

## ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗВО

Вінницький національний технічний університет

### *Анотація*

*У даній статті здійснено аналіз особливостей побудови тренувального процесу легкоатлетів під час навчання та визначено напрям для наукового пошуку щодо удосконалення навчально-тренувального процесу в легкій атлетиці.*

**Ключові слова:** тренувальний процес, легка атлетика, планування, ЗВО.

### *Abstract*

This article analyzes the peculiarities of the construction of the athletics training process during training and defines the direction for scientific search for improving the training process in athletics.

**Keywords:** training process, athletics, planning, institution of higher education.

Вдалий виступ спортсменів у змаганнях є головною метою у системі їх підготовки. Тренувальний процес як ціле, будується на основі визначеної структури, яка являє собою відносно сталий порядок об'єднання компонентів певного процесу (його частин, сторін і ланок), їх закономірне співвідношення один з одним і загальною послідовністю.

В залежності від тривалості запланованого періоду можна виділити такі плани, як: багаторічні, річні, місячні, тижневі, поточні. Доцільно було б планувати тренувальний процес на весь період навчання, у якому визначити основні засоби підготовки, інтенсивність і обсяги тренувального навантаження, кількість змагань і поточні контрольні нормативи, звернути увагу на фізичну, технічну і психологічну підготовку.

Підготовка легкоатлета – це багаторічний процес, який підпорядкований загальним закономірностям виховання, навчання і розвитку. Тому в ньому знаходять своє відображення загальні педагогічні принципи.

В основі тренування спортсменів лежать дві групи принципів. Перша об'єднує загальні принципи дидактики, які характерні для будь-якого процесу виховання і навчання: науковість, виховний характер навчання, свідомість та активність, наочність, надійність знань, умінь та навичок, систематичність і послідовність, доступність, індивідуальний підхід. Друга група - це специфічні принципи спортивного тренування, які відображають закономірні зв'язки між тренувальним навантаженням і їх реакцією на організм спортсмена, а також між різними компонентами, які складають зміст тренування[3].

Сучасна система підготовки легкоатлета є складним, багатогранним явищем, що включає мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови і т. п., що забезпечують досягнення студентом-спортсменом найвищих спортивних результатів, а також організаційно-педагогічний процес підготовки до змагань. У структурі системи підготовки легкоатлета під час навчання у ЗВО можна виділити спортивне тренування, змагання, тренувальні і змагально-тренувальні чинники, що підвищують результативність спортивних досягнень. Спортивне тренування як найважливіша складова частина системи підготовки є спеціалізованим педагогічним процесом, заснованим на використанні фізичних вправ з метою вдосконалення різних якостей, здібностей, сторін підготовленості, що забезпечують спортсмену досягнення найвищих показників у вибраному виді спорту або якій-небудь конкретній його дисципліні. Навчально-тренувальний процес легкоатлетів спрямований на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та їх удосконалення у вибраних видах легкої атлетики. Підготовка здійснюється шляхом навчання й тренування, які є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування й закріплення певних навичок, досягнення високого рівня фізичної підготовленості [1].

У дослідженні проаналізовано тренувальний процес та система річного циклу підготовки студентів-легкоатлетів ВНТУ, які спеціалізуються з бігу на середні та довгі дистанції.

При побудові річного плану підготовки для студентів-легкоатлетів необхідно враховувати такі особливості як: адаптація до навчання у ЗВО (для студентів 1-го курсу), умови проживання та харчування, дотримання режиму дня і здорового способу життя, вміння поєднувати навчання з тренувальними заняттями, розклад занять і річний навчальний план.

Структура підготовки на протязі року обумовлюється головною метою, розв'язанню якої присвячене тренування на даному етапі багаторічного удосконалення. Тому звичайно, що побудова річної підготовки на першому етапі (1-ий курс) багаторічного удосконалення, де основними задачами є адаптація до режиму ЗВО та створення (на основі гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я) технічних і функціональних передумов для ефективного удосконалення в подальшому, принципово відрізняється від побудови підготовки на етапах послідовної максимальної реалізації індивідуальних можливостей (2- 5 курс).

На початковому етапі (1-ий рік навчання у ЗВО) багаторічного удосконалення підготовка передбачає в основному паралельне вирішення проблем фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовки спортсменів, а також їх адаптації до навчального процесу, умов проживання, створення оптимального режиму дня і періоду відпочинку від занять та тренувань.

Протягом подальших етапів (2-5 роки навчання у ЗВО), коли ставиться задача максимального розкриття індивідуальних можливостей спортсменів для досягнення результатів і успішного виступу на змаганнях, структура річної підготовки носить більш складний характер і обумовлюється багатьма факторами. До їх числа в першу чергу слід віднести специфічні особливості виду спорту і закономірності становлення в них основних складових спортивної майстерності; необхідність підготовки спортсмена до участі в конкретних змаганнях (наприклад, в Чемпіонаті області, Чемпіонаті України чи Всеукраїнській Універсіаді); індивідуальні адаптаційні можливості спортсмена, структуру його підготовленості, зміст попереднього тренування; засоби відновлення та підвищення фізичної працездатності.

У ВНТУ управління тренувальним процесом легкоатлетів відбувається в рамках дисципліни «Фізичне виховання» і реалізується через фізкультурно-спортивні види діяльності (факультативні заняття, тренування, участь у спортивно-масових заходах і змаганнях), а у плануванні тренувального процесу студентів-легкоатлетів ВНТУ переважає тренувальний план річного циклу підготовки. Навчально-тренувальні заняття з легкої атлетики проводяться згідно розкладу та під педагогічним контролем тренера-викладача.

В секції легкої атлетики займаються студенти всіх курсів навчання. В залежності від рівня спортивної підготовленості тренувальні заняття для студентів початкового рівня проводились 3-4 рази на тиждень по 1,5 год (в залежності від мікроциклу) та 5-6 разів на тиждень по 1,5-2 год для студентів вищих спортивних розрядів (II, I, КМСУ). Достатньо уваги приділялося також психологічній та техніко-тактичній підготовці.

Біг користується великою популярністю в більшості країн світу. Йому присвячено найбільша, порівняно з іншими видами легкої атлетики, кількість досліджень. Однак, сучасні досягнення українських бігунів суттєво поступаються результатам провідних зарубіжних спортсменів.

У сучасному студентському спорті висока ефективність процесу спортивного тренування значною мірою залежить від того, наскільки точно воно проводиться відповідно до необхідності удосконалення таких можливостей спортсменів, які ставлять перед ним специфічні умови виступів у конкретному виді спорту або в його окремих спеціалізаціях. Прагнення до росту спортивних досягнень тільки за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень, які виконуються, на сьогоднішній день себе вже цілком вичерпало, а в багатьох випадках такий підхід до побудови процесу підготовки часто призводить і до негативних для спортсменів результатів. Використання в даному випадку планування тренувального процесу з урахуванням індивідуального підходу дає можливість кожному із спортсменів досягти максимально можливого для нього рівня підготовленості, що буде мати значення і для досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні побудови тренувального процесу студентів-легкоатлетів у закладі вищої освіти та вивченні особливостей планування тренувального навантаження у підготовчому, змагальному, перехідному та відновлюючому періодах річного циклу підготовки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дух Т.І. Основи підготовки легкоатлетів. Лекція з навчальної дисципліни „Теорія і методика обраного виду спорту, спортивно-педагогічне вдосконалення” – Львів : ЛДУ фізичної культури, 2018 – 26 с.
2. Костюкевич В. М. Теоретико - методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 272 с.
3. Микіч М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів: сучасний погляд / М. С. Микіч. – Львів : ЛДІ фізичної культури, навчально-методичний посібник, 2007 – 42 с.

*Овчарук Віра Григорівна* — старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

*Овчарук Василь Володимирович* — к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

*Ovcharuk Vira G.* — senior lecturer at the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

*Ovcharuk Vasyl V.* — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate professorat at the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.