

Бобровник В.І., Ткаченко М.Л., Домарадська Г.Г.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ В ВЕСНЯНО-ЛІТНЬОМУ МАКРОЦИКЛІ

Підготовка бігунів на витривалість (800, 1500, 5000 і 10 000 м) у нашій країні знаходиться на не досить високому науково-методичному рівні, про що свідчить як участь вітчизняних спортсменів у значущих легкоатлетичних змаганнях, так і їхні спортивні результати, продемонстровані під час відбору в збірну команду. В основу роботи лягла розробка орієнтовних планів мікроциклів тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість (середні і довгі дистанції) на різних етапах підготовки весняно-літнього підготовчого періоду річного макроциклу. Запропоновані орієнтовні плани мікроциклів весняно-літнього підготовчого і літнього змагального періоду дозволяють тренерам планувати склад засобів на всіх етапах річного макроциклу з переважною спрямованістю їх інтенсифікованого виконання.

Ключові слова: тренувальний процес, кваліфіковані бігуни, біг на середні та довгі дистанції, періоди, етапи підготовки, мікроцикли, макроцикли.

Бобровник В.И., Ткаченко М.Л., Домарадская А.Г. Характерные особенности тренировочного процесса квалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции в весенне-летнем макроцикле.

Подготовка бегунов на выносливость (800, 1500, 5000 и 10 000 м) в нашей стране находится на недостаточном высоком научно-методическом уровне, о чем свидетельствует как участие отечественных спортсменов в значимых легкоатлетических соревнованиях, так и спортивные результаты, показанные при отборе в сборную команду. В основу работы была положена разработка ориентировочных планов микроциклов тренировочного процесса квалифицированных бегунов на выносливость (средние и длинные дистанции) на разных этапах подготовки весенне-летнего подготовительного периода годового макроцикла. Разработанные ориентировочные планы микроциклов весенне-летнего подготовительного и летнего соревновательного периодов позволяют тренерам планировать состав средств по всем этапам годового макроцикла с преимущественной направленностью их интенсифицированного выполнения.

Ключевые слова: тренировочный процесс, квалифицированные бегуны, бег на средние и длинные дистанции, периоды, этапы подготовки, микроциклы, макроциклы.

Bobrovnik V. I., Tkachenko M. L., G. G. Domaradzka. The characteristic peculiarities of the training process of qualified runners at middle, long distances in track and field in the spring-summer macrocycle. Runners' training for endurance (800, 1500, 5000 and 10 000 m) in our country is not on sufficiently high scientific and methodological level, as there evidenced the participation of our athletes in major athletics competitions, and athletes' sports performance are shown for selection in the national team. Developing oriented plans of the microcycles of training process of qualified runners' endurance (middle and long distances) at different stages in the spring-summer preparatory period of annual macrocycle has been the basis. There developed exemplary plans of microcycles of spring-summer preparatory and summer competition period allowing coaching staff to schedule a quote on all the stages of annual macrocycle with a primary focus on their more intensive implementation. In the tables 2-9 of oriented preparedness plans, we recommended such an integral part of exercises as their intensity, the number of episodes approaches, repetitions in the series. In addition, the very important indicator in the table is the duration of the rest intervals between the series and approaches that allows you to adjust the athletes' load while performing the recommended exercises.

Key words: training process, qualified runners, running at middle and long distances, periods, stages of training, microcycles, macrocycles.

Постановка проблеми. Практика показує, що підготовка бігунів на витривалість (середні і довгі дистанції) в нашій країні знаходиться на методично низькому рівні, про що свідчать участь спортсменів в міжнародних легкоатлетичних форумах та спортивні результати, продемонстровані під час відбору атлетів у збірну команду України для участі в зимовому чемпіонаті світу з легкої атлетики в англійському місті Бірмінгем 2018 р. [10, 11].

У 78 спортсменів (чоловіків і жінок) штатної команди з легкої атлетики в бігу на витривалість (800 - 10000 м) лише одна легкоатлетка Ляхова О. була учасницею чемпіонату світу в англійському місті Бірмінгем. Вона зайняла 11-те місце в бігу на 800 м з результатом 2.03,81 с, що на фоні переможниці цих змагань (1.58,31 с) виглядає більш, ніж скромно. Цей факт свідчить про переважну спрямованість тренувального процесу вітчизняних спортсменів, особливо в бігових вправах, з акцентом на їх виконання в аеробному (коли утворення аденозинтрифосфату (АТФ) в мітохондріях відбувається за участю кисню) режимі функціонування організму, що не сприяє підвищенню швидкісних і швидкісно-силових здібностей, які вони повинні реалізовувати в змагальних вправах, що є основою прояву специфічної швидкісної витривалості в кожній дистанції бігу на витривалість [6].

Очевидно, що тренерський склад, який бере участь у підготовці бігунів на витривалість, на нашу думку, не виконує ряд методичних умов:

- розвиток і вдосконалення спеціальної витривалості;

- вдосконалення швидкості і швидкісної витривалості.

Зазначені обставини і є одним з критеріїв у виборі засобів і методів тренування, обсягу й інтенсивності тренувального навантаження. Кращі бігуни сучасності на витривалість відзначаються більш високою швидкісною підготовленістю і швидкісною витривалістю, що дає їм можливість домагатися стабільно високих спортивних результатів за рахунок добре розвинених здібностей [2, 4, 7].

Слід зазначити, що в практиці підготовки бігунів на витривалість у тренувальному процесі неповною мірою застосовуються загально-підготовчі вправи, які за своєю структурою подібні до кінематики рухів бігунів на витривалість, що протирічить науково-методичним рекомендаціям [1, 2, 9]. З цього чітко вимальовується проблема в системі підготовки кваліфікованих бігунів на витривалість з використанням методичного матеріалу, що характеризує тренувальний процес (розвиток необхідних фізичних здібностей) в умовах застосування вправ в анаеробному алактатному і лактатному (гліколітичному) режимах, що не потребують наявності кисню [6].

Провідні фахівці [3, 6] рекомендують дотримуватися мікроциклів тривалістю від двох до чотирнадцяти днів. Застосування мінімального за тривалістю мікроциклу не є доцільним через обмеження можливості збільшення ефективності тренувальних впливів у цих видах легкої атлетики, тобто слабого стимуляційного ефекту, пов'язаного з тим або іншим ступенем втоми і відновного ефекту (тренування відновлювального характеру або повного відпочинку) [3].

Якщо тренувальний процес на етапах осінньо-зимового підготовчого періоду ми розглядали як десятиденний тренувальний мікроцикл, який давав можливість спортсменам після досить високих тренувальних навантажень відновлювати основні функціональні системи організму [2], то у весняно-літньому макроциклі доцільно застосовувати семиденний мікроцикл, для чого є дві причини:

- він дає можливість після гостро діючих тренувальних навантажень (застосування вправ з високою інтенсивністю і малою кількістю повторень) швидше відновлювати основні функціональні системи, необхідні для даного виду легкої атлетики;
- збільшення у два рази кількості змагань різного рівня у весняно-літньому мікроциклі, до яких спортсмени повинні бути готові повною мірою.

На сьогодні актуалізується проблема підвищення ефективності тренувального процесу в спорті і, зокрема, в легкоатлетичному бігу на середні і довгі дистанції [1, 2, 4, 7]. Висловлюється думка про доцільність диференційовано інтенсифікувати діяльність рухового апарату раціонально підібраними засобами загально-фізичної та спеціальної підготовки, що спрямовано впливають на м'язові групи, які переважно несуть основне навантаження в умовах виконання змагальних навантажень [1, 2, 4, 5, 7, 12].

При цьому зростання спортивних результатів відбувається за рахунок вдосконалення якісної сторони тренувального процесу, а також за рахунок збільшення навантажень за засобами, які мають розвиваючий вплив на функціональні системи організму, які відіграють вирішальну роль в досягненні високої працездатності в бігу на середні і довгі дистанції [4], науково обґрунтованими при цьому повинні бути інтервали відпочинку і кількість серій виконуваних вправ [2, 4, 6-8, 13].

Мета дослідження – удосконалення системи підготовки кваліфікованих бігунів на середні та довгі дистанції шляхом визначення характерних особливостей тренувального процесу і розробки орієнтовних планів мікроциклів етапів весняно-літнього макроциклу.

Завдання дослідження:

1. Визначити характерні особливості тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні та довгі дистанції у весняно-літньому макроциклі;
2. Розробити орієнтовні плани мікроциклів етапів весняно-літнього макроциклу для кваліфікованих бігунів на середні та довгі дистанції.

Методи дослідження: аналіз сучасної зарубіжної і вітчизняної науково-методичної літератури, протоколи ФЛАУ, IAAF, бесіди з провідними тренерами України з метою узагальнення практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення

Розглядаючи орієнтовні плани мікроциклів етапів весняно-літнього макроциклу кваліфікованих бігунів на витривалість (табл. 1), слід відмітити, що в своїй основі застосування тренувальних вправ їх інтенсивність збільшується до 20%, скорочується кількість серій і підходів, а також скорочується кількість повторень у серії.

Таблиця 1

Весняно-літній макроцикл підготовки кваліфікованих бігунів на витривалість (середні та довгі дистанції)*

Період	Весняно-літній підготовчий (22.03-10.05)		Літній змагальний (11.05-19.09)										Перехідний (20.09-15.10)																
	Загальнофізичної підготовки	Спеціально-фізичної Підготовки	Основних змагань										Відновлювальний																
Етап	Ранніх змагань	Основних змагань	Літній змагальний (11.05-19.09)	Літній змагальний (11.05-19.09)	Літній змагальний (11.05-19.09)	Літній змагальний (11.05-19.09)	Літній змагальний (11.05-19.09)	Літній змагальний (11.05-19.09)	Літній змагальний (11.05-19.09)	Літній змагальний (11.05-19.09)	Літній змагальний (11.05-19.09)	Літній змагальний (11.05-19.09)	Літній змагальний (11.05-19.09)	Літній змагальний (11.05-19.09)	Літній змагальний (11.05-19.09)	Літній змагальний (11.05-19.09)	Літній змагальний (11.05-19.09)												
Мікроцикл	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

* - тривалість осінньо-зимового макроциклу з 1 по 23-й тиждень [2].

Але треба зазначити, що тривалість інтервалів відпочинку між серіями і підходами збільшується. Так, на етапі загально-фізичної підготовки весняно-літнього підготовчого періоду річного макроциклу інтенсивність застосовуваних вправ коливається в межах 25-90%. Кількість серій і підходів - від двох до п'яти, а кількість повторень в серії і підходах - від двох до чотирьох. При цьому тривалість інтервалів відпочинку - 5-15 хв., а між підходами відпочинку становить 2-12 хв. (табл. 2).

Можна відмітити, що на етапі спеціальної підготовки весняно-літнього макроциклу інтенсивність коливається в діапазоні 25-95% в окремих вправах швидкісно-силового характеру. Кількість серій і підходів - від двох до п'яти, а кількість повторень у серіях і підходах - від одного до чотирьох. Тривалість інтервалів відпочинку між серіями становить 5-20 хв., а між підходами 5-15 хв. (табл. 3).

На етапі ранніх змагань весняно-літнього підготовчого макроциклу інтенсивність виконання вправ коливається у межах 30-95% в окремих швидкісно-силових вправах. Кількість серій і підходів - від двох до чотирьох у більшості застосовуваних вправ, а кількість повторень у серії і підході - від двох до чотирьох. Тривалість інтервалів відпочинку між серіями переважно коливається від 4 до 18 хв., а між підходами - від 2 до 12 хв. (табл. 4).

Аналізуючи етап основних змагань весняно-літнього підготовчого періоду річного макроциклу, слід відмітити, що в більшості застосовуваних вправ їх інтенсивність збільшилася до 95%. Інтенсивність деяких вправ загально-підготовчої спрямованості становила понад 35%. Кількість серій на цьому етапі збільшилася з двох до трьох, а кількість повторень у серії або підході - з однієї до чотирьох. При цьому потрібно зазначити, що інтервали відпочинку між серіями становлять 7-15 хв., а між підходами 5-12 хв. (табл. 5).

Однією з характерних особливостей даної роботи є методика застосування вправ на етапі безпосередньої підготовки річного змагального періоду річного макроциклу, яка полягає в тому, що понад дві третини вправ виконуються практично з максимальною інтенсивністю і діапазон їх становить 35-95%. Кількість серій і підходів - від одного до трьох, а кількість повторень у серії - від одного до двох, але в деяких вправах повторюваність вправ доходить до трьох. Тривалість інтервалу відпочинку в серіях залишається досить стабільно великою і коливається в діапазоні 5-15 хв., а між підходами - 4-12 хв. (табл. 6).

Характеризуючи орієнтовний план мікроциклу етапу головних змагань річного періоду річного макроциклу, потрібно зазначити, що чільне місце посідає високий відсоток інтенсивності застосовуваних вправ переважно швидкісного, швидкісно-силового характеру, які сприяють спеціальній швидкісній витривалості спортсменів. У зв'язку з цим, як видно з таблиці 7, основна група вправ виконується з інтенсивністю 90-95%, хоча в деяких вправах загально-розвиваючого, відновного та імітаційного характеру - в зонах інтенсивності 35-50%. Вказаний діапазон інтенсивності виконання вправ сприяє підготовці опорно-рухового апарату (м'язова система) й інших систем (серцево-судинна, дихальна, ендокринна) організму до майбутньої роботи. Такий підхід також сприяє більш ефективному відновленню організму спортсменів після досить інтенсивних і напружених тренувальних занять. Також необхідно відзначити і зменшення на цьому етапі кількості серій і підходів, які становлять від одного до трьох і так само кількість повторень.

При цьому в свою чергу збільшується тривалість інтервалів відпочинку, які між серіями становлять 7-12 хв., а між підходами - 5-10 хв. Після виступу спортсменів у головних змаганнях року літнього змагального періоду річного макроциклу спортсмени продовжують виступати ближче до середини і до кінця вересня у так званому етапі пізніх змагань, особливістю якого є застосування вправ, пов'язаних з підтриманням як швидкісних, швидкісно-силових здібностей, так і спеціальної швидкісної витривалості. Інтенсивність виконання вправ на цьому етапі знижується на 10-12% з ряду різних причин і становить для основних вправ 75-80%, а для підготовчих та відновлювальних вправ 25-35%. Кількість серій і підходів теж невисока: від однієї до трьох в основних вправах, а в імітаційних - від двох до чотирьох. Кількість повторень у серіях і підходах теж невисока - від одного до трьох, а тривалість інтервалу відпочинку, що є характерним для цього етапу, збільшується і становить в основних вправах 10-20 хв., а між підходами - 8-16 хв. (табл. 8).

На особливу увагу заслуговує орієнтовний план мікроциклу тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість на відновлювальному етапі весняно-літнього підготовчого періоду річного макроциклу. У переважній більшості вправи після певної їх модифікації не відрізняються від основних вправ, які бігуни застосовують протягом року, а основні складові величини показників методики тренування зменшуються у два-три рази. Наприклад, інтенсивність виконуваних основних вправ не перевищує 45%, а кількість серій і підходів практично у всіх вправах коливається від однієї до двох. Кількість повторень у серіях і підходах не перевищує двох разів. Треба відмітити, що на цьому етапі обов'язковим є тривалість інтервалу відпочинку як між серіями (до 20 хв.), так і між підходами (до 16 хв.) (табл. 9).

Основними особливостями цього етапу є підтримання основних функціональних систем організму та набуття фізичних здібностей на фоні повного відновлення психоемоційного стану та необхідних мотиваційних складових, які сприяють подальшому вдосконаленню всіх систем організму до подальшої активної діяльності спортсмена для встановлення індивідуально-рекордного спортивного результату, що дає можливість виступати на основних легкоатлетичних змаганнях року

Таблиця 2

Орієнтовний план мікроциклу тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість (середні і довгі дистанції) на етапі загальної фізичної підготовки весняно-літнього підготовчого періоду річного макроциклу

День	Вправи	Інтенсивність, % *	Кількість серій, підходів, Разів	Кількість повторень у серії, підході, разів	Тривалість інтервалу відпочинку, хв.	
					Серіями	Підходами
Понеділок	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	25-35	-	-	-	
	– біг в гору 1200-1600 м (15-20 ⁰), по команді, на час	60-70	2-3	2-3	10-15	8-12
	– зістрибування з висоти 0,5 м з подальшим пробіганням 50-60 м, на час	60-70	2-3	2-3	8-10	3-5
	– **півприсіди з обтяженням (20-25 %) на плечах, на час 30 с	70-80	2-3	2-3	5-8	3-5
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	25-35	-	-	-	-
Вівторок	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	25-35	-	-	-	-
	– стрибки через бар'єри на двох ногах на час (10 бар'єрів, відстань між бар'єрами 2 м; висота 91,4 см)	70-80	1-2	2-3	5-7	2-3
	– біг по пересіченій місцевості 600-1200 м (по піску, по воді, ноги занурені в воду до середини колін) по команді, на час	75-80	2-3	3-4	10-15	7-12
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів, по команді, на час 1-3 хв	75-85	2-3	2-3	5-8	3-5
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	25-35	-	-	-	-
Середа	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	25-35	-	-	-	-
	– біг 1200, 3000, 5000, 7000 м, по команді, на час	70-80	3-4	2-3	8-18	8-15
	– **поштовхи штанги (20-25 %) від грудей зі зміною положення ніг у повітрі, 20-30 разів, на час	65-75	3-4	2-3	8-12	6-10
	– зістрибування з висоти (50-70 см) зі швидким відштовхуванням вгору	80-90	3-5	2-3	8-10	3-5
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	25-35	-	-	-	-

Ч	– біг відновлювальний – ходьба – басейн	40-45	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
П'ятниця	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	25-35	-	-	-	-
	– ** півприсіди з обтяженням (20-25 %) на плечах, на час 30 с	75-80	3-4	2-3	5-7	3-5
	– біг 900-1200, 1500 м в гору (15-20°), по команді, на час	75-85	3-4	3-4	12-15	8-10
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів по команді, на час 1-3 хв	75-85	3-5	2-3	8-12	5-8
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	25-35	-	-	-	-
Суб	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	– сауна	-	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
Неділя	– активний відпочинок – пасивний відпочинок – сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-

* - % кращого результату в бігових вправах, максимальної кількості повторень за одиницю часу і швидкості виконання одиночного руху

** – % максимальної маси обтяження, з яким спортсмен може піднятися з $\leq 90^\circ$ в колінних суглобах

Таблиця 3

Орієнтовний план мікроциклу тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість (середні і довгі дистанції) на етапі спеціальної фізичної підготовки весняно-літнього підготовчого періоду річного макроциклу

День	Вправи	Інтенсивність, % *	Кількість серій, підходів, Разів	Кількість повторень у серії, підході, разів	Тривалість інтервалу відпочинку, хв	
					Серіями	Підходами
Понеділок	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	30-40	-	-	-	-
	***біг з ходу 60-80 м (розбіг 10 м), біг по піску 30-50 м, біг по піску на одній нозі 30-50 м, по команді, на час	75-85	4-5	2-3	8-12	5-8
	– **поштовхи штанги (20-25 %) від грудей зі зміною положення ніг у повітрі 20-30 разів, на час	75-85	3-4	2-3	8-10	5-8
	– біг по пересіченій місцевості 600-1200 м (по піску, по воді, ноги занурені в воду до середини колін), по команді, на час	75-85	2-3	1-2	12-15	8-12
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	25-35	-	-	-	-

Вівторок	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	– біг 300, 500, 900, 1200 м в гору (15-20°), по команді, на час	75-85	3-4	3-4	10-15	8-12
	– багатоскоки з ноги на ногу 60 м, по команді	75-85	4-5	2-3	5-8	3-5
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів по команді, на час 1-3 хв	75-85	2-3	1-2	8-10	3-5
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	25-35	-	-	-	-
Середа	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	– біг 900, 1200, 3000, 5000 м в гору (15-20°), по команді, на час	75-85	2-3	1-2	15-20	12-15
	– зістрибування з висоти (50-70 см) з обтяженням у руках (5 %) зі швидким відштовхуванням вгору	75-85	2-3	2-3	5-8	3-5
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів, по команді, на час 1-3 хв	75-85	2-3	1-2	7-10	3-5
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	25-35	-	-	-	-
Четвер	– біг повільний – ходьба – басейн	30-45	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
П'ятниця	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	*** біг по пересіченій місцевості 600 м; біг по воді (ноги занурені в воду до середини колін), біг по піску, стрибковий біг по піску і біг по піску на одній нозі, по команді, на час, 150-300 м	75-90	3-4	2-3	12-15	8-10
	** півприсіди з обтяженням (20-25 %) на плечах, на час 30 с	75-95	2-3	2-3	8-10	5-8
	– зістрибування з висоти 0,5 м з подальшим пробіганням 40-50 м, на час	75-85	2-3	2-3	5-8	3-5
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	30-40	-	-	-	-
вбота	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-

	– біг повільний	-	-	-	-	-
	– сауна	-	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
Неділя	– активний відпочинок – пасивний відпочинок – сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-

* – % кращого результату в бігових вправах, максимальної кількості повторень за одиницю часу і швидкості виконання одиночного руху

** – % максимальної маси обтяження, з яким спортсмен може піднятися з присіду $< 90^\circ$ в колінних суглобах

*** – група вправ переважної спрямованості

Таблиця 4

Орієнтовний план мікроциклу тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість (середні і довгі дистанції) на етапі ранніх змагань весняно-літнього підготовчого періоду річного макроциклу

День	Вправи	Інтенсивність, % *	Кількість серій, підходів, разів	Кількість повторень у серії, підході, разів	Тривалість інтервалу відпочинку, хв	
					Серіями	Підходами
Понеділок	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	– біг 900, 1200, 3000 м в гору (15-20 $^\circ$), по команді, на час	75-80	3-4	2-3	10-15	8-12
	– багатоскоки в гору (15-20 $^\circ$) з обтяженням в руках (5 %), на час з розбігу 10 м	75-85	1-3	1-2	8-12	8-10
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів по команді, на час 1-3 хв	75-85	2-3	1-2	7-12	3-5
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	30-40	-	-	-	-
Вівторок	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	*** біг по пересіченій місцевості 600 м; біг по воді (ноги занурені в воду до середини колін), біг по піску, стрибковий біг по піску і біг по піску на одній нозі, по команді, на час, 150-300 м	75-85	3-4	2-3	10-15	7-12
	** півприсіди з обтяженням (20-25 %) на плечах, на час 30 с	80-90	2-3	2-3	10-12	8-10
	– зістрибування з висоти (50-70 см) зі швидким відштовхуванням вгору	80-90	3-4	2-3	4-6	2-3
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	30-35	-	-	-	-
	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
Середа	– **поштовхи штанги (20-25 %) від грудей зі зміною положення ніг у повітрі 20-30 разів, на час	85-90	3-4	2-3	5-7	4-6
	– ***біг з ходу 60-80 м (розбіг 10 м), біг по піску 30-50 м, біг по	80-85	2-3	2-4	8-12	6-8

	піску на одній нозі 30-50 м, по команді, на час					
	– багатоскоки з ноги на ногу 60 м, по команді	85-95	2-3	2-3	8-10	5-8
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	30-40	-	-	-	-
Четвер	– біг відновлювальний – ходьба	45-50	-	-	-	-
	– басейн	45-50	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
П'ятниця	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	– біг 800, 1500, 5000, 10000 м	75-85	2-3	2-3	10-18	8-12
	– **поштовхи штанги (20-25 %) від грудей зі зміною положення ніг у повітрі, 20-30 разів, на час	85-90	2-3	2-3	7-10	5-8
	– зістрибування з висоти (50-70 см) зі швидким відштовхуванням вгору	85-90	3-4	3-4	5-8	4-6
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	30-40	-	-	-	-
	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні – біг повільний	35-45	-	-	-	-
Субота	– сауна	-	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
	– активний відпочинок – пасивний відпочинок – сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-

* – % кращого результату в бігових вправах, максимальної кількості повторень за одиницю часу і швидкості виконання одиночного руху

** – % максимальної маси обтяження, з яким спортсмен може піднятися з присіду $< 90^\circ$ в колінних суглобах

*** – група вправ переважної спрямованості

Таблиця 5

Орієнтовний план мікроциклу тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість (середні і довгі дистанції) на етапі основних змагань весняно-літнього підготовчого періоду річного макроциклу

День	Вправи	Інтенсивність, % *	Кількість серій, підходів, разів	Кількість повторень у серії, підході, разів	Тривалість інтервалу відпочинку, хв	
					Серіями	Підходами
Понеділок	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	– біг 300, 500, 900, 1200, 3000 м в гору ($15-20^\circ$), по команді, на час	80-95	2-3	1-2	10-15	8-12
	– **півприсіди з обтяженням (20-25 %) на плечах, на час 30 с	85-95	2-3	2-3	10-12	8-10
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів, по команді, на час 1-3 хв	85-95	2-3	1-2	7-12	5-7

	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	30-40	-	-	-	-
Вівторок	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	***біг з ходу 60-80 м (розбіг 10 м), біг по піску 30-50 м, біг по піску на одній нозі 30-50 м, по команді, на час	90-95	2-3	2-4	8-10	6-8
	– біг 800, 1500, 5000, 10000 м	85-95	2-3	1-2	10-15	8-12
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів, по команді, на час 1-3 хв	90-95	2-3	1-2	7-12	5-7
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	30-40	-	-	-	-
Середа	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	– стрибки через бар'єри на двох ногах, на час (10 бар'єрів, відстань між бар'єрами - 2 м; висота - 91,4 см)	90-95	2-3	2-3	8-12	5-8
	– **поштовхи штанги (20-25 %) від грудей зі зміною положення ніг у повітрі, 20-30 разів, на час	90-95	2-3	2-3	7-10	5-7
	– біг 300, 500, 900, 1200 м, по команді, на час	90-95	2-3	3-4	10-15	8-10
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	30-40	-	-	-	-
Четвер	– біг відновлювальний – біг повільний – ходьба – басейн	35-45	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
П'ятниця	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	*** біг по пересіченій місцевості 600 м; біг по воді (ноги занурені в воду до середини колін), біг по піску, стрибковий біг по піску і біг по піску на одній нозі, по команді, на час, 150-300 м	90-95	2-3	2-3	10-15	7-12
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів, по команді, на час 1-3 хв	90-95	2-3	2-3	7-12	5-7
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	30-40	-	-	-	-
Субота	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні – біг повільний	40-50	-	-	-	-

Неділя	– сауна	-	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
	– активний відпочинок	-	-	-	-	-
	– пасивний відпочинок	-	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-

* – % кращого результату в бігових вправах, максимальної кількості повторень за одиницю часу і швидкості виконання одиночного руху

** – % максимальної маси обтяження, з яким спортсмен може піднятися з присіду $< 90^\circ$ в колінних суглобах

*** – група вправ переважної спрямованості

Таблиця 6

Орієнтовний план мікроциклу тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість (середні і довгі дистанції) на етапі безпосередньої підготовки весняно-літнього змагального періоду річного макроциклу

День	Вправи	Інтенсивність, % *	Кількість серій, підходів, Разів	Кількість повторень у серії, підході, разів	Тривалість інтервалу відпочинку, хв	
					Серіями	Підходами
Понеділок	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	– біг 300, 500, 900, 1200 м в гору ($15-20^\circ$), по команді, на час	90-95	2-4	2-3	10-15	8-12
	– багатоскоки 60-80 м, по команді	90-95	1-2	1-2	5-8	4-5
	– **поштовхи штанги (20-25 %) від грудей зі зміною положення ніг у повітрі 20-30 разів, на час	90-95	2-3	2-3	7-10	5-7
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	30-40	-	-	-	-
Вівторок	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	***біг з ходу 60-80 м (розбіг 10 м), біг по піску 30-50 м, біг по піску на одній нозі 30-50 м, по команді, на час	90-95	2-3	2-4	8-10	5-8
	– біг 300, 500, 900, 1200 м в гору ($15-20^\circ$), по команді, на час	80-95	2-3	1-2	10-15	8-12
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	30-40	-	-	-	-
Середа	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	– біг 800, 1500, 5000, 10 000 м, по команді, на час	90-95	2-3	1-2	10-15	8-10
	– зістрибування з висоти (50-70 см) з подальшим пробіганням 50-80 м, на час	90-95	2-3	2-3	7-10	5-8
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різноименні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів, по команді, на час 1-3 хв	90-95	1-2	1-2	7-12	5-10
	– біг повільний	30-40	-	-	-	-

	– ходьба – відновлювальні					
Четвер	– біг відновлювальний – біг повільний – ходьба – басейн	35-45	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
П'ятниця	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	– багатоскоки 80-100 м в гору (15-20°) з розбігу 10 м, на час	85-95	2-3	2-3	5-10	5-8
	*** біг по пересіченій місцевості 600 м; біг по воді (ноги занурені в воду до середини колін), біг по піску, стрибковий біг по піску і біг по піску на одній нозі, по команді, на час, 150-300 м	85-95	2-3	1-2	10-15	8-12
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів, по команді, на час 1-3 хв	90-95	1-2	1-2	7-12	5-10
Субота	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	30-40	-	-	-	-
	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні – біг повільний	40-50	-	-	-	-
	– сауна	-	-	-	-	-
Неділя	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
	– активний відпочинок	-	-	-	-	-
	– пасивний відпочинок	-	-	-	-	-

* – % кращого результату в бігових вправах, максимальної кількості повторень за одиницю часу і швидкості виконання одиночного руху

** – % максимальної маси обтяження, з яким спортсмен може піднятися з присіду $< 90^\circ$ в колінних суглобах

*** – група вправ переважної спрямованості

Таблиця 7

Орієнтовний план мікроциклу тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість (середні і довгі дистанції) на етапі головних змагань весняно-літнього змагального періоду річного макроциклу

День	Вправи	Інтенсивність, % *	Кількість серій, підходів, разів	Кількість повторень у серії, підході, разів	Тривалість інтервалу відпочинку, хв	
					Серіями	Підходами
Понеділок	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	– біг 300, 500, 900, 1200 м, по команді, на час	90-95	1-2	1-2	7-12	5-8
	– **поштовхи штанги (20-25 %) від грудей зі зміною положення ніг у повітрі, 20-30 разів, на час	90-95	2-3	1-2	7-12	8-10

	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів, по команді, на час 1-3 хв	90-95	1-2	1-2	8-12	5-8
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	35-40	-	-	-	-
Вівторок	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	– багатоскоки 80-100 м з розбігу 10 м, на час	90-95	1-3	2-3	8-10	5-8
	***біг з ходу 80-100 м (розбіг 10 м)	90-95	2-3	2-3	8-10	5-8
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів, по команді, на час 1-3 хв	90-95	1-2	1-2	8-12	5-8
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	35-45	-	-	-	-
Середа	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	– біг 500, 1200, 3000, 6000 м	85-90	1-2	1-2	10-12	8-10
	– багатоскоки з ноги на ногу, 60-120 м	90-95	2-13	1-3	8-10	5-8
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	30-40	-	-	-	-
Четвер	– відновлювальні – біг повільний – ходьба	35-45	-	-	-	-
	– басейн	-	-	-	-	-
	– сон ≥ 8-9 год	-	-	-	-	-
П'ятниця	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-45	-	-	-	-
	***біг з ходу 80-150 м (розбіг 10 м)	90-95	1-3	1-3	8-12	8-10
	– **поштовхи штанги (20-25 %) від грудей зі зміною положення ніг у повітрі 20-30 разів, на час	90-95	1-2	2-3	5-8	5-8
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів, по команді, на час 1-3 хв	90-95	1-2	1-2	8-12	5-8
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	35-45	-	-	-	-

Субота	– загальнопідготовчі	40-50	-	-	-	-
	– біг повільний					
	– спеціальні					
	– біг повільний					
– сауна	-	-	-	-	-	
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
Неділя	– активний відпочинок	-	-	-	-	-
	– пасивний відпочинок	-	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-

* – % кращого результату в бігових вправах, максимальної кількості повторень за одиницю часу і швидкості виконання одиночного руху

** – % максимальної маси обтяження, з яким спортсмен може піднятися з присіду $< 90^\circ$ в колінних суглобах

*** – група вправ переважної спрямованості

Таблиця 8

Орієнтовний план мікроциклу тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість (середні і довгі дистанції) на відновленому етапі пізніх змагань літнього змагального періоду річного макроциклу

День	Вправи	Інтенсивність, % *	Кількість серій, підходів, разів	Кількість повторень у серії, підході, разів	Тривалість інтервалу відпочинку, хв					
					Серіями	Підходами				
Понеділок	– загальнопідготовчі	30-40	-	-	-	-				
	– біг повільний									
	– спеціальні									
	– біг 600, 800, 1200, 5000, 10 000 м						75-80	1-2	1-2	15-20
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів, по команді, на час 1-3 хв	70-75	2-4	1-3	16-18	12-16				
	– біг повільний	25-30	-	-	-	-				
	– ходьба									
	– відновлювальні									
	– загальнопідготовчі									
Вівторок	– біг повільний	30-35	-	-	-	-				
	– спеціальні	70-75	1-3	1-3	16-20	14-16				
	– біг по пересіченій місцевості 1000–4000 м, по команді, на час									
	– багатоскоки з ноги на ногу, 60-80 м, по команді						70-80	1-2	2-3	4-6
– біг повільний	25-30						-	-	-	-
– ходьба										
– відновлювальні										
		– загальнопідготовчі								
Середа	– біг повільний	30-35	-	-	-	-				
	– спеціальні	65-70	1-2	1-2	16-20	10-14				
	– біг 800, 1200, 2000 м в гору ($15-20^\circ$), по команді									
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів, по команді, на час 1-3 хв						75-80	2-3	2-3	10-14
– біг повільний	25-30						-	-	-	-
– ходьба										

	– відновлювальні					
Четвер	– відновлювальні – біг повільний – ходьба	30-35	-	-	-	-
	– басейн	-	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	35-40	-	-	-	-
П'ятниця	– біг по пересічній місцевості 800-3000 м	65-70	1-2	1-2	16-20	12-15
	** півприсіди з обтяженням (20-25 %) на плечах, на час 30 с	65-70	1-3	2-3	14-16	12-14
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	25-30	-	-	-	-
	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні – біг повільний	35-40	-	-	-	-
Субота	– сауна	-	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
	– активний відпочинок	-	-	-	-	-
Неділя	– пасивний відпочинок	-	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-

* – % кращого результату в бігових вправах, максимальної кількості повторень за одиницю часу і швидкості виконання одиночного руху

** – % максимальної маси обтяження, з яким спортсмен може піднятися з присіду $< 90^\circ$ в колінних суглобах

Таблиця 9

Орієнтовний план мікроциклу тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість (середні і довгі дистанції) на відновлювальному етапі весняно-літнього підготовчого періоду річного макроциклу

День	Вправи	Інтенсивність, % *	Кількість серій, підходів, разів	Кількість повторень у серії, підході, разів	Тривалість інтервалу відпочинку, хв	
					Серіями	Підходами
Понеділок	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	25-30	-	-	-	-
	*** біг по пересічній місцевості 2000-4000 м без урахування часу	45-50	1-2	1-2	18-20	12-16
	– біг повільний – ходьба – відновлювальні	20-25	-	-	-	-
Вівторок	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	20-30	-	-	-	-
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різнойменні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів, по команді, на час 1-3 хв	40-45	1-2	1-2	12-16	12-14
	– біг – ходьба – відновлювальні	20-30	-	-	-	-

Середа	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	25-30	-	-	-	-
	*** біг по пересіченій місцевості 3000-5000 м без урахування часу	35-40	1-2	1-2	16-20	14-18
	– біг – ходьба – відновлювальні	25-30	-	-	-	-
Четвер	– відновлювальні – біг повільний – ходьба	30-40	-	-	-	-
	– басейн	-	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
П'ятниця	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні	25-30	-	-	-	-
	– імітаційні вправи: біг в упорі, різноименні рухи руками, бігові рухи ногами в упорі на брусах чи кільцях з максимальною частотою рухів, по команді, на час 1-3 хв	35-45	1-3	1-2	14-16	12-14
	– біг – ходьба – відновлювальні	25-30	-	-	-	-
Субота	– загальнопідготовчі – біг повільний – спеціальні – з обтяженням – біг повільний	25-30	-	-	-	-
	– сауна	-	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-
Неділя	– активний відпочинок	-	-	-	-	-
	– пасивний відпочинок	-	-	-	-	-
	– сон \geq 8-9 год	-	-	-	-	-

* – % кращого результату в бігових вправах, максимальної кількості повторень за одиницю часу і швидкості виконання одиночного руху

*** – група вправ переважної спрямованості

Висновки. 1. Визначаючи характерні риси тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні і довгі дистанції, було розроблено орієнтовні плани мікроциклів етапів весняно-літнього макроциклу підготовки на основі інтенсифікації тренувального процесу під час виконання основних вправ понад 90%, і зменшення кількості серій і підходів. Як основний фактор - це збільшення інтервалів відпочинку між серіями (до 20 хв.) і підходами (до 18 хв.), що сприяє інтенсивному вдосконаленню як швидкісних, швидкісно-силових здібностей, так і збільшення специфічної швидкісної витривалості, необхідної для показу високого спортивного результату.

2. Застосування розроблених орієнтовних планів мікроциклів дасть можливість бігунам демонструвати спортивні результати, які співвідносяться за своїми величинами з контрольними нормативами, пропонованими IAAF, вже з етапу спеціальної фізичної підготовки (26-29-й тижні) весняного макроциклу, що і є однією з основних особливостей методики тренування кваліфікованих бігунів на витривалість.

3. У різні роки провідні фахівці вказували на основний напрям тренувального процесу, пов'язаного з розвитком швидкісних і швидкісно-силових здібностей і як основної здатності для бігунів на середні дистанції - швидкісної витривалості, що вдосконалюється під час виконання вправ переважно в анаеробному алактатному і лактатному (гліколітичному) режимах, які не потребують наявності кисню.

4. Практика показує, що тренерський склад кваліфікованих бігунів на витривалість не дотримується основних методичних напрямів у розвитку необхідних фізичних здібностей спортсменів, і як наслідок - відсутність у них під час основних відбіркових змагань показу нормативних результатів, пропонованих IAAF, для виступу в основних змаганнях року (чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри).

5. Подальше вдосконалення тренувального процесу, на нашу думку, має бути побудоване на визначенні адекватності основних елементів техніки бігу тренувальним вправам, пов'язаним з формуванням необхідних функціональних систем організму, які більшою мірою впливають на досягнення високого спортивного результату в бігу на витривалість.

Література

1. Бобровник В. И. Формирование рационального состава тренировочных средств квалифицированных бегунов на средние дистанции / В. И. Бобровник, Я. П. Тихоненко // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова: збірник наукових праць. – Київ, 2016. – С. 13-18.
2. Бобровник В. І. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість у легкій атлетиці / В. І. Бобровник, М. Л. Ткаченко, Г. Г. Домарадська // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова: збірник наукових праць. – Київ, 2018. – Вип. 5(99)18. – С. 16-37.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М.: Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
4. Никитушкин В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.
5. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
6. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – К.: Олимп, лит., 2017. – 655 с.
7. Селуянов В.Н. Подготовка бегунов на средние дистанции / В. Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

Reference

1. Bishop D., Girard O., Mendez-Villanueva A. (2011) Repeated-sprint ability - part II: recommendations for training. Sports Medicine, 41(9). p. 741-56.
2. Dellal JA, Hill-Haas S, Lago-Penas C, Chamari K. Small-sided games in soccer: amateur vs. professional players' physiological responses, physical, and technical activities. Journal of Strength and Conditioning Research. 2011 Sep; 25(9):2371-81. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181fb4296.
3. IAAF Results [Elektronnyy resurs]: po dannym IAAF. – Rezhim dostupa: <http://www.iaaf.org/results/iaaf-world-championships-in-athletics/2013/14th-iaaf-world-championships-4873/men/800,1500 metres/final/result>.
4. International Association of Athletics Federations, available at: <http://www.iaaf.org/results?Regions=af>.
5. Lamb D. Basic principles for improving sport performance. Sports science exchange; 1995;8:1-5.
6. Le Meur Y., Hausswirth C. (2010) Active recovery. In: Ch. Hausswirth and I Mujika, eds., Recovery for performance in sport, 1st ed. INSEPT, Champaign, IL: Human Kinetics, p. 29-42.

Волков Л. В.

*професор, доктор педагогічних наук,
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди»
Захарків С.Й.*

*аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ. ім. Г. С. Сковороди»
Семенюшко О.І.*

*аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ. ім. Г. С. Сковороди»*

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ КООРДИНАЦІЙНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІДЛІТКІВ І ЮНАКІВ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНИХ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ

Результати теоретичних та експериментальних досліджень дозволяють визначитися зі змістом та реалізацією принципу відповідності педагогічних, тренувальних впливів закономірностям розвитку зростаючого організму.

Цей принцип заснований на закономірностях гетерохронного розвитку рухових, координаційних та фізичних здібностей з обов'язковим виділенням їхніх сенситивних періодів у процесі спортивної підготовки.

Теоретичне обґрунтування і практична реалізація даного принципу здійснена на основі вивчення вікових закономірностей розвитку основних компонентів координаційної та спеціальної підготовленості підлітків та юнаків 11-17 років у процесі багаторічних занять вільною боротьбою.

Ключові слова: вільна боротьба, координаційні здібності, спеціальна підготовленість, сенситивні періоди, вікова періодизація.

Волков Леонід Викторович, Захарків Степан Іосифович, Семенюшко Алексей Іванович.
Координационная и специальная подготовленность борцов вольного стиля на разных этапах многолетней спортивной подготовки. Результаты теоретических и экспериментальных исследований позволяют определиться с содержанием и реализацией принципа соответствия педагогических, тренировочных воздействий закономерностям развития растущего организма.

Этот принцип основан на закономерностях гетерохронного развития двигательных, координационных и физических способностей с обязательным выделением их сенситивных периодов в процессе спортивной подготовки.

Теоретическое обоснование и практическая реализация данного принципа осуществлена на основе изучения возрастных закономерностей развития основных компонентов координационной и специальной подготовленности