поновлення системи організації централізованої підготовки за допомогою навчально-тренувальних зборів, що створюють природню конкуренцію між представниками різних спільнот, сприяють підвищенню кваліфікації як тренерів, так і спортсменів. **Висновки.** У всіх видах легкої атлетики переважають проблеми відбору до секцій, пізнього зосередження на сторонах підготовленості спортсменів, відсутності сучасних засобів тренування, відсутності новітніх працюючих методик оптимізації тренувального процесу, чіткого плану контролю роботи, відсутності сучасних матеріально-технічних баз. Сучасний стан розвитку легкої атлетики потребує

ACTUAL PROBLEMS OF TRAINING OF ATHLETES-RUNNERS

Asauliuk Inna, Rybak Leonid

Abstract. Relevance. The country's sporting activities in the context of social crisis and psychological instability become almost impossible. Athletes need considerable support from functionaries, the state, and medical institutions. The development of all aspects of preparedness should be aimed at achieving one goal - high results in competitive activity. The study of the basics of training athletes, and especially the aspects of their preparedness, is becoming widespread. **The purpose** of the study is to analyze the scientific and methodical literature on the problems of training athletes engaged in athletics. **Results.** Middle and long-distance running in Ukraine does not impress with high results and world achievements. Sports analysts note an inadequate organizational approach to the development of endurance sports. A number of shortcomings have been identified in the system of training athletes: an inefficiently organized system of selection to athletics sections, logistical support, lack of modern training facilities, lack of the latest publicly available training methods, lack of medical, scientific and methodological support. The development of middle distance running involves the renewal of the system of organizing centralized training through training camps, which create natural competition between representatives of different communities, and contribute to the improvement of the skills of both coaches and athletes. **Conclusions.** There are the problems of selection for sections, late focus on aspects of athletes' preparedness, lack of modern training facilities, lack of the latest working methods for optimizing the training process, lack of a clear work control plan, and lack of modern material and technical bases prevail in all types of athletics. The current state of development of athletics requires improvement and reorganization.

удосконалення та реорганізації.

Ключові слова: легка атлетика, **Keywords:** athletics, training, training підготовка, проблеми підготовки, біг на problems, middle distance running, endurance, середні дистанції, витривалість, методика, methodology, optimization. оптимізація.

Постановка проблеми. Спортивна діяльність країни в умовах соціальної кризи та психологічної нестабільності стає майже неможливою. Спортсмени потребують неабиякої підтримки функціонерів, держави, медичних установ.

Переважає більшість спортивних установ перебуває на межі закриття, оскільки активних спортсменів поменшало у зв'язку з еміграцією та різними політичними факторами. До того ж, державний спорт потребує реорганізації та комерціалізації. Все важче знаходити талановитих атлетів, обирати важелі впливу на їхню підготовку та надавати їм фінансову підтримку. Окрім зовнішніх факторів впливу, потрібно негайно вносити ефективні зміни до процесу підготовки вже діючих спортсменів. Для прикладу, в ігрових видах спорту активно використовують сучасні тренувальні технології, у деяких зимових видах спорту – використовують сучасне тренувальне обладнання, у ациклічних – різноманітні систематизовані комп'ютерні програми [2, 14]. Тоді як у легкій атлетиці лише деякі лідери збірної команди України мають доступ до новітніх тренувальних технологій і сучасних методів відновлення. Саме тому, існує необхідність проаналізувати проблеми підготовки легкоатлетів і знайти шляхи їх вирішення [1, 5, 9, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний стан проблеми підготовки у легкій атлетиці потребує пошуку оптимальної моделі персоналізації тренувального процесу. Ряд методичних положень сильно застарів. Найяскравіше це простежується у роботі тренерів за такими напрямками як функціональна та силова підготовка. Ці дві складові, на думку І. Асаулюк [2], С. Романчука, О. Курбакова, О. Величко [12], В. Турлюк [14], О. Криворученко [8], Є. Миценко [11], І. Воченко, Д. Гадзюк, В. Філіна [4] є найважливішими у підготовленості атлетів у всіх змагальних видах легкої атлетики.

Розвиток усіх сторін підготовленості має бути спрямований на досягнення однієї мети – високих результатів у змагальній діяльності [8]. Дослідження основ підготовки спортсменів, а особливо сторін їх підготовленості, набуває широкого розповсюдження. Зокрема, низка наукових праць [8, 9, 14, 15] спрямована на вивчення фізичної, технічної, тактичної й інтегральної сторін підготовленості легкоатлетів.

У деяких наукових працях зазначають, що технічній підготовленості у видах легкої атлетики приділяють замало уваги [5, 6]. Зокрема, В. Турлюк вивчала показники технічної підготовленості легкоатлеток-бар'єристок. Авторка виявила ряд недоліків у техніці подолання бар'єрів, що є важливими для підвищення змагального результату [14]. Також, вивчення фізичної підготовленості легкоатлетів знаходять відображення у наукових працях вітчизняних фахівців.

І. Кульчицька, Т. Дідик, В. Поляк, О. Колосова, О. Квасниця досліджували фізичну підготовленість легкоатлетів-спринтерів у річному макроциклі [9].

Функціональну підготовленість вивчали С. Романчук разом зі співавторами [12]. Автори зауважують, що стан біологічних особливостей організму значно змінився, на що вказують наукові дослідження, спрямовані на вивчення стабілізації, підтримання та втрати спортивної форми [12].

На нашу думку, варто проаналізувати всі чинники підвищення ефективності, існуючі методики та проблеми тренувального процесу в легкій атлетиці.

Мета дослідження – проаналізувати науково-методичну літературу з проблем підготовки спортсменів, які займаються легкою атлетикою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної і спеціальної літератури.

Результати дослідження. Багаторічний тренувальний процес підпорядкований загальним закономірностям і принципам. Аналіз джерел літератури показав, що впродовж останніх років зацікавленість реорганізацією підходів до тренувального процесу у легкій атлетиці значно зросла. Багато наукових джерел свідчать, що активно розробляються теоретико-методичні основи підготовки спортсменів, зокрема, у легкій атлетиці [1, 3, 11].

Проблема підготовки у легкій атлетиці налічує низку науково-методичних питань [11, 13, 15]. Проблему спортивного відбору вивчали В. Платонов, Л. Волков та ін. Дехто вважає, що основою проблематикою у легкій атлетиці є саме відбір спортсменів на етапі початкової підготовки. Успішний відбір дітей має соціальне значення і показує ефективність роботи спортивних шкіл. Програмування тренувального процесу на цих етапах передбачає дотримання методологічних основ системи відбору, їх орієнтації на майбутній вид легкої атлетики, побудови тренувального процесу [11].

Т. Дух, В. Лемешко та А. Степаненкова проводили опитування тренерів, що показало актуальні проблеми у легкій атлетиці на державному рівні (рис. 1.) [6]. Аналізуючи наукову працю вищезазначених авторів, бачимо, що проблеми, описані на рис. 1, є взаємозалежними: недофінансування спортивних шкіл впливає на стан матеріально-технічної бази, що демотивує дітей і знижує їх зацікавленість до тренування.

До того ж, автори [6] опитували респондентів щодо питань та організації спортивного відбору до секції легкої атлетики і виявили, що 12,7 % вважають систему відбору недосконалою. Здебільшого при відборі дітей до секцій з легкої атлетики тренер-викладач орієнтується на антропометричні дані, хтось опирається на показники фізичної підготовленості дітей на уроках фізкультури, а дехто прислуховується до порад вчителів або ж класних керівників школярів. Найбільш розповсюдженим методом відбору в секції легкої атлетики є спостереження, решта методик відбору недоступні загальному осередку через свою дороговартісність [6, 11].

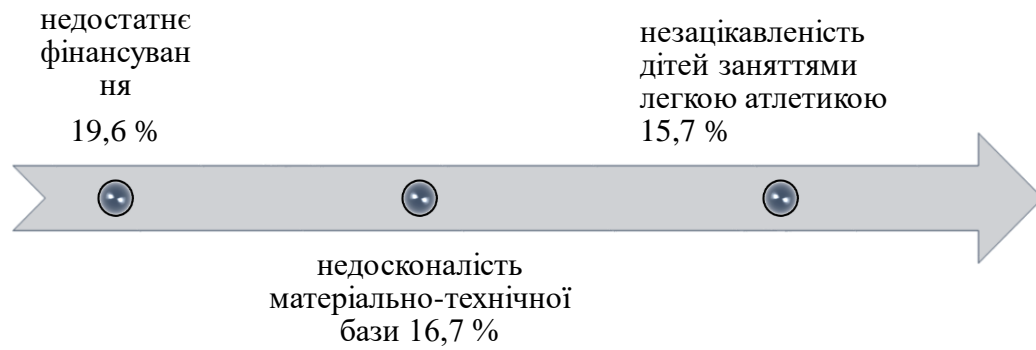


Рис. 1. Переважаючі проблеми спортивного відбору у легкій атлетиці [6]

Проблематика спортивного відбору полягає в тому, що у наукових працях, присвячених експериментальним дослідженням питань відбору, відзначається, що модельні характеристики спортсменів-початківців є недостатньо обґрунтованими й інформативними для практичного використання [1, 2].

Низка наукових робіт присвячена визначенню рівня підготовленості спортсменів за різними сторонами підготовки. Наприклад, сучасну фізичну підготовку розглядають як багаторівневу систему, що має свою структуру й особливості (рис. 2).

У бігу на короткі дистанції досягти високого результату можна за рахунок різнобічної та спеціальної фізичної підготовки. Ці види підготовки повинні бути спрямовані на розвиток швидкості, сили, швидко-силових і координаційних якостей. Також важливою є загальна витривалість, оскільки це фундамент працездатності спринтера [9].

Я. Свищ та О. Павлось [13] вивчали проблеми підготовки бігунів на короткі дистанції. Автори зазначають, що технічна підготовка має велике значення, оскільки це один із шляхів досягнення високого результату. Багато уваги приділяють і функціональній підготовленості, рівень якої у вітчизняних атлетів граничний, а час пробігання змагальної дистанції найнижчий у світовому рейтингу.

Рациональна побудова фізичної підготовки на тривалих відрізках часу забезпечує ефективність

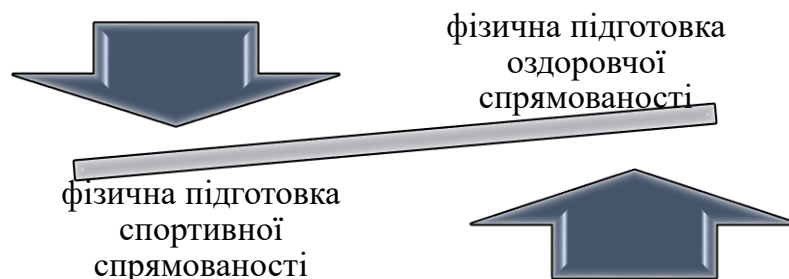


Рис. 2. Багаторівневість фізичної підготовки у легкій атлетиці

Частіше за все, вдосконаленню техніки та показникам підготовленості починають приділяти найбільше уваги на етапі реалізації індивідуальних

можливостей, що не співпадає з навчальною програмою з легкої атлетики [13]. До того ж, кожен тренер-викладач має власну методику тренування, використання якої або дає тимчасовий результат, або ж не дає жодного результату взагалі. Як бачимо, не існує загальноприйнятої методики підготовки бігунів на короткі дистанції, яка була б результативною.

Легкоатлетичні метання – це складні за структурою цілеспрямовані рухи, що потребують розвитку силових здібностей, гнучкості та швидкості. На думку Р. Черкашин, І. Бичука та Р. Іваницького [16], низький рівень результатів пов'язаний із недоліками системи підготовки підростаючого покоління, резерву збірних команд з метань. Також автори зауважують, що науково-методичне забезпечення з питань метання значно застаріло і не підходить до сучасних умов і вимог.

Зниження спортивних результатів у метаннях молота, на думку В. Бобровника, М. Ткаченко, Д. Данилюк [2], полягає у недотриманні тренерами послідовності розвитку рухових здібностей і технічної майстерності протягом етапів багаторічної підготовки. Однією з причин недотримання базових установок є відхід від напрацьованої системи підготовки, розробленої провідними тренерами.

Аналізуючи джерела літератури [12, 15], виявлено недоліки й у спортивній ходьбі. Вітчизняні легкоатлети дещо відстають у результативності від іноземних, які теж спеціалізуються у спортивній ходьбі. Першопричиною такого відставання є недостатнє вдосконалення основних фізичних якостей і формування техніки на початкових етапах тренувального процесу. Вдосконалення техніки спортивної ходьби повинне бути паралельним разом зі спеціальною фізичною підготовкою, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки [12, 15].

Окрім вищеперелічених видів легкої атлетики, є ще біг на середні дистанції, який мав доволі успішних представників у першій половині 2000-х років. Сучасний стан легкої атлетики з видів витривалості в світі характеризується зростанням конкуренції, світових досягнень на найбільших змаганнях планети, лідерами яких є африканські бігуни. В. Філіпов разом зі співавторами [15] проаналізував виступи провідних атлетів світу на Іграх Олімпіад 2000-2020 рр. (рис. 3). Автор зазначає, що пріоритетними видами витривалості є біг на 800 м – жінки, 3000 м з перешкодами – жінки, марафон – жінки.

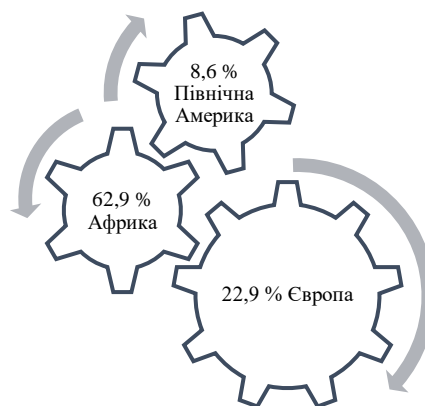


Рис. 3. Співвідношення медалей представників різних континентів на Іграх Олімпіад упродовж 2000-2020 рр. [15]

Біг на середні та довгі дистанції в Україні не вражає високими результатами та світовими досягненнями, оскільки переживає не найкращі часи. Першочергово ми відзначаємо неналежний організаційний підхід до розвитку видів витривалості. Також неефективно налагоджена система відбору до секцій легкої атлетики, матеріально-технічне забезпечення, відсутність сучасних баз підготовки, відсутність новітніх загальнодоступних методик підготовки, відсутність медичного, наукового та методичного забезпечення.

Дискусія. Чітко спланована система підготовки впродовж олімпійського чотириріччя сприяє досягнення високих результатів. Запорукою розвитку видів витривалості, зокрема, бігу на середні дистанції, є поновлення чіткої системи організації централізованої підготовки за допомогою навчально-тренувальних зборів, що створюють природню конкуренцію між представниками різних спільнот, сприяють підвищенню кваліфікації як тренерів, так і спортсменів.

Висновки. Аналіз наукових джерел літератури показав, що в усіх видах легкої атлетики переважають проблеми відбору до секцій, пізнього зосередження на сторонах підготовленості спортсменів, відсутності сучасних засобів тренування, відсутності новітніх працюючих методик оптимізації тренувального процесу, чіткого плану контролю роботи, відсутності сучасних матеріально-технічних баз. Отже, можна підсумувати, що сучасний стан розвитку легкої атлетики потребує удосконалення та реорганізації.

Список літературних джерел:

1. Асаулюк І., Дяченко А., Каплінський В. Педагогічні аспекти діяльності тренера. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3(22). С. 12-15
2. Асаулюк І. О. Швидкісно-силова підготовка семиборок 12-14 років на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту.: 24.00.01: Львів. 2001. 19 с.
3. Вовченко І. І., Гедзюк Д. О. Фізична підготовка бігунів на середні дистанції на етапі спортивного вдосконалення. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: зб. наук. праць. Житомир, 2014. Вип. 1. С. 21-24.
4. Вовченко І., Гедзюк Д. Взаємозв'язок технічної підготовленості зі спортивним результатом бігунів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир, 2017. Вип. 4. С. 18-22.
5. Вовченко І., Гедзюк Д., Філіна В. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. Електронний ресурс. [Режим доступу]:

References:

1. Asauliuk, I., Dyachenko, A., & Kapli`ns`kij, V. (2017). Pedagogi`chni` aspekti di`yal`nosti` trenera [Pedagogical aspects of the coach's activity] .Vi`nniczya: TOV" Planer. 2017. C. 12-15.
2. Asauliuk, I.O. (2001). High-strength training of semassistant 12-14 years at the stage of specialized basic training: author's abstract. dis Candidate of Science in Phys. and sports: 24.00.01. Lviv, 19.
3. Vovchenko, I. I., & Hedziuk, D. O. (2014). Fizychna pidhotovka bihuniv na seredni dystantsii na etapi sportyvnoho vdoskonalennia. Fizychnе vykhovannia ta sport u konteksti derzhavnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektyvy: zb. nauk. prats, 1, 21-24.
4. Vovchenko, I., & Hedziuk, D. (2017). Vzaiemozv'iazok tekhnichnoi pidhotovlenosti zi sportyvnyim rezultatом bihuniv. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats, 4, 18-22.
5. Vovchenko, I., Hedziuk, D., & Filina, V. Poshuky shliakhiv pidvyshchennia fizychnoi pidhotovky sportsmeniv. Elektronnyi resurs. [Режим доступу]:

/http://eprints.zu.edu.ua/27485/1/29.pdf

6. Дух Т., Лемешко В., Степаненко А. Особливості спортивного відбору юних легкоатлетів. С.73 – 76. Електронний ресурс. [Режим доступу]: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-14.pdf>

7. Еліесер Камперо. Методика швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції: теоретичні аспекти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 4. С. 3-6.

8. Криворученко О. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бігу на короткі та середні дистанції. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал ДДІФКС. Дніпропетровськ. 2008. № 3 – 4. С. 163 – 167.

9. Кульчицька І., Дідик Т., Поляк В., Колосова О., Квасниця О. Удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів у річному макроциклі. Електронний ресурс. [Режим доступу]: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34137/80925.pdf>

10. Марчук В. І., Вовченко І. І. Спеціальна фізична підготовка бігунів на короткі дистанції. Біологічні дослідження-2013 : матеріали IV науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів. Житомир, 2013. С. 255 – 256.

11. Миценко Є. Відбір і орієнтація юних легкоатлетів-бігунів 9-11 років на етапі початкової підготовки: дис. на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. вих і спорту. Кіровоград, 2011. 209 с.

12. Романчук С.І., Курбаков О.І., Величко О.І. Особливості підготовки легкоатлетів з бігу на витривалість в сучасних умовах. Положення підготовки національної збірної команди України з легкої атлетики з видів витривалості. Київ: 2020. 18 с. URL: <http://surl.li/asfpu>

13. Свищ Я., Павлось О. Кінематичні показники бігунів на короткі дистанції. С. 195 – 198. Електронний ресурс. [Режим доступу]: <http://eprints.zu.edu.ua/23123/1/%D0%A1%D0%B2%D0%B8%D1%89.pdf>

14. Турлюк В. В. Програмування тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової

[Rezhym dostupu]:

<http://eprints.zu.edu.ua/27485/1/29.pdf>

6. Dukh, T., Lemesko, V., & Stepanenko, A. Osoblyvosti sportyvnoho vidboru yunikh lehkoatletiv. Elektronnyi resurs. [Rezhym dostupu]: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-14.pdf>

7. Elieser Kampero (2016). Metodyka shvydkisno-sylovoi pidhotovky kvalifikovanykh bihuniv na korotki dystantsii: teoretychni aspekty. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 4, 3-6.

8. Kryvoruchenko, O. (2008). Struktura fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u bihu na korotki ta seredni dystantsii. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 3 – 4, 163-167.

9. Kulchytska, I., Didyk, T., Poliak, V., Kolosova, O., & Kvasnytsia, O. Udoshkonalennia fizychnoi pidhotovlenosti lehkoatletiv-sprynteriv u richnomu makrotsykli. Elektronnyi resurs. [Rezhym dostupu]: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34137/80925.pdf>

10. Marchuk, V. I., & Vovchenko, I. I. (2013). Spetsialna fizychna pidhotovka bihuniv na korotki dystantsii. Biolohichni doslidzhenia-2013: materialy IV naukovo-praktychnoi Vseukrainskoi konferentsii molodykh uchenykh ta studentiv, 255 – 256.

11. Mytsenko, Ye. (2011). Vidbir i oriantatsiia yunikh lehkoatletiv-bihuniv 9-11 rokiv na etapi pochatkovoї pidhotovky: dys. na zdob. nauk. stup. kand. nauk z fiz. vykh i sportu. Kirovohrad, 209.

12. Romanchuk, S.I., Kurbakov, O.I., & Velychko, O.I. (2020). Osoblyvosti pidhotovky lehkoatletiv z bihu na vytryvalist v suchasnykh umovakh. Polozhennia pidhotovky natsionalnoi zbirnoi komandy Ukrainy z lehkoї atletyky z vydiv vytryvalosti. Kyiv, 18. URL: <http://surl.li/asfpu>

13. Svyshch, Ya., & Pavlos, O. Kinematychni pokaznyky bihuniv na korotki dystantsii. Elektronnyi resurs. [Rezhym dostupu]: <http://eprints.zu.edu.ua/23123/1/%D0%A1%D0%B2%D0%B8%D1%89.pdf>

14. Turliuk, V. V. (2020). Prohramuvannia trenuvalnoho protsesu lehkoatletok-barierystok na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky. Dysertatsiia na zdobuttia stupenia doktora

підготовки. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії. Вінниця, 2020. 257 с.

15. Філіпов В.В., Синіговець І.В., Борисенко В.В., Гаркуша С.В. Аналіз результатів виступів на іграх олімпіад 2000 – 2020 рр., провідних легкоатлетів світу та України, які спеціалізуються у видах на витривалість. Проблеми формування й удосконалення спортивно-технічної майстерності. Вісник № 16 (172). С. 235 – 242.

16. Черкашин Р., Бичук І., Р. Іваницький. Оптимізація тренувального процесу легкоатлетів-метальників. 2016. Електронний ресурс. [Режим доступу]: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12091/1/Roman%20Cherkashyn%2C%20Ihor%20Bychuk%2C%20Roman%20Ivanytskyi.pdf>

filosofii. Vinnytsia, 257.

15. Filipov, V.V., Synihovets, I.V., Borysenko, V.V., & Harkusha, S.V. Analiz rezultativ vystupiv na ihrakh olimpiad 2000 – 2020 rr., providnykh lehkoatletiv svitu ta Ukrainy, yaki spetsializuiutsia u vydakh na vytryvalist. Problemy formuvannia y udoskonalennia sportyvno-tekhnichnoi maisternosti, 16 (172), 235 – 242.

16. Cherkashyn, R., Bychuk, I., & Ivanytskyi, R. (2016). Optymizatsiia trenuvalnoho protsesu lehkoatletiv-metalnykiv. Elektronnyi resurs. [Rezhym dostupu]: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12091/1/Roman%20Cherkashyn%2C%20Ihor%20Bychuk%2C%20Roman%20Ivanytskyi.pdf>

DOI: 10.31652/2071-5285-2024-18(37)-65-72

Відомості про авторів:

Асаулюк І.; orcid.org/0000-0001-8119-2726; innaasauliuk@gmail.com

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Рибак Л.; orcid.org/0000-0003-0843-7613; rybak.leo@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського