

## II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ 10-16 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

*Наталія Сітнікова*

Класичний приватний університет



#### Анотация

Важная роль в системе современных средств и методов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса отводится разнообразным восстановительным мероприятиям. Благодаря рациональному и планомерному применению разнообразных средств восстановления на различных этапах многолетней спортивной подготовки возможен существенный рост общих адаптивных возможностей организма спортсменов и, как следствие, повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности и всей системы подготовки спортсменов различной квалификации. В статье разработана комплексная программа восстановительных мероприятий для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса легкоатлетов 10-16 лет в подготовительном периоде.

#### Annotation

Important role in the system of modern facilities and methods of increase of efficiency of tidying-training process taken various restoration measures. Due to rational and systematic application of various facilities of renewal on the different stages of long-term sporting preparation substantial growth of general adaptive possibilities of organism of sportsmen and, as a result, increase of efficiency of training and competition activity and all of system of preparation of sportsmen of different qualification is possible. In the article the complex program of restoration measures is developed for the increase of efficiency of tidying-training process of athletes 10-16 years in setup time.

#### Постановка проблеми і її зв'язок із важливими науковими завданнями.

Сучасний темп спортивного життя, недостатній соціально-економічний рівень забезпечення, складна психологічна обстановка сприяють погіршенню фізичного стану спортсменів, зниженню їх функціональних можливостей, неповноцінній адаптації до зовнішніх чинників і, як наслідок, розвитку несприятливих змін в організмі і появи різного роду захворювань. Не випадково в роботах провідних фахівців в області фізичного виховання і спорту наголошується, що одним з найбільш ефективних засобів підвищення ефективності багаторічної підготовки спортсменів є розробка і впровадження в навчально-тренувальний процес комплексних програм відновлення [2, 5, 8, 15].

Вочевидь, що ефективність підготовки спортсмена багато в чому залежить від правильного відношення тренера до відновлювальних засобів. Кожен тренер, займаючись з юними спортсменами повинен усвідомити, що використання відновлювальних засобів, при роботі зі спортсменами достатня міра прискорення відновлювальних процесів в їх організмі [6, 9].

У рамках даної проблеми важливими представляються питання, спрямовані на вивчення ефективності комплексних програм відновлення на різних етапах



багаторічної підготовки і в окремі періоди макроциклу, обґрунтування доцільності застосування окремих компонентів відновлювальних заходів, а також їх відповідності віково-статевим особливостям спортсменів, їх спортивної спеціалізації і кваліфікації.

**Аналіз останніх досліджень.** Вивченню питання підвищення ефективності тренувального процесу в різних видах спорту присвячена в останні роки значна кількість досліджень [1, 3, 4].

Визнано, що найбільш перспективним напрямком є пошук нових засобів і методів, пов'язаних з удосконаленням адаптаційних механізмів організму спортсменів, що таким чином забезпечують найбільш адекватне їхнє пристосування до тренувальних і змагальних навантажень значного обсягу й інтенсивності [8, 10, 11, 12].

Показано, що значна увага у системі сучасних засобів і методів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу повинна приділятися комплексів різноманітних відновлювальних заходів [2, 5, 7, 14].

Завдяки раціональному і планомірному застосуванню відповідних засобів відновлення на різних етапах багаторічної спортивної підготовки можливий істотний ріст адаптивних можливостей організму спортсменів і, як наслідок, підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності і всієї системи підготовки спортсменів різної кваліфікації [3, 8, 10, 11, 12].

**Мета дослідження.** Розробити комплексну програму відновлювальних заходів, яка включає водно-ігрові комплекси, гідро- та самомасаж, теплові процедури, використання біологічно активних добавок у підготовчому періоді для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу легкоатлетів 10-16 років.

**Завдання дослідження.**

1. Вивчити стан проблеми щодо сучасних підходів підвищен-

ня ефективності навчально-тренувального процесу і ролі відновлювальних заходів у системі багаторічної спортивної підготовки легкоатлетів 10-16 років на основі аналізу науково-методичної літератури.

2. Розробити комплексну програму відновлювальних заходів у підготовчому періоді навчально-тренувального процесу бігунів на короткі дистанції 10-16 років, яка включає водно-ігрові комплекси, гідро- і самомасаж, теплові процедури, застосування біологічно активних добавок.

**Виклад основного матеріалу.** Для роботи з легкоатлетами в ДЮСШ і СДЮШОР використовується «Програма з легкої атлетики», яка є основним документом планування і організації тренувальних і виховних занять у навчально-тренувальних групах [13].

Структура програми передбачає цілі і завдання, програмний матеріал по розділах підготовки і по рокам навчання, засоби і форми підготовки. Програмою визначена система нормативів і вправ, виховні та відновлювальні заходи, календарний план спортивних заходів. Одним з найважливіших питань планування навчально-тренувального процесу є розподіл програмного матеріалу на періоди та етапи річного циклу.

На основі аналізу навчально-тренувального процесу легкоатлетів, які займаються на етапах початкової підготовки, попередньої підготовки показано, що на сьогодні відновлювальним заходам приділяється недостатня кількість часу (див. рис. 1).

Так, на другому році навчання (10-12 років) кількість годин для виконання відновлювальних заходів не передбачено взагалі, а на третьому (13-14 років) і четвертому (15-16 років) роках навчання кількість годин складає лише 2,78% і 5,00% від загального обсягу. Враховуючи наведені раніше літературні дані щодо сучасного стану проблеми, багаторічна спортивна підготовка повинна передбачити виділення кількості годин для відновлювальних заходів, що буде сприяти підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу. Тим більше, що на думку фахівців на частку відновлювальних заходів у структурі річного макроциклу має приділятися не менше 10% від загального обсягу тренувальних занять і участі в змаганнях [5, 9, 10].

З урахуванням думки провідних спеціалістів в області фізичної культури і спорту про можливість широкого застосування різних засобів відновлення в підвищенні ефективності навчально-тренувального



Рис. 1. Розподіл годин на відновлювальні заходи з урахуванням змісту спортивної підготовки



процесу спортсменів різного віку, статі, спеціалізації і кваліфікації, нами була розроблена комплексна програма відновлювальних заходів для бігунів на короткі дистанції 10-16 років з урахуванням їх віку та етапу багаторічної спортивної підготовки.

У всіх вікових групах легкоатлетів засоби відновлення застосовувалися 1 раз на тиждень протягом 1,5 годин. Для спортсменів 10-12 років це склало 4,33%, 13-14 років – 6,63%, а юнаків 15-16 років – 8,46% від загального обсягу годин, передбаченого планом навчально-тренувальних занять (див. рис. 1).

Загальний річний об'єм навантаження в групах початкової підготовки, попередньої базової і спеціалізованої базової підготовки залишався без зміни, а на додаткові відновлювальні заходи використовувались години із загальної фізичної підготовки та зі спеціалізованої фізичної підготовки. У групах на етапі початкової підготовки і попередньої базової підготовки скоротились години на змагальну практику.

Для підвищення ефективності навчально-тренувальних занять нами була розроблена комплексна програма відновлювальних заходів у підготовчому періоді навчально-тренувального процесу легкоатлетів 10-16 років. Розроблена комплексна програма включала такі заходи:

- для легкоатлетів 10-12 років використовували водно-ігрові комплекси, гідромасаж і самомасаж;
- для спортсменів 13-14 років – водно-ігрові комплекси, гідромасаж, самомасаж, теплові процедури (сауна);
- для спортсменів 15-16 років використовували ті ж засоби з додаванням БАД (L-карнітин).

Схема застосування відновлювальних заходів для кожної вікової групи в тижневому мікроциклі наведена в таблиці 1.

Усі запропоновані нами відновлювальні заходи були спрямовані на підвищення працездатності, прискорення відновлення, поліпшення обмінних процесів і зміцнення імунної системи організму.

Розробка комплексної програми відновлювальних заходів ґрунтувалася на таких принципах та положеннях:

- відповідність включених у програму засобів відновлення віковим особливостям легкоатлетів 10-16 років;
- використання у комплексній програмі відновлення заходів для одержання загальнооздоровчого ефекту;
- систематичність використання комплексної програми відновлення в навчально-тренувальному процесі;
- доступність застосовуваних засобів відновлення; фізіологічна

спрямованість використовуваних засобів відновлення, що полягає в їхньому домінуючому впливі на фізіологічні системи організму, що найбільше забезпечують його оптимальне пристосування до систематичних фізичних навантажень;

- високий рівень мотивації до реалізації програми відновлювальних заходів;
- високий емоційний фон при виконанні окремих компонентів комплексної програми відновлення.

### Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив установити, що на сьогодні склалися досить стійкі уявлення щодо основних особливостей побудови системи спортивної підготовки, зокрема у легкій атлетичі. Відзначено також, що одним з факторів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, особливо в підготовчому періоді, є відновлювальні заходи, які використовуються переважно для спортсменів високого класу. Недостатньо вивченим є питання щодо можливості застосування відновлювальних заходів для юних спортсменів.
2. Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу бігунів на короткі дистанції 10-16 років у підготовчому періоді розроблено комплексну програму відновлювальних заходів з урахуванням віку спортсменів, специфіки виду легкої атлетики, етапу багаторічної підготовки, яка включає водно-ігрові комплекси, гідро- і самомасаж, теплові процедури і використання біологічно активних добавок.

*Перспективами подальших досліджень є практичне впровадження розробленої комплексної програми відновлення у навчально-тренувальний процес легкоатлетів 10-16 років у підготовчому періоді,*

**Схема застосування відновлювальних заходів легкоатлетів 10-16 років**

Дні тижня	10-12 років	13-14 років	15-16 років
Понеділок	Т + СМ	Т + СМ	Т + СМ + БАД
Вівторок	Відпочинок	Т + СМ	Т + СМ + БАД
Середа	Т + СМ	С	С + БАД
Четвер	Відпочинок	Т + СМ	Т + СМ + БАД
П'ятниця	Т + СМ	Відпочинок	Т + СМ + БАД
Субота	ВИК + ГМ	ВИК + ГМ	ВИК + ГМ
Неділя	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок

Примітка: Т – тренування; СМ – самомасаж (тривалість 15-20 хвилин); ВИК – водно-ігрові комплекси (тривалість від 30 до 45 хвилин); ГМ – гідромасаж (тривалість 3-4 хвилини); С – сауна з елементами ароматерапії (2 години); БАД – використання L-карнітину.



а також її удосконалення з урахуванням експериментальних матеріалів роботи.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Ахметов Р. Ф. Особливості прогнозування результативності спортсменів як фактора підвищення ефективності навчально-тренувального процесу / Р. Ф. Ахметов // Молода спортивна наука України. – Львів, 2007. – Вип. 11, Т. 3. – С. 35–45.
2. Буков Ю. А. Эффективность применения биологически активных добавок растительного происхождения в коррекции энергетического потенциала организма / Ю. А. Буков, Н. С. Сафронова // Таврический медико-биологический вестник. – 2004. – Т. 7. – № 2. – С. 186–189.
3. Булатова М. М. Спортсмен в различных климато-географических условиях / М. М. Булатова, В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.
4. Волков В. Н. Спортивная тренированность: парадоксы диагностики / В. Н. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 10–13.
5. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления / В. Н. Волков // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 94–104.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
7. Волков Н. И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – [3-е изд.]. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 88 с.
8. Деминский А. Ц. Принципы оптимизации учебно-тренировочного процесса в системе подготовки спортсменов / А. Ц. Деминский // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Російсько-українська научно-практична конференція. – Харків-Донець, 2003. – № 23. – С. 57–70. (Серія «Дидактика спорта: проблемы, тенденции, перспективы»).
9. Максименко Г. Н. Начальная подготовка юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, И. М. Курлисюк, И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2003. – 266 с.
10. Маликов Н. В. О новых подходах к оценке функциональных возможностей организма / Н. В. Маликов // Олимпийский спорт и спорт для всех. Проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации: тезисы докладов IV Международного конгресса. – Киев, 2000. – С. 214.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов // Учебник тренера высшей квалификации. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Программа по легкой атлетике (бег на короткие дистанции) для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989. – 15 с.
14. Сейфулла Р. Д. Лекарства и БАД в спорте: практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов / Р. Д. Сейфулла, З. Г. Орджоникидзе и др. – М.: Литература, 2003. – 320 с.
15. Стародубцева Е. С. Динамика основных тренировочных упражнений квалифицированных пловцов 12-14 лет в годичном макроцикле подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. С. Стародубцева, РГУФК. – М., 2005. – 24 с.

