

УДК 796.4-057.87:378.4

Самоленко Т. В., Апайчев О. В., Ковальова А. О., Приходько В. М.

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Успішний виступ спортсменів в змаганнях є однією з головних цілей системи підготовки спортсменів. У підготовці студентів-легкоатлетів значне місце займає тренувальний процес річного циклу підготовки. В статті представлені результати аналізу тренувальної діяльності студентів-легкоатлетів бігунів на середні та довгі дистанції в річному циклі підготовки та результати аналізу виступів на змаганнях. Визначено особливості ефективності тренувального процесу в річному циклі підготовки студентів-легкоатлетів у закладі вищої освіти. Аналізуючи результати дослідження, зроблено висновки, що є необхідність більш уваги приділяти витривалості.

Ключові слова: планування, підготовка, результат, річний цикл, студент-легкоатлет, тренувальний процес.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Безпосередня підготовка до головних стартів сезону є одним з найважливіших моментів у спортивному тренуванні. Побудова тренувального річного процесу тісно пов'язана з вибором принципів планування навантаження. Успіх виступів спортсменів на змаганнях багато в чому визначається змістом річного періоду, при цьому велике значення має співвідношення засобів, спрямованих на розвиток якостей. Принцип цілорічного тренувального процесу є однією з умов для досягнення ефективності занять та високих спортивних результатів [1, с. 124; 7].

Відповідно до тематичного плану наукових досліджень Київського національного торговельно-економічного університету (КНТЕУ) у межах науково-дослідної роботи кафедри фізичної культури, викладачі кафедри працюють над розробкою теми: "Дослідження особливостей фізичного розвитку студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості", Затверджено ВР КНТЕУ 30 листопада 2017 року, протокол № 4.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Моделювання тренувального процесу і управління ним є виключно відповідальною і складною задачею – треба передбачити можливі реакції організму і психіки спортсмена на задані навантаження протягом тривалого часу, щоб підійти до найважливіших змагань сезону в стані найкращої готовності. Одне з центральних місць в моделюванні тренувального процесу посідають розділи визначення поєднання різних засобів тренування і порядку підвищення навантажень. Для досягнення високих результатів з бігу необхідно не тільки хвилеподібно підвищувати обсяг бігу, але й збільшувати середню швидкість кросового бігу, темпового і бігу на відрізках. Від тривалості та змісту структурних компонентів тренувального процесу залежить не лише частота та тривалість входження у стан спортивної форми, але й тривалість її збереження. Це дозволяє говорити про їх пріоритетне значення під час побудови системи спортивного тренування. Фахівці вказують, що модель – це зразок, який відображає всю складність досліджуваного процесу, його динамізм із зазначенням діапазону допустимої варіативності, в зоні якої зберігається ефективність конкретного процесу: А. П. Бондарчук (2005), Ю. В. Верхошанский (1988), А. В. Катков (1984), Л. П. Матвеев (1977, 1999), В. Г. Нікітушкін (2007), В. В. Петровський (1978), В. М. Платонов (2004, 2005, 2008), Л. І. Полунін (1990), Ф. Суслов (1995, 1999), М. М. Шабір (1988), Ю. М. Шкрєбтій (2005), Б. М. Шустін (1998).

Не зважаючи на різне трактування використовуваних термінів, їх педагогічна сутність не втрачається. У кожному з них вирішується певне коло завдань із застосуванням специфічних засобів і методів тренування, застосовується різне поєднання обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень. На початку кожного періоду, етапу, блоку чи мезоциклу відбувається зміна тренувальних впливів [2, с. 101].

Легкоатлетичні вправи різноманітні, природні та доступні, вони також сприяють зміцненню стану здоров'я, розвитку рухових здібностей і рухових навичок. Етапи удосконалення спортивної майстерності та досягнення максимальних спортивних результатів дуже часто співпадають з періодом, коли у спортсмена настає необхідність робити вибір, що пов'язаний з навчанням у ЗВО. На 1-2 курсах навчання ще не сформоване вміння планування своєї розумової роботи, що може привести до перенавантаження і перенапруження, як у спортивному, так і у навчальному процесі. Особливо це явище найчастіше

спостерігається в період екзаменаційних сесій. Структура організацій навчального процесу у закладі вищої освіти впливає на роботу всього організму студента, змінює його функціональний стан та впливає на розумову та фізичну працездатність [3].

Для студентів закладів вищої освіти рухова активність є основною складовою їх здорового способу життя. Ефективність оздоровчого бігу студентів поєднує у собі різні варіанти навантажень, основу яких становить біг на витривалість. Педагогічне спостереження та дослідження дозволили отримати інформацію про особливості навчально-тренувального процесу зі студентами-легкоатлетами, та результати змагань. Необхідно удосконалити тренувальний процес, що був спрямований переважно на розвиток витривалості студентів. Ефективність тренувань з оздоровчого бігу та величина їх навантажень є підвищенням аеробних можливостей організму та фізичної працездатності студентів. Фізичні навантаження зміцнюють організм, роблячи його здоровішим [4, с. 340].

Студентам складно адаптуватися до навчання у ЗВО, адже вчорашні школярі потрапляють у нові умови навчальної діяльності, нові життєві ситуації. Структура організації навчального процесу у закладі вищої освіти впливає на організм студента, змінюючи його функціональний стан і впливаючи на працездатність. Спортивні результати студентів-легкоатлетів та якість їх знань пов'язані з правильним розпорядком дня, правильним співвідношенням навчання та спортивної діяльності. Уміння правильно поєднувати навчання з тренувальними заняттями підвищує результативність. Після занять у закладі вищої освіти, щоб прискорити процеси відновлення і зняти нервову напругу, необхідно використовувати помірні циклічні вправи легкоатлетичної спрямованості. Рівень спортивних результатів легкоатлетів потребує пошуків і розробок оптимальних шляхів спортивної практики у підготовці легкоатлетів високого класу під час навчання у закладах вищої освіти [5, с. 456].

Особливо велике значення рівень спеціальної витривалості має для бігунів на середні й довгі дистанції, де він визначається функціональними можливостями організму спортсмена, зокрема його аеробними можливостями. Одним з основних засобів підвищення витривалості є рівномірний або перемінний біг, а також вправи, які виконуються тривалий час із великим навантаженням. Розвиток загальної витривалості здійснюється, зазвичай, у підготовчому періоді, а у удосконалення протягом цілого року. Над розвитком спеціальної витривалості працюють переважно на весняному етапі підготовчого періоду й у змагальному періоді [6, с. 20-21].

Мета дослідження. Вивчення тренувального процесу в річному циклі підготовки студентів-легкоатлетів у закладі вищої освіти.

Завдання дослідження

1. Визначити обсяги роботи загальної і спеціальної витривалості у студентів-легкоатлетів.
2. Вивчити засоби фізичної підготовки студентів-легкоатлетів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні проаналізовано тренувальний процес та система річного циклу підготовки студентів-легкоатлетів КНТЕУ, які спеціалізуються з бігу на середні та довгі дистанції. Тренувальні заняття проводились п'ять разів на тиждень, в секції займаються студенти всіх курсів навчання.

Засоби фізичної підготовки були спрямовані на розвиток аеробних і анаеробних здібностей. При цьому виконувалися такі вправи, як кросові пробіжки від 6 км до 12 км, та фартлек до 10 км. Інтервальне тренування: 4x1000 м; 6x1200 м. Змінний біг 10x200 м; 10x300 м, 10x100 м. Пробігання 3-10 км з різними тактичними завданнями: рівномірно, з прискоренням початком, з бурхливим чи подовженим фінішуванням, з пильнуванням за суперниками. Швидкісно-силовий характер мали спеціальні стрибкові вправи: стрибки з ноги на ногу, біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки назад, біг на прямих ногах, біг з триманням рук за спиною, біг з контролем за елементами техніки, дріботливий біг, пережат, біг в гору до 100 м, стрибки, перехід з бігу на стрибки та навпаки, прискорення та повторні пробігання відрізків 100-200 м; біг по сходинках вгору, по піску, пересіченій місцевості, багатоскоки і їх різноманітне поєднання, виконання вправ зі штангою, та вправи на гнучкість. Також у тренуваннях були використані інші дистанції з метою підведення організму до основної бігової роботи, підвищуючи функціональні можливості серцево-судинної системи. Кілометраж по місяцях змінювався від 240 км до 320 км. Навантаження поступово збільшувалися з вересня і досягали максимуму в листопаді, до грудня місяця у всіх спортсменів обсяги роботи, спрямовані на розвиток загальної витривалості, знижувалися. Широко застосовувалися колові тренування які були спрямовані, в основному, на комплексний розвиток рухових якостей [6, с. 50].

Під час проведення тренувальних занять враховувався рівень фізичної підготовки студентів, та навантаження були розраховані як на індивідуальні, так і на групові заняття. В річному циклі у тренувальному процесі широко використовувалися такі засоби спортивних ігор, як баскетбол. Використовувалися контрольні різновиди бігу на нестандартних дистанціях. Обсяги роботи, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості у всіх спортсменів, як за загальними обсягами, так і за обсягами по місяцях різні. Спостерігається хвилеподібна зміна тренувальних навантажень протягом року. Враховувались індивідуальні особливості студентів, а ступінь напруженості тренувальних завдань

визначалась за частою серцевих скорочень. Психологічна підготовка починалася ще у підготовчому періоді, під час поступового підвищення інтенсивності та частки змагань і прикидок в тренувальному процесі, також велася на кожному тренуванні, і коли стала з'являтися спортивна техніка, то підвищилося почуття впевненості.

Ефективність виконання такої роботи оцінювали за підсумками виступів у змаганнях. Кубок України з легкої атлетики, якій пройшов 11.02.2017 р., де Вікторія Шкурко з бігу на 1500 м показала результат 5.11,5 с і посіла 5 місце. Чемпіонат України з напівмарафону "Нова пошта Київ напівмарафон 2017" і "Кубок Університетів", команда КНТЕУ – University Cup Team посіла перше місце, в особистому заліку В. Шкурко з бігу на 2000 м показала результат 7.24,61 с, та посіла друге місце. Командний чемпіонат м. Києва, (04.05.2017): Я. Ястреб з бігу на 800 м – 2.26,48 с і посіла 3 місце, В. Шкурко з бігу на 1500 м показала результат 5.04,50 с і стала переможницею цих змагань.

Чемпіонат міста Києва з кросу (07.10.2017 р.) – В. Шкурко посіла 2 місце серед молоді з бігу на 4 км. В. Шкурко виступала на Чемпіонаті України з кросу 21-22.10.2017 р. (Суми), і стала другим призером цих змагань серед молоді з бігу на 2000 м з результатом 6.47 хв. Командний чемпіонат м. Києва, де А. Олійник з бігу на 800 м показала 2.53,01с і посіла друге місце, а Д. Адаменко з бігу на 100 м – 14.00 с і посіла третє місце. На чемпіонаті з кросу (07.10.2017): Я. Ястреб 4 км – 15.13 посіла друге місце серед юніорок; В. Шкурко 4 км – 14.58 і теж посіла друге місце серед молоді. Командний чемпіонат м. Київ (22-23.12.2017 р.): Я. Ястреб з бігу на 1500 м показала результат 4.43,21 с, та посіла перше місце серед юніорів, перше місце виборола і на 800 м – 2.19,18 с., В. Шкурко з бігу на 3000 м – 10.18,57 с і піднялась на другу сходинку п'єдесталу, з бігу на 1500 м – 4.44,53 с, та посіла третє місце, М. Степаненко з бігу на 400 м – 54.25 с і посів теж третє місце, І. Голоднова також посіла третє місце з бігу на 800 м показавши результат 2.45,24.

У новому сезоні 2018 року на командному чемпіонаті України з легкої атлетики в приміщенні, В. Шкурко стала чемпіонкою України з бігу на 3000 м з результатом 10.10,44 с. У манежі Сумського державного університету 9–11 лютого пройшов головний старт сезону Чемпіонату України з легкої атлетики у приміщенні серед дорослих та молоді. З бігу на 3000 м найшвидшою стала наша студентка Шкурко Вікторія – 3 курс 9 група, показала особистий рекорд і цей результат забезпечив їй перемогу. Та завершився зимовий сезон 17-18 лютого на Кубку України, В. Шкурко з бігу на 3000 м пробігла с особистим результатом 10.00,73 та посіла третє місце, а Я. Ястреб з бігу на 1500 м виконала норматив кандидата в майстри спорту, показавши 4.36,78 с [7].

Висновки. Аналіз підготовки студентів-легкоатлетів у закладі вищої освіти, в річному циклі підготовки свідчить про нерівнозначність обсягів роботи загальної і спеціальної витривалості. Результати свідчать про вдосконалення методики підготовки студентів, тренерами були поставлені правильні задачі. Необхідно відзначити, що завжди дотримувався принцип відновлення. Таким чином, рекомендується кожному студенту знайти індивідуальні підходи до спортивної підготовки, а саме планування річного циклу тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні тренувального процесу в річному циклі підготовки студентів-легкоатлетів у закладі вищої освіти. Надалі також детально вивчити особливості планування тренувального навантаження у підготовчий, змагальний і перехідний періоди річного циклу підготовки.

Використані джерела

1. Самоленко Т. В. Методика індивідуального планування спортивної підготовки легкоатлеток високої кваліфікації, спеціалізуються в беге на середні і довгі дистанції : Монографія / Т. В. Самоленко. – М. : Издательство "Спорт", 2016. – 248 с.
2. Білик О. Особливості підготовки студентів-бігунів на середні і довгі дистанції в умовах ВУЗу. / О. Білик // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, т. 3. – С. 99–102.
3. Гогін О. В. Легка атлетика : навч. посіб. / О. В. Гогін. – Харків : ОВС, 2010. – 395 с.
4. Есаулова А. Е. Ефективність занять оздоровчим бігом студентів КНТЕУ / А. Е. Есаулова, Т. В. Самоленко // Наука і вища освіта : тези доповідей XXVI Міжнар. наук. конф. студентів і молодих учених, м. Запоріжжя, 15 листопада 2017 р. / Класичний приватний університет. – Запоріжжя : КПУ, 2017. – С. 339–340.
5. Джафарова А. Р. Підготовка студентів-легкоатлетів в умовах навчання у вищому навчальному закладі / А. Р. Джафарова, Т. В. Самоленко // Наука і вища освіта : тези доповідей XXV Міжнар. наук. конф. студентів і молодих учених, м. Запоріжжя, 7 квітня 2017 р. / Класичний приватний університет. – Запоріжжя : КПУ, 2017. – С. 456.

6. Приходько В. М. Застосування метода колового тренування для розвитку силової витривалості у студентів-легкоатлетів / А. О. Ковальова // Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики : збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2017. – С. 48–50.
7. Протоколи змагань з легкої атлетики <http://www.uaf.org.ua>.

Samolenko T. V., Araychev O. V., Kovalova A. O., Prykhodko V. M.

THE PLANNING OF TRAINING PROCESS IN THE ANNUAL CYCLE OF PREPARING THE STUDENTS-ATHLETES IN THE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION

One of the main aims of the system of training the sportsmen is the successful performance at the competitions. The construction of annual training process is connected with the choice of principles of the burden's planning. One of the central places in the modelling of training process is the division of determining the uniting different methods of training and the order of increasing the overload. During the students-athletes training the training process of the annual cycle takes an important place.

The results of analysis the training activity of students-athletes runners in short and medium distance in the annual cycle of preparing as well as the results of analysis the performance at the competitions are revealed in the article. During the realization of physical training, it was taken into account the students' level of physical background. Also, the workload was calculated as for individual training, as for group training.

The analysis of athletes' training in the higher educational institution in the annual cycle of training testifies about the irregularity output of general and special workout. It has been applied different ways of physical training. There are peculiarities of efficiently of training process in the annual cycle of preparing the students-athletes in the institution of higher education. The results testify that the procedure of preparing the students was improved, where had been objected right goals by coaches. Of course, it is important to mention that it is always followed the principle of recovering. By analysing the results of research the conclusions were made that there is a necessity to pay more attention to stamina. It was taken into account the students' individual features.

Psychological influence was carried out during the every training. Also, it is recommended for students to find peculiar approaches for sports training. And in the future to learn particular qualities for the reason to plan training loads in the competitive, preparatory and transitory annual cycles of physical education.

Key words: *planning, preparing, result, the annual cycle, student-athlete, training process.*

Стаття надійшла до редакції 01.03.2018 р.