

МОРОЗ М.С., МИКІЧ М.С.



**СИСТЕМА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ:
СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД**

Навчально-методичний посібник

Луцьк - 2005

МОРОЗ М.С., МИКІЧ М.С.

**СИСТЕМА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЛЕГКОАТЛЕТІВ: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД**

ЛУЦЬК - 2005

ББК 65. 9 (4Укр+4Вол)
УДК [332.1 + 323] (47782)
М 59

Рекомендовано до друку вченою радою факультету спорту
ЛДДФК, протокол №3 від 10 березня 2005 року

Рецензенти:

Рибак О.Ю., канд. пед. наук, декан факультету спорту
ЛДДФК;

Конестянін В.Г., канд. пед. наук, доцент, завідувач
кафедри теорії і методики легкої атлетики ЛДДФК;

Мартин В.Д., канд. пед. наук, доцент, завідувач
кафедри атлетичних видів спорту ЛДДФК.

Мороз М.С., Микіч М. С.

М 59 Система спортивної підготовки легкоатлетів: сучасний
погляд. Навч. Метод. посіб. – Луцьк: 2005. – 42 с.

*У посібнику висвітлено з сучасних позицій питання
основних розділів підготовки легкоатлетів.*

*Для студентів факультетів спорту інститутів
фізичної культури, тренерів ДЮСШ і ШВСМ.*

© Мороз М.С., 2005

© Микіч М. С., 2005

ЗМІСТ

Вступ	4
Характеристика системи підготовки в легкій атлетиці ..	6
Визначення мети тренувального процесу легкоатлетів..	10
Прогнозування спортивних результатів	10
Моделювання проміжних і еталонних характеристик легкоатлетів	12
Відбір і спортивна орієнтація для занять легкою атлетикою	15
Планування тренувального процесу	18
Процес тренування	21
Контроль, облік і корекція тренувального процесу	25
Матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу	29
Вдосконалення теоретичних знань та педагогічної майстерності тренера	31
Основні складові системи підготовки легкоатлетів	34
Висновки	37
Література	39

ВСТУП

Заняття легкою атлетикою, спортивне тренування обумовлює досягнення відповідної мети в спортивній діяльності людини. Отже, тренувальний процес повинен бути цілеспрямованим і безперервним.

Незважаючи на це, удосконалення тренувального процесу досі проходило зазвичай емпірично-аналітичним шляхом, а також під час практики із використанням різних дослідів. Удосконалення тренування у процесі практики відбувалося за допомогою природного і штучного відбору найефективніших вправ, методів, методик, які впроваджувались або в реальній тренувально-змагальній діяльності, або в педагогічних експериментах.

Чемпіони олімпійських ігор на початку нашого сторіччя вигравали змагання на основі використання найбільш досконалих систем і методик того часу. Зараз вони нами оцінюються як далекі від досконалості, навіть примітивні. Колись вони були найкращі, їх запозичували і пропагували.

У наслідок цього емпірико-аналітичні системи й методи допомагали і допомагають поступовому підвищенню ефективності тренувального процесу.

Незважаючи на це, сьогодні відчувається явний недолік методологічного і теоретичного рівня системи підготовки легкоатлетів, її упорядкування і систематизації.

У наслідок такого несистемного стану знань у сфері побудови системи підготовки тренерів складно орієнтуватися в різних аспектах тренувального процесу.

Це позначається на характері їх тренерської діяльності.

Розвиток системи підготовки спортсменів перебуває під постійним впливом тенденцій, які намітилися у світовому спорті останнім часом. Ріст спортивних досягнень на світовій арені робить більш відчутною різницю між масовою оздоровчою фізичною культурою і спортом вищих досягнень.

Не реалізуються надії про те, що масовий спорт обов'язково породить високі спортивні результати. Щоб юний, обдарований спортсмен досягнув високих спортивних вершин, необхідна цілеспрямована, науково обґрунтована система підготовки на всіх етапах спортивного росту.

На підставі сучасних уявлень про підготовку легкоатлетів, нами буде охарактеризована система і послідовність дій тренера у процесі організації і проведення різносторонньої підготовки легкоатлета.

ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Багаторічний процес підготовки спортсменів 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, характерні для будь-якого процесу виховання і навчання: науковість, виховний характер навчання, свідомість та активність, наочність, глибина 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.

Це такі принципи, як: спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, єдність загальної та спеціальної підготовки, безперервність тренувального процесу, вихід на максимальні навантаження, варіативність навантажень та низка інших.

Спортивна підготовка є багатогранним процесом, який охоплює тренування спортсменів, підготовку до змагань і участь в них, організацію тренувального процесу і змагань, науково-методичне та медичне забезпечення тренувального процесу і змагань, роботу, навчання та відпочинок.

Система спортивної підготовки – це знання про засоби, методи, організаційні форми й умови, які забезпечують найкращий ступінь готовності спортсмена для досягнення спортивного результату.

Структурними підрозділами системи підготовки спортсмена є спортивне тренування, змагальна діяльність, позатренувальні й позазмагальні чинники, які підвищують і доповнюють ефективність тренувального та змагального процесів.

Спортивна підготовленість є результатом спортивної підготовки і виражається у відповідному рівні розвитку спеціальних та загальнофізичних якостей, рухових навичок та умінь, необхідних для успішної участі в змаганнях.

Спортивне тренування є складовою частиною спортивної підготовки. Це спеціалізований процес, який базується на застосуванні фізичних вправ із метою розвитку та вдосконалення фізичних якостей і здібностей, які обумовлюють готовність спортсмена для досягнення найвищого спортивного результату в обраному виді легкої атлетики.

Спортивне тренування охоплює: тренування дітей, підлітків та юніорів, дорослих спортсменів, жінок.

У процесі тренування в організмі спортсмена проходять морфологічні та функціональні зміни, які визначають стан тренуваності. Тренуваність прийнято пов'язувати переважно з адаптаційними перебудовами біологічного характеру в організмі спортсмена.

Підготовленість – поняття ширше, вона відображає здатність організму спортсмена до прояву максимальних можливостей у змагальній діяльності. Отже, підготовленість поряд із тренуваністю охоплює й інші складові спортивної майстерності: теоретичні знання, психологічне налаштування на показ максимального результату, мобілізаційну готовність до спортивної боротьби.

Стан найвищої тренуваності й підготовленості для досягнення високого спортивного результату визначається як стан спортивної форми.

Тренуваність спортсмена поділяють на загальну й спеціальну. Загальна тренуваність змінюється під дією неспецифічних вправ, які зміцнюють здоров'я, підвищують фізичні якості й функціональні можливості різних органів та систем організму стосовно різних видів м'язової діяльності. Спеціальна тренуваність є наслідком удосконалення конкретного виду рухової діяльності провідних фізичних якостей у конкретному обраному виді легкої атлетики (спорту).

Спортивні змагання – це складова частина всієї системи підготовки легкоатлета.

Спортивне змагання – засіб порівняння, оцінки обраної методики тренування і показу спортивних досягнень, вагомий чинник спілкування, засіб формування особистості, пізнання максимальних можливостей людини. Водночас змагання – це засіб стимулювання спортивної діяльності, відбору і вдосконалення підготовки спортсменів.

Основним результатом системи спортивної підготовки є спортивне досягнення, рівень якого в кожному конкретному випадку визначається обдарованістю спортсмена, ефективністю використаної системи підготовки. Вищі спортивні досягнення – це показник, який відображає максимальні можливості людини в конкретному виді легкої атлетики (спорту) на конкретному етапі її розвитку.

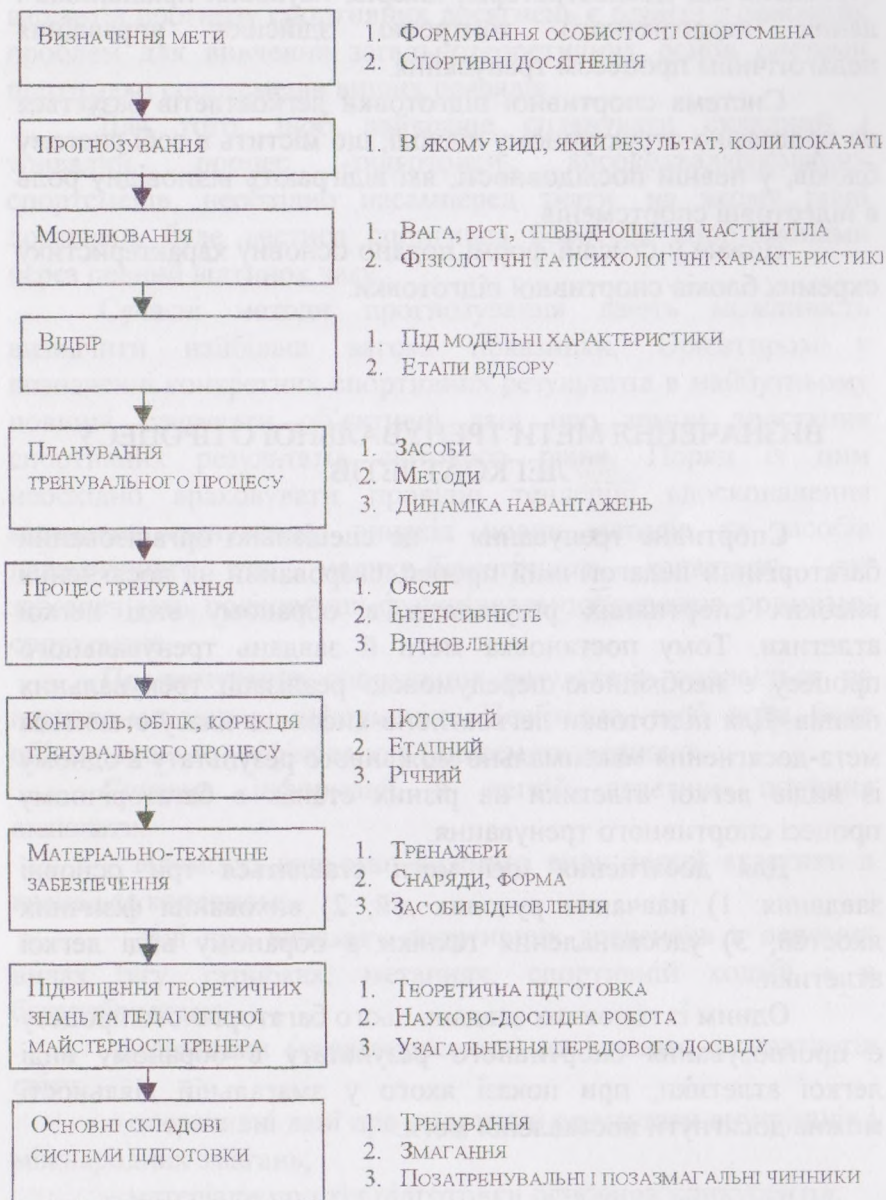
Практика останнього часу свідчить, що для підготовки спортсмена міжнародного класу умови класичного дуету тренер-спортсмен вже недостатньо. Виникає необхідність активної участі в цьому процесі адміністраторів, лікарів, наукових працівників. Ефективність цього процесу значною мірою стала залежати від їх узгоджених дій, чіткого розуміння і виконання кожним із них своїх функцій.

Адміністратор визначає загальні й конкретні завдання всього процесу і його етапів, підбирає і ставить завдання лікарям, науковим працівникам та іншим виконавчим особам і організаціям, які задіяні в цьому процесі, веде контроль їхньої діяльності і вносить корективи.

Медичні працівники оцінюють стан здоров'я спортсменів і функціональні можливості систем організму на різних етапах тренування. Ведуть профілактичну роботу з попередження різних захворювань. Надають лікувальну допомогу у випадках травмування та захворювання. Інформацію про стан здоров'я спортсмена передають тренерам.

Наукові працівники на підставі узагальнення літературних даних, практичного досвіду і спеціальних досліджень розробляють нові методи тренування. Проводять періодичне обстеження спортсменів з метою виявлення їх стану під впливом тренування.

Схема блоків системи підготовки та їх зміст



Тренер – центральна фігура в проведенні тренувального процесу. Розробляє план тренування, здійснює педагогічний контроль у процесі тренування. На основі інформації, отриманої від адміністраторів, лікарів, наукових працівників і даних педагогічного контролю здійснює управління педагогічним процесом тренування.

Система спортивної підготовки легкоатлетів базується на програмно-структурному підході, що містить в собі систему блоків, у певній послідовності, які відіграють відповідну роль в підготовці спортсменів.

Нижче у стислій формі подано основну характеристику окремих блоків спортивної підготовки.

ВИЗНАЧЕННЯ МЕТИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Спортивне тренування – це спеціально організований багаторічний педагогічний процес, скерований на досягнення високих спортивних результатів в обраному виді легкої атлетики. Тому постановка мети й завдань тренувального процесу є необхідною передумовою реалізації тренувальних планів. Для підготовки легкоатлетів високого класу ставиться мета-досягнення максимально можливого результату в одному із видів легкої атлетики на різних етапах в багаторічному процесі спортивного тренування.

Для досягнення цієї мети ставляться три основні завдання: 1) навчання рухових дій; 2) виховання фізичних якостей; 3) удосконалення техніки в обраному виді легкої атлетики.

Одним із головних завдань цього багаторічного процесу є прогнозування спортивного результату в обраному виді легкої атлетики, при показі якого у змагальній діяльності можна досягнути поставленої мети.

ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Розробка методології прогнозування і складання варіантів прогнозу спортивних досягнень є однією з основних проблем для вивчення загальнотеоретичних основ системи підготовки спортсменів вищих розрядів.

Для того, щоб найкраще спланувати складний і тривалий процес підготовки висококваліфікованих спортсменів, необхідно насамперед знати, на якому рівні досягнень буде вестися спортивна боротьба спортсменами через певний відтинок часу.

Сучасні методи прогнозування дають можливість визначити найбільш вагомі показники. Орієнтиром у визначенні конкретних спортивних результатів в майбутньому повинні слугувати об'єктивні дані про темпи зростання спортивних результатів світового рівня. Поряд із цим необхідно враховувати провідні тенденції вдосконалення методики тренування, винахід нових методів та засобів педагогічного та медико-біологічного характеру, які забезпечують поліпшення функціональних резервів організму спортсмена.

Прогнозування спортивних результатів спирається на науково-методичну інформацію. Необхідно, щоб вона була об'єктивною та уніфікованою (систематизованою).

Система інформації в легкій атлетичі повинна включати:

- відомості про стан кожного виду легкої атлетики в країні і за кордоном;
- дані про динаміку спортивних досягнень в окремих видах бігу, стрибках, метаннях, спортивній ходьбі і в багатоборствах;
- картотеки (характеристики) на кращих легкоатлетів світу;
- оперативні дані про спортивні результати внутрішніх і міжнародних змагань;
- матеріали про хід підготовки основних конкурентів.

Не можна не враховувати й такий біологічний чинник, як акселерацію, який також відіграє певну роль у підвищенні спортивних результатів.

Основні причини швидкого росту спортивних результатів, особливо останнім часом, відносяться до педагогічних, медико-біологічних і соціальних чинників, а саме: спеціального харчування, гігієнічних умов тренування і режиму дня. Крім цього, сьогодні є нові, ефективніші варіанти техніки виконання легкоатлетичних вправ, удосконалюються спортивний інвентар, екіпіровка спортсменів, бігові доріжки та сектори.

Зважаючи на вищезгадане, потрібно спрогнозувати такий спортивний результат на декілька років вперед, при досягненні якого буде виконана поставлена мета. Для того, щоб показати запланований результат, спортсмен повинен відповідати модельним характеристикам: антропометричним, психо-фізіологічним, які необхідні в тому чи іншому виді легкої атлетики.

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОМІЖНИХ ТА ЕТАЛОННИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Поняття про модельні характеристики (моделі спортсмена) в даний час тісно ввійшли в сучасну теорію і методику спорту та спортивну фізіологію. Анатомо-морфологічні й функціональні показники, які складають основи моделі спортсмена, відображають не тільки вихідний рівень готовності для досягнення високого спортивного результату, але і перспективи росту цих показників на найближчі роки.

Науковою основою моделювання є системний підхід, який дає змогу враховувати ряд чинників, котрі визначають спортивний успіх. Організм спортсмена розглядається, як система функціональних систем, ефективність діяльності якої оцінюється адаптаційними можливостями до показу високих спортивних результатів.

На всіх етапах спортивного росту необхідно

систематично виконувати комплексну програму підготовки для досягнення високих результатів. При цьому вікові особливості становлення майстерності стають провідними при моделюванні проміжних (етапних) моделей ідеального спортсмена.

Глибокі знання вікових біологічних особливостей розвитку організму (пубертатні, сенситивні, критичні періоди) дають можливість більш грамотно й цілеспрямовано вести тренувальний процес.

Модель ідеального спортсмена є основою прогнозування спортивних можливостей, розробки програми підготовки і контролю за реалізацією потенційних резервів організму.

Вона виключає спонтанний відбір як на початкових етапах, так і в майбутньому при відборі в різні збірні команди. Це підтверджується прикладами з багатолітньої практики сучасної легкої атлетики. Так, наприклад, навіть не фахівцю зрозуміло, хто з бігунів є спринтер, а хто стайер. Сучасний спринтер – це атлет, фізично сильний, зростом приблизно 183 -186 см. Стайери – високі, стрункі, з невеликою масою тіла спортсмени.

Бігуни на середні дистанції посідають проміжне положення. Отже, кожен вид легкої атлетики вимагає від спортсмена відповідності певним моделям: антропометричним – зріст, вага, співвідношення частин тіла; фізіологічним – МПК, ПАНО, кількість білих і червоних м'язових волокон; біохімічним – швидкість протікання і відновлення різних процесів в організмі; психологічним – тип нервової системи, риси характеру, темперамент. Антропометричні модельні характеристики спортсменів високого класу на етапі вищих спортивних досягнень наведено в таблицях (за Хоменковим).

Таблиця 1
Антропометричні модельні характеристики бігунів
на короткі дистанції

Показники	Чоловіки				Жінки		
	100-200 м	400 м	110 з/б	400 з/б	100-200 м	400 м	100 з/б
Вік, років	23±1	25±1	24±1	24±2	22±1	23±1	24±1
Ріст, см	183±2	185±2	186±2	186±2	172±3	170±2	170±2
Вага, кг	73±3	77±2	80±2	78±2	60±3	57±2	61±2

Таблиця 2

Антропометричні модельні характеристики бігунів на витривалість

Показник	Чоловіки				Жінки	
	800-1500м	5000-10000м	3000 з/п	42 195м	800м	1500м
Вік, років	24±2	25±2	24±2	26±3	25±2	26±3
Ріст, см	185±2	178±3	182±2	175±3	168±2	168±2
Вага, кг	76м3	62м2	60±2	60±2	50±2	50±2
Функціональні: МПК	70-75 (800) 75-80 (1500)	80-85	75-85	80-85	67-70	68-73

Таблиця 3

Антропометричні модельні характеристики стрибунів

Показник	Чоловіки				Жінки	
	Висота	Довжина	Потрійний	Жердина	Висота	Довжина
Вік, років	20-26	21-26	22-27	22-27	20-25	20-25
Ріст, см	190-195	185-190	185-192	240-245*		
Вага, кг	78-83	78-81	76-80	73-80	62-69	

Примітка: * - з піднятими руками.

Таблиця 4

Антропометричні модельні характеристики металників

Показник	Чоловіки				Жінки		
	Диск	Ядро	Спис	Молот	Диск	Ядро	Спис
Вік, років	28±2	26±2	26±2	26±2	25±2	25±2	24±2
Ріст, см	198±2	198±3	187±2	185±2	179±2	180±2	176±3
Вага, кг	122±3	127±3	98±3	115±3	90±3	92±3	745±4
Розмах рук, см	211-220	215-225	200-208	202-212	192-202	190-200	185-192

На початку 70-х років спеціалісти звертали увагу на необхідність розробки моделей спортсменів майбутнього, моделі зразкового спортсмена, моделювання конкретного рекорду на основі відповідних даних спортсмена і вимог, які будуть поставлені до його органів і систем організму, до його рухових дій і ін.

В. В. Кузнецов, А. А. Новиков з позиції системного підходу визначили компонентний склад моделей спортсменів високого класу, рівень найважливіших сторін їх підготовленості – спеціальної фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної; їх функціональних можливостей, вік і стаж спортивної діяльності, здатність до відновлення після великих фізичних і психічних навантажень, стан

здоров'я.

Ця робота започаткувала етап системного дослідження модельних характеристик спортсменів високої кваліфікації. Модельні характеристики юних спортсменів мають свої особливості, тому що всі показники їх перспективності – кількісні і якісні, що визначають спортивний успіх, залежать від різних етапів вікового розвитку (проміжні моделі). Прогнозування здібностей юних легкоатлетів та їх модельних характеристик добре висвітлена у працях таких учених, як П. З. Сіріс, П. М. Гайдарська, К. І. Рачев, 1983; Л. В. Волков, 1984; В. П. Філін, 1987; Н. А. Фомін, В. П. Філін, 1986 та ін..

ВІДБІР І СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

В основі розвитку легкоатлетичного спорту, завжди було прагнення до показу високих спортивних результатів. З давніх часів рекорди в легкій атлетиці покращувалися за рахунок природних здібностей обдарованих атлетів. У середині ХХ ст., з ростом спортивних результатів, лише природних даних стало недостатньо, і спортивні здібності стали спеціально розвивати. Ефект був відчутним. Навіть посередні, але добре підготовлені спортсмени перемагали більш талановитих, але менш підготовлених суперників. Тому на першому плані була підготовка, яка випереджувала здібності (талант).

Паралельно з розвитком умов і методів підготовки зростали і вищі спортивні досягнення. Їх вершина припала на сучасний етап, коли рекорди оновлюються кожні 2-3 роки. У підсумку був досягнутий настільки високий спортивний рівень, що його перевершення атлетами середніх здібностей, навіть за рахунок найдосконалішої підготовки, став нереальним.

З погляду на це перед легкою атлетикою постало завдання відбору найбільш обдарованої молоді, щоб за рахунок їх великих природних здібностей і сучасних методів підготовки досягнути високих спортивних результатів

сучасного рівня. Саме це мається на увазі коли говорять, що підвищення спортивних результатів у зв'язку з відбором спортивних талантів.

Відбір – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, яка включає педагогічні, соціологічні, психологічні й медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки дітей, підлітків і юнаків для спеціалізації в тому чи іншому виді легкої атлетики. Основна мета відбору скерована на всебічне вивчення і виявлення задатків і здібностей, які найбільше відповідають обраному виду легкої атлетики.

Здібності – це індивідуальні особливості людини, які дозволяють виконувати роботу з відповідною мірою успішності. Формування здібностей відбувається на основі вроджених анатоמו-фізіологічних особливостей людини, насамперед центральної нервової системи. Вони визначають природну схильність індивідуума до тієї чи іншої діяльності.

Спортивна орієнтація – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, на основі яких вибирається спеціалізація у відповідному виді легкої атлетики. Відповідно, предметом вивчення спортивної орієнтації є особисті якості спортсмена, які дають можливість йому в процесі навчально-тренувальних занять розвивати свої здібності до рівня вищої спортивної майстерності.

Число чинників, які складають структуру особистих якостей спортсмена, включають морфо-функціональні особливості, специфічні фізичні якості, координаційні здібності, стан аналізаторних та інших функціональних систем організму, психологічні та психофізіологічні особливості вищої нервової діяльності.

Серед чинників, які впливають на спортивний результат, необхідно визначити ті, які практично не вдосконалюються в процесі тренування, тобто є консервативними, генетично обумовленими. Саме вони повинні бути основними в тестовій моделі відбору дітей у спортивні школи.

Сьогодні є декілька видів відбору: спонтанний, емпіричний і спеціальний відбір.

Спонтанний відбір – це некерований вид відбору. Він починається з масового набору дітей і підлітків, які виявили зацікавленість до того чи іншого виду легкої атлетики. у даному випадку відбір відбувається в результаті відсіву неперспективних дітей. Цей вид відбору виправданий тоді, коли є достатня кількість талановитих спортсменів, відповідне матеріальне і кадрове забезпечення.

Емпіричний відбір – це найрозповсюдженіший вид відбору, який здійснюється тренером. Тренер порівнює окремого спортсмена з “ідеальною моделлю” або з конкретним відомим спортсменом. Якість цього порівняння залежить від знання та досвіду тренера, від розуміння ним “ідеальної моделі”. На перший план виходить загальне уявлення, яке створюється в результаті спостереження за юним спортсменом.

Спеціальний відбір – це комплексний вид відбору, в проведенні якого беруть участь тренер, лікар, психолог та інші спеціалісти. Він здійснюється на основі використання медико-біологічних, психологічних і педагогічних методів у процесі так званого *лонгітудинального дослідження*. Докладний аналіз результатів дослідження дає можливість правильно зорієнтуватись на подальшому розвитку обдарованих у спортивному відношенні підлітків.

П. З. Сіріс, В. П. Філін (1966), торкаючися відбору у відділення легкої атлетики ДЮСШ, виокремлюють в ньому три етапи:

1. Завдання першого етапу – первинний відбір обдарованих у спортивному відношенні дітей і організація з ними початкових тренувальних занять. На цьому етапі до занять залучається якомога більше обдарованих і здібних (з точки зору тренера) дітей. Відбір здійснюється впродовж вступних випробувань за загальною та спеціальною фізичною і технічною підготовкою. Поряд з цими формами відбору, на даному етапі використовуються і такі, як відвідування тренером уроків фізвиховання та спортивних змагань.

2. Завдання другого етапу відбору – поглиблена перевірка здатності відібраного контингенту до занять спортом і показу в майбутньому високих спортивних

результатів. Тривалість цього етапу – від трьох до шести місяців.

3. Завдання третього етапу – багаторічне систематичне вивчення тренером кожного з тих, хто займається для кінцевого визначення його індивідуальної спортивної спеціалізації.

Відбір талановитих дітей сьогодні є однією з найбільш гострих проблем теорії та методики підготовки спортсменів високого класу. Це пов'язано з тим, що розвиток сучасного спорту і легкої атлетики зокрема характеризується збільшенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, різким підвищенням спортивних результатів, загостренням конкуренції і підвищенням психологічної напруженості у змаганнях.

Жодна сфера людської діяльності не вимагає від людини прояву своїх максимальних резервних можливостей (фізичних, психічних, моральних і т.д), як спортивні змагання. Це у свою чергу спонукає тренерів до пошуку спортивних талантів вже на перших етапах спортивного тренування.

Отже, правильна організація відбору спортсменів дозволяє не лише зекономити великі державні кошти, але й знімає певні моральні проблеми, тому що безперспективність у неправильно вибраній спеціалізації не буде лежати важким тягарем на сумлінні спортсмена і його тренера.

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Найважливішими умовами для успішного проведення навчально-тренувального процесу є його правильне планування.

Планування навчально-тренувального процесу – це визначення умов, засобів, методів, організаційних форм вирішення завдань, які ставляться перед спортивною підготовкою, передбачення тих спортивних результатів, які повинні бути показані спортсменом або групою спортсменів.

Предметом планування навчально-тренувального процесу є мета, завдання, засоби тренування, обсяг й

інтенсивність тренувальних навантажень, контрольні нормативи та інші показники. Основне завдання при розробці тренувального плану полягає в тому, щоб з урахуванням рівня підготовленості спортсмена, його віку, спортивної кваліфікації, стажу тренувань, календаря спортивних змагань, умов проведення навчально-тренувального процесу визначити показники потрібного стану спортсмена в запланований відтинок часу, скласти оптимальну програму тренування.

Процес планування в легкій атлетиці з кожним роком удосконалюється. Велике значення для вдосконалення цього процесу має правильне його планування. Науково обґрунтоване планування неможливо здійснити тільки з допомогою безпосереднього аналізу планів підготовки видатних спортсменів, копіюванням їх "секретів" без врахування індивідуальних особливостей конкретного легкоатлета. Копіювання тренувального процесу інших легкоатлетів звужує або повністю виключає пошук нових шляхів для досягнення високих спортивних результатів.

Практика спорту постійно збагачується результатами наукових досліджень і лише в поєднанні з практичним досвідом вони сприяють підвищенню ефективності тренувального процесу. А це у свою чергу підвищує творчу активність тренерів і спортсменів. План тренувального процесу повинен представляти собою модель майбутньої підготовки спортсмена.

Структура сучасного спортивного тренування будується (планується) за циклами: великими (макро), середніми (мезо) і малими (мікро).

Макро – це найтриваліші й складні форми планування. За часом вони можуть бути річні або навіть багаторічні (олімпійський цикл).

Мезо – складові макроциклів. За тривалістю вони можуть бути від місяця до кількох тижнів (залежно від періоду підготовки).

Мікро – це складові мезоциклів. За часом бувають від 3-4 до 12-14 днів.

Найефективніша розробка тренувальних планів на основі розрахованих багаторічних основних тренувально-

методичних концепцій, які включають в себе базову підготовку (початковий стан становлення спортивної майстерності) і підготовку до показу високих спортивних результатів як єдиний процес.

Необхідно враховувати, що з ростом спортивних результатів і досягненням зрілого віку змінюється направленість тренувального процесу, його завдання, засоби й методи.

За віком весь період багаторічної підготовки легкоатлета поділяється на декілька етапів: етап початкової підготовки 10–12 років; етап початкової спеціалізації 13–16 років; етап поглибленої спеціалізації 16–19 років; етап вищих спортивних досягнень 20–24 роки і більше.

Співвідношення ЗФП і СФП по етапах підготовки таке:

ЗФП	СФП
70 %	30 % – 10–12 років
50 %	50 % – 13–15 років
40 %	60 % – 16–19 років
20 %	80 % – 20 років і більше.

Етапи багаторічного тренування не мають чітко фіксованих термінів. Їх початок і кінець залежать не тільки від календарного віку, а й від індивідуальної обдарованості легкоатлета, особливостей його розвитку, тренуваності, специфіки виду легкої атлетики.

Система планування обумовлює поставлення мети, завдань і визначення основних показників підготовки (ЗФП і СФП, технічної і тактичної), спортивних результатів, контрольних нормативів, тренувальних і змагальних навантажень, засобів відновлення та підвищення працездатності.

Виділяють три основні типи тренувальних планів:

- індивідуальні;
- групові;
- змішані.

Усі вимоги плану необхідно формулювати чітко і ясно, щоб вони підлягали перевірці й контролю. Вони повинні виражатись по можливості в числових показниках (метрах, секундах,

кілограмах, процентах і т.д.). Система числових показників тренувальних навантажень повинна складати основу тренувальних планів.

Тренувальний план повинен складатись із таких розділів:

- коротка характеристика спортсмена;
- мета підготовки та головні завдання;
- спортивно-технічні показники за етапами;
- кількість тренувальних занять, змагань по етапах і запланований результат;
- основні засоби та методи підготовки (ЗФП, СФП, технічної) та їх обсяг по етапах;
- терміни диспансерних обстежень;
- графік навчально-тренувальних зборів;
- заключення тренера по роках і періодах підготовки.

Плануючи тренувальний процес, необхідно дотримуватись відповідної послідовності при постановці завдань, не намагаючись вирішити їх відразу впродовж одного року. Необхідно передбачити раціональне чергування завдань тренування, обсягу та інтенсивності навантажень, контрольних нормативів та інших показників у різні роки підготовки.

Постановка нових завдань, розробка контрольних нормативів повинні базуватися на глибокому аналізі змісту й методів тренування в попередні роки.

ПРОЦЕС ТРЕНУВАННЯ

Під процесом тренування необхідно розуміти відносно стійкий порядок поєднання різних компонентів технічної, фізичної, тактичної, теоретичної, психологічної підготовки, їх послідовність і співвідношення між ними.

Структура процесу тренування ґрунтується на об'єктивно існуючих закономірностях підготовки спортсменів та становленні їхньої спортивної майстерності.

Щоб правильно вести тренувальний процес, необхідно знати його визначення. Тренування – це доцільний багаторічний безперервний процес, направлений для

зміцнення здоров'я і досягнення високих спортивних результатів. Він здійснюється шляхом виховання (патріотичного, громадського, естетичного, інтелектуального і т.д.), навчання (техніки, теорії, тактики, правил змагань і т.д.), та розвитку фізичних (рухових) якостей.

Головною структурною одиницею тренувального процесу є окреме тренувальне заняття, у якому використовуються різноманітні засоби, спрямовані на розв'язання завдань фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного перебігу процесів адаптації до великих навантажень та відновлення організму спортсмена.

Структуру занять визначають багато чинників, а саме: мета і завдання окремого заняття, закономірності коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі напруженої м'язової діяльності, величина навантаження протягом заняття, особливості добору та поєднання тренувальних вправ, режим роботи, відпочинку тощо.

Основними засобами тренувального процесу легкоатлета є фізичні вправи, які складаються із трьох груп:

- 1) загально-розвиваючі вправи;
- 2) спеціальні вправи;
- 3) змагальні вправи;
- 4) вправи із інших видів спорту (спортивні ігри, важка атлетика, плавання тощо).

Спортивне тренування – це керований процес, мета якого полягає в тому, щоб безпосередньо впливати систематичними навантаженнями на організм спортсмена, підвести його у певний час до стану найкращої готовності (спортивної форми). Стан спортивної форми обумовлюється оптимальним співвідношенням видів підготовленості: загальної і спеціальної фізичної, технічної, тактичної, психологічної, інтегральної.

Зміст спортивного тренування як педагогічного процесу складається з видів підготовки, кожна з яких здійснюється за допомогою спеціальних засобів і методів, що використовуються протягом відповідного часу і у відповідній послідовності.

Тому кожному з видів підготовки можна розглядати як локальну програму навантажень на організм спортсмена. Оскільки ці програми у тренувальному процесі реалізуються не лише послідовно, але і суміжно упродовж всього річного циклу, тренування представляє собою комплексний і багаторічний процес. Зважаючи на усю багатогранність тренувального процесу, необхідно наголосити, що навчання та вдосконалення техніки легкоатлетичних вправ і розвиток фізичних здібностей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності є одними із основних завдань навчально-тренувального процесу.

Сьогодні доведено, що спортивний результат спортсмена, його стабільність і тривалість перебувають у залежності від комплексного підходу до фізичної підготовки, яка закладається на перших етапах багаторічних занять юних легкоатлетів.

Оволодіння спортивною технікою на основі добре розвинутих фізичних якостей – це найефективніший підхід у перспективній підготовці будь-якого спортсмена.

Водночас виховання фізичних якостей у дітей і підлітків значно відрізняється (як за формою, так і за змістом) від виховання цих здібностей у дорослих спортсменів. Тут при плануванні засобів, методів і форм навчально-тренувальних занять необхідно чітко зважити на закономірності розвитку юного організму, головна з яких – гетерохронність розвитку фізичних здібностей, які обумовлюються змінами обсягів, інтенсивності як комплексної так і вибіркової дії.

Закономірності природного, вікового розвитку фізичних якостей, що є невід'ємною частиною розвитку організму, який розвивається, загалом свідчить про те, що періоди активного формування сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності змінюються періодами стабілізації і зменшенням темпів їх розвитку. В один із періодів, віковий розвиток однієї з фізичних якостей уповільнюється, водночас друга фізична якість розвивається швидше (Л. В. Волков, 1984). Періоди прискореного зростання фізичних якостей отримали назву сенситивних, тобто чутливих періодів.

Принцип взаємозв'язку природного, вікового, розвитку

фізичних якостей і педагогічних тренувальних подразників (навантажень) покладений в основу методики вибіркового їх удосконалення. Тож якщо спортивний результат у дорослих спортсменів залежить від ефективності тренувального процесу, то спортивний результат у підлітковому і юнацькому віці залежить від природно-біологічного розвитку та ефективності тренування.

Отже, спортивне тренування юних легкоатлетів, на відміну від тренування дорослих, має ряд методичних і організаційних особливостей:

1) тренувальні заняття з юними легкоатлетами не повинні бути орієнтовані на досягнення в перші роки занять високого спортивного результату (на етапах початкової підготовки і початкової спортивної спеціалізації);

2) тренувальні і змагальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям біологічного стану організму;

3) у процесі багаторічного тренування необхідно дотримуватись раціонального режиму, забезпечення побутової гігієни, належної організації лікарського і педагогічного контролю за станом здоров'я та фізичним розвитком;

4) з віком і підготовленістю юних легкоатлетів поступово зменшується питома вага загальної фізичної підготовки і збільшується вага спеціальної підготовки. З року в рік збільшується частка загального обсягу тренувальних навантажень;

5) у тренувальному процесі юних легкоатлетів необхідно враховувати побудову та щільність навчального процесу в школі.

Останнім часом у спортивній науково-методичній літературі значно зріс інтерес до побудови тренувального процесу. Опубліковано ряд корисних робіт, у яких розкриваються окремі питання різних структурних блоків (окремих занять, мікроструктур тощо), (В. А. Алабін, 1993; Л. В. Волков, 1984; М. Боген, 1980; Б. В. Валик, 1974; А. А. Гужаловський, 1979).

Водночас питання побудови тренування як юних легкоатлетів, так і дорослих у багаторічній структурі висвітлені недостатньо.

КОНТРОЛЬ, ОБЛІК І КОРЕКЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Однією з найважливіших сторін управління багаторічною підготовкою легкоатлетів є система комплексного контролю, яка дає можливість оцінити підготовленість легкоатлетів на всіх етапах навчально-тренувального процесу. Комплексний контроль переважно складається з педагогічного, медико-біологічного і психологічного розділів й обумовлює ряд організаційних та методичних прийомів на визначення сильних і слабих сторін у підготовці спортсменів.

Ефективна система комплексного контролю дає можливість тренерів об'єктивно оцінити правильність обраного напрямку підготовки, постійно стежити за станом і динамікою тренуваності, своєчасно вносити корективи в навчально-тренувальний процес. Комплексний контроль у процесі тренувальних занять із дітьми, підлітками, юнаками і дівчатами має особливо велике значення, оскільки досягнення ними відносно високих для їх віку спортивних результатів і розрядних нормативів далеко незавжди свідчить про те, що юні спортсмени будуть прогресувати і надалі при переході у вікову групу дорослих спортсменів. Тому таке важливе значення має науково обґрунтована система контрольних випробувань і нормативів, які є відповідними орієнтирами для раціональної побудови навчально-тренувального процесу легкоатлетів різного віку і кваліфікації.

Педагогічний контроль є основним для отримання інформації про стан й ефективність тренувального процесу. Він використовується для оцінки ефективності використання засобів і методів тренування, для визначення динаміки спортивної форми і прогнозування спортивних досягнень. Завданням педагогічного контролю є облік тренувальних і змагальних навантажень, визначення рівня різних сторін підготовленості легкоатлетів, виявлення можливостей досягнення запланованого спортивного результату, оцінка поведінки спортсмена на змаганнях. Основними методами

педагогічного контролю є педагогічні спостереження і контрольні випробовування (тести), які характеризують різні сторони підготовленості спортсменів.

Методи медико-біологічного контролю спрямовані на оцінку стану здоров'я, рівня фізичного та біологічного розвитку (особливо в підлітків та юнаків), рівня їх функціональної підготовленості.

Медико-біологічний контроль вимагає відповідної апаратури і буває досить складним за проведенням. Зазвичай він здійснюється в умовах навчально-тренувальних зборів, при підготовці до відповідальних змагань і в наукових дослідженнях.

Найпоширеніші методи та тести медико-біологічного контролю такі:

1) серцево-судинна система (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, електрокардіографія, рентгеноскопія, PWC₁₇₀, степ-тест);

2) система дихання (життєва ємність легенів (ЖЕЛ), оксигеметрія, довільна затримка дихання на вдиху і видиху, МПК, ПАНО);

3) система крові (визначення вмісту гемоглобіну, еритроцитів і лейкоцитів, рН, рівень лактату, вміст цукру);

4) нервово-м'язовий апарат (досліджується за допомогою хронаксії, електроміографії, міотонетрії, динамометрії, динамографії, тензометрії).

У процесі підготовки легкоатлетів використовуються: *етапний, поточний і оперативний контроль*. Завданням *етапного контролю* є виявлення змін у стані спортсмена протягом відносно довгого періоду тренування. Кількість обстежень спортсмена може бути різною і залежить від особливостей побудови річного циклу тренування та специфіки обраного виду легкої атлетики. *Поточний контроль* дає інформацію про тренувальний ефект декількох занять. Завданням *оперативного контролю* є оцінка ефективності одного тренувального заняття і однієї вправи. Вибір показників контролю залежить від завдань тренування в той чи інший період проведення обстежень.

Методологічну основу комплексного контролю

складають:

- правильний вибір тестів і їх відповідність статистичним критеріям надійності, об'єктивності та інформативності;

- визначення оптимального обсягу показників для оцінки функціонального стану і рівня підготовленості легкоатлетів, його достатність, стандартизація умов і джерел отримання інформації;

- відповідність методів контролю завданням тренування.

Система комплексного контролю в процесі тренування базується на ряді методичних положень. Перше з них – цільова спрямованість стосовно вищої спортивної майстерності. Це означає, що відносні показники використання своїх можливостей, які типові для спортсменів вищих розрядів, повинні слугувати орієнтиром для визначення нормативних вимог для юних спортсменів. Друге методичне положення – відповідність у розвитку фізичних якостей, тобто забезпечення їх правильного співвідношення. Реалізація цього положення в контрольних показниках загальної і спеціальної фізичної підготовленості полягає в тому, що контрольні нормативи, які визначають рівень розвитку окремих фізичних якостей легкоатлета, повинні знаходитись в оптимальному співвідношенні, характерному для даного етапу багаторічного тренування. У процесі виконання комплексного контролю необхідно дотримуватись певних умов: комплексного характеру методів контролю, які характеризують різні сторони підготовленості, стан здоров'я спортсменів і підбір методів контролю з урахуванням особливостей виду легкої атлетики, орієнтацію на провідні чинники змагальної діяльності, використання найбільш інформативних і доступних методів контролю, облік параметрів тренувальних і змагальних навантажень.

Зміст комплексного контролю має свої особливості залежно від специфіки спортивної діяльності. У легкоатлетичних видах, пов'язаних з проявом витривалості (біг на середні та довгі дистанції), контроль базується на визначенні показників, які мають тісний кореляційний зв'язок

зі спортивним результатом. Він здійснюється переважно методами педагогічного, фізіологічного, біохімічного й функціонального контролю.

З допомогою цих методів визначаються насамперед загальна і спеціальна витривалість, рівень швидкісної, швидкісно-силової і силової підготовленості. З цією метою використовується система тестування, методи визначення загальної та спеціальної працездатності, психофізіологічні методи дослідження.

У швидкісно-силових видах легкої атлетики (стрибки, метання) комплексний контроль спрямований на виявлення морфофункціональних ознак особливостей вищої нервової діяльності і прояв особистих якостей спортсменів, на визначення фізичної, технічної підготовленості; ступені розвитку їх координаційних здібностей. Широко використовуються педагогічні контрольні випробування (тести), педагогічні спостереження, фізіологічні методи дослідження.

Важливе значення у тренувальному процесі має система обліку, яка характеризує його ефективність. Облік показників спортивного тренування дає можливість тренерові перевірити правильність підбору і використання засобів, методів і форм здійснення процесу спортивної підготовки, виявити більш ефективний шлях для підвищення спортивної майстерності. Він дає можливість стежити за станом здоров'я, різносторонньою підготовленістю легкоатлетів, динамікою їх спортивних результатів, фізичним розвитком тощо.

Облік показників спортивного тренування здійснюється у таких формах. *Поточний облік* проводиться на початку і в кінці будь-якого етапу, періоду, річного циклу. У першому випадку він називається попереднім, у другому – заключним, підсумковим.

Попередній облік дає можливість визначити вихідний рівень підготовленості легкоатлета або групи легкоатлетів. Дані заключного, підсумкового обліку при зіставленні з попереднім обліком дають можливість оцінити ефективність навчально-тренувального процесу і внести корективи в наступний план тренування.

Поточний облік проводиться безперервно в процесі окремих тренувальних занять, у мікро – і мезоциклах тренування. Він дає можливість фіксувати засоби, методи, величини тренувальних і змагальних навантажень, оцінку стану здоров'я і підготовленості легкоатлетів.

Дані *оперативного контролю* дають можливість отримувати потрібну інформацію про зміни в стані окремих спортсменів, умовах, змісті й характері тренування під час окремого тренувального заняття. Основними документами обліку є: 1) журнал обліку занять; 2) щоденник тренування; 3) протоколи змагань; 4) особисті й лікувально-контрольні картки спортсменів.

Аналіз обліку дає можливість не лише контролювати тренувальний процес, але й активно втручатись в нього, корегувати й удосконалювати його. Обліку підлягають всі сторони тренувального процесу і всієї системи підготовки.

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Підготовка легкоатлетів, особливо вищих спортивних розрядів, неможлива без відповідного матеріально-технічного забезпечення. Матеріально-технічне забезпечення радикально впливає як на зміст і ефективність тренувальної та змагальної діяльності, так і на позатренувальні й позазмагальні чинники, які істотно впливають на систему підготовки, сприяють більш повному проявленню можливостей легкоатлета.

До матеріально-технічного забезпечення, від якого залежить ефективність тренувальної і змагальної діяльності, потрібно віднести найнеобхідніше обладнання: сучасні синтетичні бігові доріжки й сектори для стрибків, місця приземлення для стрибків у висоту й жердиною, снаряди для метань (диск, спис, ядро, молот) різних закордонних фірм, сучасний спортивний одяг і взуття (шипівки для бігу, кросівки для метань і бігу поза стадіоном, синтетичні жердини).

Усі вищесказані обладнання істотно впливають на біомеханічні характеристики техніки легкоатлетичних вправ, а

в деяких видах і на саму форму техніки (стрибок у висоту способом “Фосбюрі-Флоп”).

Однією з особливостей сучасного спортивного тренування є використання спеціальних тренажерів для вдосконалення спортивної майстерності легкоатлетів, діагностичної апаратури для оцінки рівня розвитку різних сторін підготовленості, функціонального стану організму, оперативної корекції тренувальних навантажень і т.д.

Використання тренажерних пристроїв у легкій атлетичі дозволяє розвивати недосяжні в природних умовах режими виконання вправ або окремих їх частин. Це створює умови для більш ефективного розвитку швидко-силових якостей, які в структурі техніки змагальної вправи.

Поряд із загальновідомими засобами силової підготовки – штанги, гантелі, різного роду еспандери тощо, в останні роки стали широко використовувати тренажери, які дозволяють виконувати вправи в ізокінетичному режимі роботи. Конструктивні особливості таких тренажерів забезпечують максимальне навантаження на м'язи по всій амплітуді виконання вправи.

Широке використання в спортивній практиці мають тренажери, які працюють за принципом полегшеного лідування і дозволяють спортсменові формувати просторову, часову, динамічну і ритмічну структуру рухів, характерну для досягнення запланованого результату (І. П. Ратов, 1976, 1984). Такі тренажери сприяють підвищенню максимальної частоти рухів ніг під час бігу за рахунок зниження зовнішнього і внутрішнього спортивну. З цією метою використовують різні буксировочні прилади, біг на тредбані з швидкістю руху доріжки значно більшою, ніж максимальна швидкість бігуна, біг по нахиленій доріжці тощо.

Поряд з вищевказаними тренажерами в спортивній практиці розповсюджені прості, але достатньо ефективні пристрої, за допомогою яких можливо раціоналізувати процес силової підготовки спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики.

Останнім часом у спортивній практиці використовуються засоби, які інтенсифікують процеси

відновлення після тренувальних і змагальних навантажень, підвищують загальну і спеціальну працездатність, поліпшують адаптаційні можливості організму. Розповсюдження набули різнобічні педагогічні, медико-біологічні й психологічні засоби, тренування в гірських умовах.

Забезпечення тренувального процесу всіма вище наведеними засобами значно поліпшують ефективність підготовки спортсменів у різних видах легкої атлетики.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ ТА ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТРЕНЕРА

Професія тренера – одна із найскладніших сфер людської діяльності. Людина, яка обрала цю професію, у першу чергу повинна бути педагогом, добре розбиратись в спорті, вміло управляти тренувальним процесом. Тренер повинен бути дослідником-експериментатором, володіти великим багажем спеціальних знань із різних галузей науки. Досвід, необхідний кожному тренерові, приходить з роками. Працездатність, велике бажання працювати з молоддю, постійне підвищення рівня знань – єдиний шлях до успіху на тренерській ниві.

Головне в тренерській роботі – виховати спортсмена як особистість, навчити його раціональної техніки, управляти своїми діями і рухами, підвищити рівень його фізичної підготовки. Комплексний науково обґрунтований підхід до тренувального процесу визначає успіх у роботі тренера.

Підготовка спортсмена високого класу – це комплексна робота адміністратора, лікаря, наукових працівників (КНГ) і тренера.

Тренер є центральною постаттю в організації та проведенні тренувального процесу. Він займається відбором талановитої молоді для занять легкою атлетикою, розробляє план тренувальних занять, проводить тренувальні заняття, веде контроль і керує тренувальним процесом. Тренер несе професійну, моральну і юридичну відповідальність за здоров'я своїх учнів і їх виховання. Учні повинні бути впевнені, що їх

тренер має високу професійну кваліфікацію, що він зацікавлений в їхніх успіхах, тактичний, готовий прийти на допомогу у важку хвилину, справедливий, об'єктивний. Постійне підвищення рівня знань – єдиний шлях до успіху на тренерському поприщі. Тренерська робота на теперішньому етапі багатогранна, тому він не може бути спеціалістом лише у своєму виді спорту. Тренер повинен мати фундаментальні знання в галузі анатомії, фізіології, біохімії, психології, соціології та ін.

Основні напрямки діяльності тренера проходять через:

- 1) виховну роботу;
- 2) технічну підготовку;
- 3) фізичну підготовку;
- 4) тактичну підготовку;
- 5) теоретичну підготовку;
- 6) психологічну підготовку;
- 7) безпосередню підготовку до змагань.

Тренерові належить велика роль у здійсненні синтезу теоретичних знань із повсякденною практичною діяльністю. Щоб бути на висоті, тренер повинен володіти аналітичним розумом, академічними здібностями й гострим відчуттям практицизму, для того щоб зібрати в одне ціле останні наукові дані з різних споріднених наук і використати все це у своїй практичній діяльності. Розробити реальний, оптимальний план підготовки спортсмена можна лише тоді, коли тренер буде планувати тренувальний процес в чітко індивідуальному порядку, і обов'язково, у безперервних творчих дослідженнях і розробках. У центрі цих досліджень повинен бути сам спортсмен з його граничними фізичними, технічними, психологічними досягненнями й можливостями. При цьому вирішальне значення має науково обґрунтований системний підхід і загальна методологія планування спортивної підготовки легкоатлета.

Підготовка спортсмена охоплює широке коло засобів і методів підготовки, які перебувають в прямій і опосередкованій залежності. Все це разом створює систему підготовки спортсмена. Нажаль, у цій системі часто мають місце деякі помилки. Ідеться про те, що певна частина

спортсменів тренується за складним планом, побудованим на досвіді тренера, вивченні досвіду сильніших, на розроблених відомими тренерами положеннях, які часто є догмами. При цьому заплановане навантаження не пов'язане з науково обґрунтованими можливостями самого спортсмена.

Виходячи з того, що спортивний результат це специфічні здібності особистості, розкриті в умовах тренування, тобто до адаптації в змагальній діяльності, можна стверджувати, що досягнення високого спортивного результату вимагає від тренерів переходу в своїй професійній діяльності від емпіричних методів роботи до наукових.

Стати високопрофесійним спеціалістом може кожний, якщо він правильно обрав свою спеціальність, не лінивий і має досвід роботи (А. С. Макаренко).

У той же час не можна стати педагогом, не виходячи з бібліотеки.

Тренер повинен володіти багатьма педагогічними здібностями.

Педагогічні здібності тренера – це інтегральна якість, це комплекс і синтез багатьох якостей.

Основні здібності, якими повинен володіти тренер такі:

- 1) експресивна здібність: вміння виражати свої думки словом, мімікою, пантомімікою всього тіла;
- 2) дидактична здібність: вміння навчати з використанням сучасних методів дидактики;
- 3) перцептивна здібність: вміння проникати у внутрішній світ учня, розуміти його фізичний і психічний стан;
- 4) авторитарна здібність: здатність до вольового впливу на учнів, завоювання поваги та авторитету на перших заняттях;
- 5) академічна здібність: посильна участь у науковій роботі, систематичне вивчення літератури, аналіз досвіду кращих тренерів;
- б) організаторська здібність: вміння вчасно, чітко, за планом провести навчально-тренувальне заняття і будь-який захід; вміння згуртувати колектив;

- 7) психомоторна здібність: уміння вникати в механізми техніки легкоатлетичних вправ, виправляти помилки в техніці, вміння підібрати індивідуальну техніку;
- 8) мажорна здібність: уміння цікаво й весело провести будь-яке тренувальне заняття або захід.

Стиль роботи кращих тренерів відрізняється насамперед тим, що вони вміють завчасно переключатись від ролі наставника до ролі співучасника для вирішення поставленої мети.

Специфіка діяльності тренера вимагає розвитку таких якостей і навичок професійного мислення, як відчуття нового, науковості, відкритості, безінерційності, системності. Формування таких якостей мислення тренера проходить при постійній теоретичній підготовці, пошуках нових підходів у використанні засобів і методів спортивного тренування, постійному аналізі своєї практичної діяльності. Все це є предметом професійної діяльності тренера. Повсякденна праця і науковий пошук – обов'язкові умови успішної діяльності тренера.

ОСНОВНІ СКЛАДОВІ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Сучасна система підготовки легкоатлетів є складним багатофакторним явищем, яке включає мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо, які забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних результатів у змагальній діяльності. Спортивна підготовка – це система всіх чинників, від яких залежить спортивний результат. Високий рівень сучасних спортивних результатів вимагає системного підходу до управління процесом підготовки спортсменів. У структурі системи підготовки виділяють три основні підсистеми – тренування, змагання, позатренувальні і позазмагальні чинники (рис. 1).

Система тренування є центральною частиною в системі підготовки спортсмена і здійснюється шляхом різних

фізичних вправ для забезпечення адаптаційних можливостей організму до спеціальних навантажень. У систему тренувань входять такі види підготовки, як фізична, технічна, тактична, психологічна і теоретична. Усі види підготовки поділяються на загальну і спеціальну підготовку.

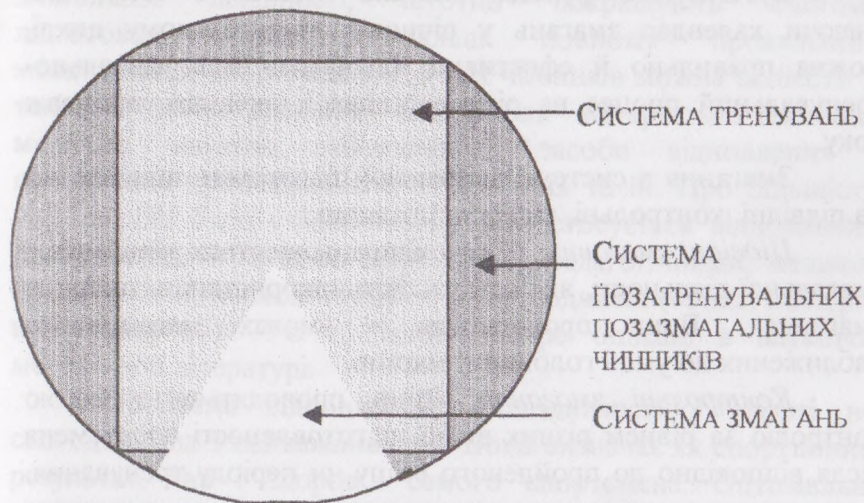


Рис. 1. Структура системи підготовки

У процесі спортивного тренування проходять різноманітні морфологічні й функціональні зміни в організмі спортсмена, які визначають стан його тренуваності та рівень спортивної форми. Системоутворюючим чинником тренувань є змагання.

Система змагань у процесі підготовки будь-якого спортсмена виконує ряд функцій, основними з яких є контрольна, тренувальна й організуюча. Тільки в змагальній діяльності можна проконтролювати весь хід процесу тренування, виявити всі сторони підготовленості спортсмена: фізичну, технічну, тактичну та інші і внести корекцію в тренувальний процес.

Змагання виконують і велику тренувальну функцію. Ні в одному тренувальному занятті неможливо вичерпно змоделювати весь спектр змагальних навантажень, які є в

спортивних змаганнях. У тренувальному процесі немає глядачів, суддів, відповідальності перед колективом, командою і т.д. Отже, змагання є так званим інтегральним методом тренування, у якому поліпшуються всі види підготовки спортсмена.

Організуюча функція змагань полягає в тому, що, знаючи календар змагань у річному тренувальному циклі, можна правильно й ефективно планувати весь навчально-тренувальний процес на різних етапах і періодах упродовж року.

Змагання в системі спортивної підготовки поділяються на підвідні, контрольні, відбірні й головні.

Підвідні змагання. У них відпрацьовуються різні моделі змагальної діяльності, які можуть бути використані в головних змаганнях. Вони проводяться в умовах максимально наближених до умов головних змагань.

Контрольні змагання. Вони проводяться з метою контролю за рівнем різних видів підготовленості спортсмена після відповідно до пройденого етапу чи періоду тренування. Враховуються результати контрольних змагань, вносяться корективи у подальший тренувальний процес.

Відбірні змагання. За результатами цих змагань комплектуються команди, відбираються учасники для головних змагань.

Головні змагання. Метою участі в цих змаганнях є досягнення перемоги або завоювання якомога вищого місця. У них спортсмен орієнтується на показ максимально високих результатів, повну мобілізацію і прояв фізичних, технічних, тактичних і психічних можливостей.

З вищесказаного можна зробити висновок, що в системі підготовки спортсменів, змагання є найважливішим засобом удосконалення спортивної майстерності й контролю за рівнем підготовленості. Тому зрозумілим є намагання тренерів максимально використати змагання як засіб підготовки, особливо на етапі поглибленої спеціалізації й максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Система позатренувальних і позазмагальних чинників. Тренувальний процес у спортсменів займає приблизно від

двох до чотирьох годин у режимі дня. Інші години (з 24 годин) відводяться на роботу, навчання, харчування, активний або пасивний відпочинок та інше. Все це відноситься до позатренувальних і позазмагальних чинників, але вони радикально впливають на зміст і ефективність тренувальної і змагальної діяльності, істотно покращують систему підготовки, сприяють більш повному проявленню можливостей спортсменів. До цих чинників можна віднести й такі не менш важливі засоби, як матеріально-технічне, медичне, наукове забезпечення, засоби відновлення і підвищення працездатності, харчування та ін. Про більшість цих засобів було сказано вище. Що стосується відновлення працездатності, то воно проводиться педагогічними, медико-біологічними, психологічними та природними (сонце, повітря, вода) засобами. Усі ці засоби добре описані в науково-методичній літературі.

Проблема відновлення працездатності у спорті на сьогодні одна з найважливіших. Вона визначає як спортивний результат, так і здоров'я самого спортсмена. Оптимальні варіанти планування відновлювальних процесів залежать від структури тренувальних навантажень в окремому мікроциклі. Знання конкретних завдань і змісту тренувальних навантажень дає змогу легко скласти відновлювальні програми для кожного мікроциклу.

ВИСНОВКИ

Сучасний рівень високих спортивних досягнень потребує системного підходу до управління підготовкою спортсменів.

Для раціонального управління процесом підготовки спортсменів необхідні знання особливостей функціонування їх організму, проявів рухових якостей, психічних властивостей особистості в умовах тренування, змагання і відновлення, закономірностей побудови системи підготовки, тощо.

Досягнення високих і стабільних результатів у спорті залежить від:

– відповідності морфофункціональних особливостей організму спортсмена обраному виду легкої атлетики, тобто від вроджених задатків, які визначають їх прояв у цьому виді;

– умов життя і підготовки спортсменів;

– впливу засобів і методів тренування, змагань та відновлення, котрі мають бути адекватними індивідуальним особливостям спортсмена;

Рациональне управління підготовкою спортсменів з урахуванням викладених у даному посібнику системи блоків підготовки можливе за умови:

– попереднього прогнозування розвитку конкретного виду легкої атлетики і можливих майбутніх спортивних результатів;

– моделювання різних характеристик спортсмена (за даними можливості забезпечення і реалізації змагальної діяльності) здатного показати спрогнозовані результати;

– відбору для занять конкретних осіб з задатками, котрі мають перспективу розвинутися найближче до змодельованих характеристик спортсмена;

– індивідуалізації методики підготовки (засобів, методів, навантаження) адекватної особливостям спортсменів;

– розробки й систематичного вдосконалення індивідуальних засобів і методів корекції стартового стану спортсмена й управління ним у процесі змагань із метою максимального прояву тренуваності та спортивної форми.

Докладніший розгляд питань прогнозування, моделювання і управління підготовкою легкоатлетів є предметом спеціальної теоретичної підготовки тренерів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алабин В. Г., Скрипко А. Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте. – Минск, 1979.
2. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. К.: “Здоров’я”, 1985.
3. Бондарчук А. П. Построение системы физической подготовки в скоростно-сыловых видах легкой атлетики. – К.: “Здоров’я”, 1981.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкульт. и спорт, 1988.
5. Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкульт. и спорт, 1977.
6. Жордочко Р. В., Полищук В. Д. Легкая атлетика. Навч. посібник. – К.: Вища шк., 1994.
7. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентів. – К.: Вища шк., 1999.
8. Книга тренера легкой атлетики. /Под ред. Хоменкова Л. С. – М.: Физкульт. и спорт, 1987.
9. Легкая атлетика. Учебник для институтов физкультуры /Под ред. В. И. Воронкина, Н. Г. Озолина, Ю. Н. Примаков. – М.: Физкульт. и спорт, 1989.
10. Келлер В. С., Платнов В. Н. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: УСА, 1993.
11. Линець М. М. Основы методики развития рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олімп. л-ра, 1999.
13. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов. – К.: Здоров’я, 1990.
14. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкульт. и спорт, 1980.
15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олімп. л-ра, 1997.
16. Платонов В. Н. Теория спорта. – К.: Вища шк., 1987.
17. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки.

– К.: Здоров'я, 1978.

18. Сирис П. З., Гайдарска П. М., Рачев К. И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкульт. и спорт, 1983.
19. Терещенко В. І., Луценко Р. Л. Методичні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки легкоатлета. – К.: “МП Леся”, 2003.
20. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Педагогика спорта. – К.: Здоров'я, 1986.
21. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкульт. и спорт, 1987.
22. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкульт. и спорт, 1974.

Навчально методичне видання

Мороз Михайло Степанович,
Микіч Михайло Стахович

Система спортивної підготовки легкоатлетів: сучасний погляд
Навчально-методичний посібник

Редактор і коректор В.С. Голюк

Верстка Т.І.Суворова

Підписано до друку 25. 06.2005. формат 60x84/16
Папір офсетний. Гарнітура Times. Офсетний друк.
Ум. друк. арк. 2.625. Зам. № 92 . Тираж 500.
Друк ПП Іванюк В. П. 43021 м. Луцьк вул. Вінниченка 63.
Свідоцтво Держкомінформу України
ВЛн № 31 від 4. 02. 2004 р.