

ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД

Здійснено аналіз підготовки спортсменів багатьох тренерів збірної України. Розкрито сутність методів, що використовуються при підборі та підготовці. Особливу увагу акцентовано на відборі та спортивній орієнтації для занять легкою атлетикою. Виявлено, що сучасний рівень спортивних досягнень потребує системного підходу до управління підготовкою спортсменів.

Актуальність статті. В освітній системі України XXI століття постала потреба підвищення загальнокультурного рівня тренерів із різних видів спорту. Потрібен новий науковий підхід до проблем підготовки спортсменів високого рівня, який відповідав би сучасним вимогам олімпійського руху. Значний потенціал у вихованні тренерів-викладачів закладено у належній організації їхньої праці у спортивних школах та вищих навчальних закладах України.

Метою дослідження є аналіз методів підготовки спортсменів кращими тренерами України.

Ступінь наукової розробки проблеми. Вивчення сучасних педагогічних джерел показало, що проблема застосування методів підготовки спортсменів високого рівня представлена у працях таких тренерів-науковців, як Ю. В. Верхошанський, В. Н. Волков, С. М. Канішевський, В. Н. Платонов, І. А. Тер-Ованесян, В. П. Філін, М. С. Миких. Ними визначені основні напрямки в системі відбору та спортивної орієнтації.

Виклад матеріалу. Відбір і спортивна орієнтація для занять легкою атлетикою.

В основі розвитку легкоатлетичного спорту завжди було стремління до показу високих спортивних результатів. Із давніх часів рекорди в легкій атлетичі покращувались за рахунок природних здібностей, що стихійно з'являлись в обдарованих атлетів. В середині XX століття 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 із розвитком умов і методів підготовки росли 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 перевершення атлетами середніх здібностей, навіть за рахунок самої досконалої 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 про підвищення спортивних результатів за допомогою відбору спортивних талантів.

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

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

Спортивна орієнтація – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, на основі яких вибирається спеціалізація у відповідному виді легкої атлетичі. 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 і 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.

На сьогоднішній день існує 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 атлетичі. В 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.

Гімнастичний 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. Він здійснюється на основі використання медико-біологічних, психологічних і педагогічних методів у процесі так званого дослідження. Детальний аналіз результатів дослідження дає можливість більш правильно зорієнтуватись на подальшому розвитку обдарованих у спортивному відношенні підлітків.

П. Сіріс, В. Філін, торкаючись відбору у легкій атлетиці, виокремлюють в ньому три етапи:

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

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.

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

Відбір талановитих дітей до сьогодні є однією із 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, в свою чергу, спонукає тренерів до пошуку спортивних талантів вже на перших етапах спортивного тренування.

Таким чином, 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 і 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 проміжок часу, скласти оптимальну програму тренування.

Процес планування в легкій атлетиці з кожним роком удосконалюється. Велике значення для удосконалення цього процесу має правильне ГЮІЧ планування і науково обґрунтоване планування неможливо здійснити тільки за допомогою безпосереднього аналізу планів підготовки видатних спортсменів, копіюванням їх "секретів" без урахування 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 в 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 самі тривалі і 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 і 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 (10-19 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 та змішані.

Усі вимоги плану необхідно формулювати чітко і ясно, щоб вони підлягали перевірці і 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 по етапах.

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;
- висновки 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 базуватись на глибокому аналізі змісту і методів тренування у 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 цілеспрямований 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, в якому використовуються різноманітні засоби, спрямовані на вирішення 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 навантажень протягом заняття; особливості добору та поєднання тренувальних вправ; режим роботи, відпочинку тощо.

Основними засобами тренувального процесу легкоатлета є фізичні вправи, які складаються із: загально-розвиваючі вправи; спеціальні вправи; змагальні вправи; вправи з 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 із видів підготовки, кожна з яких здійснюється за допомогою спеціальних засобів і методів, що використовуються протягом відповідного часу і у відповідній послідовності.

Тому кожну з видів підготовки можна розглядати як локальну програму навантажень на організм спортсмена. Оскільки ці програми у тренувальному процесі реалізуються не лише послідовно, але й суміжно упродовж усього 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.

На 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 природнього, вікового розвитку фізичних якостей, що є невід'ємною частиною розвитку організму, що розвивається загалом свідчить про те, що періоди активного формування сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності змінюються періодами стабілізації і зменшенням темпів їх розвитку. В один із періодів, віковий розвиток однієї із 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 природнього, 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 природньо-біологічного розвитку та ефективності тренування.

Таким чином, спортивне тренування юних легкоатлетів, на відміну від тренування дорослих, має низку методичних і організаційних особливостей.

Тренувальні заняття з юними легкоатлетами не повинні бути орієнтовані на досягнення на етапах початкової підготовки і початкової спортивної спеціалізації.

Тренувальні і змагальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям біологічного стану організму.

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

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.

У тренувальному процесі юних легкоатлетів необхідно враховувати побудову та щільність навчального процесу в школі.

За останній час у спортивній науково-методичній літературі значно зріс інтерес до побудови тренувального процесу. З'явилася низка корисних робіт, у яких розкриваються окремі питання різних структурних блоків (окремих занять, мікроструктур, тощо), (В. А. Алабін, 1993; Л. В. Волков, 1984; М. Бюген, 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 із 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 і обумовлює низку організаційних і 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 у навчально-тренувальний процес. Комплексний контроль в процесі тренувальних занять з дітьми, підлітками, юнаками і дівчатами має особливо велике значення, оскільки

досягнення ними відносно високих для їх віку спортивних результатів і розрядних нормативів далеко не завжди свідчить про те, що юні спортсменки 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 і 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 випробування (тести), які характеризують кращі 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 4 умовах навчально-тренувальних зборів, при підготовці до відповідальних змагань і наукових дослідженнях.

Найпоширеніші методи та тести медико-біологічного контролю такі:

1. Серцево-судинна система.
Частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, електрокардіографія, рентгеноскопія, спец-тест.
2. Система дихання.

Життєва ємність легенів (ЖЕЛ), оксигеметрія, довільна затримка дихання на вдиху і видиху, МІЖ, ПАІ 10.

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 і 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 у процесі тренування базується на низці методичних положень. Перше з них – цільова спрямованість по відношенню до вищої спортивної майстерності. Це означає, що відносні показники використання своїх можливостей, які типові для спортсменів вищих розрядів, повинні служити орієнтиром для визначення нормативних вимог для юних спортсменів. Друге методичне положення – відповідність в 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 і стану здоров'я спортсменів і підбору методів контролю з урахуванням особливостей виду легкої атлетики, орієнтації на провідні чинники змагальної діяльності, використання найбільш інформативних і доступних методів контролю, обліку параметрів тренувальних і змагальних навантажень.

Зміст комплексного контролю має свої особливості залежно від специфіки спортивної діяльності. У легкоатлетичних видах, пов'язаних із 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 і функціонального контролю.

За допомогою цих методів визначаються, насамперед, загальна і спеціальна витривалість, рівень швидкісної, швидкісно-силової і силової підготовленості. З цією метою використовуються 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 прояву особистих якостей спортсменів, на визначення фізичної, технічної підготовленості, ступенів 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 тренерів 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, різних сторін підготовленості легкоатлетів, динамікою їх спортивних результатів, фізичним розвитком, тощо.

Облік показників спортивного тренування здійснюється у таких формах. Поетапний 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 співставленні із 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, в 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 і характері тренування під час окремого тренувального заняття. Основними документами обліку є: журнал обліку занять; щоденник тренування; протоколи змагань; особисті картки і лікувально-контрольні картки спортсменів.

Аналіз обліку дає можливість не лише контролювати тренувальний процес, але й активно втручатись в нього, корегувати і 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 і позазмагальні чинники, які суттєво 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 і сектори для стрибків, місця приземлення для стрибків у висоту і жердину, 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).

Усе вищесказане обладнання суттєво впливає 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 удосконалення 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 атлетиці дозволяє розвивати недосяжні в природних умовах режими виконання вправ або окремих їх частин. Це створює умови для більш ефективного розвитку швидкісно-силових якостей, які є в структурі техніки змагальної вправи.

Поряд із загальновідомими засобами силової підготовки – штангою, гантелями, різного роду еспандерами тощо, в останні роки стали широко використовуватися 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 лідирування і дозволяють спортсмену формувати просторову, часову, динамічну і ритмічну структуру рухів, характерну для досягнення запланованого результату. Такі тренажери сприяють підвищенню максимальної частоти рухів ніг в процесі бігу за рахунок зниження зовнішнього і внутрішнього спротиву. З цією метою використовують різні буксирувальні прилади, біг на тредбані зі 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 силових підготовки спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики.

В останні роки у спортивній практиці використовуються засоби, які інтенсифікують процеси відмовлення після тренувальних і змагальних навантажень, підвищують загальну і спеціальну працездатність, поліпшують адаптаційні можливості організму. Розповсюдження набули різнобічні педагогічні, медико-біологічні і психологічні засоби, тренування в гірських умовах.

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

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

Досягнення високих і стабільних результатів у спорті залежить від:

- умов життя і підготовки спортсменів;
- впливу засобів і методів тренування, змагань, які мають бути адекватними індивідуальним особливостям спортсменів;
- попереднього прогнозування розвитку конкретного виду легкої атлетики і можливих майбутніх спортивних результатів;
- відбору для занять конкретними видами осіб із задатками, які мають перспективу розвинутиися найближче до змодельованих характеристик спортсмена;
- індивідуалізації методики підготовки (засобів, методів, навантаження), адекватної особливостям спортсменів;
- розробки і систематичного вдосконалення індивідуальних засобів і методів корекції стартового стану спортсмена.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте / В. Н. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 20 с.
2. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 99 с.
3. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – Киев : "Вища школа", 1987. – 187 с.
4. Филін В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филін. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 200 с.
5. Микич М. С. Система спортивной подготовки легкоатлетів : сучасний погляд / М. С. Микич. – Львів : ЛДІ фізичної культури, 2005. – 100 с.

REFERENCES (TRANSLATED & TRANSLITERATED)

1. Volkov V. N. Vosstanovitel'nye protsessy v sporte [Reconstructing Processes in Sport] / V. N. Volkov. – M. : Fizkul'tura i sport, 1977. – 20 s.
2. Ozolin N. G. Sovremennaya sistema sportivnoi trenirovki [The Modern System of the Sports Training] / N. G. Ozolin. – M. : Fizkul'tura i sport, 1980. – 99 s.
3. Platonov V. N. Teoriya sporta [Sports Theory] / V. N. Platonov. – Kiev : "Vyshcha shkola", 1987. – 187 s.
4. Filin V. P. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta [theory and Methodology of the Juvenile Sport] / V. P. Filin. – M. : Fizkul'tura i sport, 1987. – 200 s.
5. Mykych M. S. Systema sportyvnoi pidgotovky legkoatletiv : suchasnyi pogliad [The System of the Athletes' Sports Training] / M. S. Mykych. – L'viv : LDI fizychnoi kul'tury, 2005. – 100 s.

Матеріал надійшов до редакції 14.05. 2013 р.

Трухан Л. В. Проблеми спортивної підготовки легкоатлетів: сучасний погляд.

Осуществлен анализ подготовки спортсменов многих тренеров сборной Украины. Раскрыты сущность методов, используемых во время подбора и подготовки. Особое внимание акцентировано на отборе и спортивной ориентации для занятий легкой атлетикой. Выявлено, что современное состояние спортивных свершений нуждается в системном подходе к управлению подготовкой спортсменов.

Trukhan L. V. Problems of the Athletes' Sports Training : the Modern View.

The analysis of athletes' training by many coaches of the Ukrainian national team has been put into the practice. The essence of the methods used in the selection and preparation has been exposed. The particular attention is paid to the selection of sports and orientation sessions for athletics. It is concluded that the modern condition of sports achievements needs the systematic approach to the sportsmen's training management.