

## **ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ З МАКСИМАЛЬНОЮ РЕАЛІЗАЦІЄЮ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ГОРОДКОВОМУ СПОРТІ**

Одна із характерних тенденцій у методиці спортивного тренування останнього десятиріччя являється значне збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень у всіх видах легкої атлетики, а також у бігові на стаєрських дистанціях

У побудові багаторічної підготовки спортсменів повинна бути забезпечена така структура тренувального процесу, яка дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу до іншого. В цьому випадку можна домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена, підвищення функціональних можливостей основних систем організму, тому слід чітко виділити напрями, за якими має йти інтенсифікація функціонального процесу протягом всього шляху спортивного вдосконалення. До основних з них відносяться:

- планомірне збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, що виконується протягом окремого тренувального року або макроциклу;
- своєчасна вузька спортивна спеціалізація, що знаходиться у відповідності з межами етапу підготовки до вищих досягнень;
- поступове, з року в рік, збільшення загальної кількості тренувальних занять в мікроциклах;
- планомірне збільшення в мікроциклах тренувальних занять з великими навантаженнями;
- планомірне збільшення в тренувальному процесі кількості занять виборчої спрямованості, що викликають глибоку мобілізацію функціональних можливостей організму;
- широке використання жорстких тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення;
- збільшення загальної кількості основних змагань, що відрізняються високим психологічним напруженням, жорсткою конкуренцією;
- поступове введення додаткових засобів, що стимулюють працездатність, прискорюють процеси відновлення після напружених навантажень, збільшують реакцію організму на навантаження;
- збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах, максимально наближених до майбутньої змагальної діяльності;
- планомірне збільшення психічної напруженості в тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань і жорсткої конкуренції в кожному занятті.

Тренування спортсмена високого класу, що знаходиться на етапах підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних

можливостей, характеризують крайні прояви зазначених напрямів інтенсифікації тренувального процесу.

Проте практика підготовки багатьох чемпіонів і рекордсменів світу, Олімпійських ігор свідчить про те, що своїх результатів вони досягають при значно менших навантаженнях (у ряді випадків у 1,5–2 рази). Обумовлено це, як правило, раціональним використанням природних задатків, значним скороченням обсягу роботи тієї спрямованості, яка у конкретного спортсмена не могла призвести до відчутного приросту функціональних можливостей, використанням передових інформаційних технологій, методів контролю й управління, формуванням ефективних індивідуальних моделей підготовленості та змагальної діяльності.

Підводити спортсмена до параметрів тренувальної роботи, характерним для етапу підготовки до вищих досягнень необхідно поступово, протягом ряду років (8–10 років). Є істотні відмінності в схильності спортсменів різного віку до роботи тієї чи іншої спрямованості. Так, наприклад, підлітки 13–14 років схильні до роботи аеробної спрямованості, а швидко-силові вправи анаеробно-гліколітичного характеру даються їм з великими труднощами. З віком підвищується здатність переносити роботу, що вимагає прояву анаеробних можливостей і швидко-силових якостей. Найвища схильність до швидко-силової й анаеробно-гліколітичної роботи спостерігається у чоловіків 17–21 років, а у жінок 16–19 років.

#### *Література*

1. Алабин В., Алабин А., Бизин В. Многолетняя подготовка юных спортсменов: учеб. пособие. Х.: Основа. 2001. 243 с.
2. Анзаров З, Жуков И. Оптимизация подготовки бегунов на 400 метров. Совершенствование структуры подготовки легкоатлетов высокой квалификации: Сб. науч. тр. М., 2006. С. 6–20.
3. Боген М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям. М., 2003. 52 с.
4. Бондаренко В., Моглин З., Федоров А. Закономерности становления технического мастерства бегунов на 400 метров. Ма. 2003. С.23–28.
5. Борзов В. Ф. Моделирование техники бега с низкого старта спринтеров высокой квалификации. К., 2000. 139 с.

**УДК 796.06**

*О. Близнюк, студент гр. 301 ФС  
Наук. керівник: Йона Т.В., ст. викладач  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО РУХУ В СЕРЕДОВИЩІ УКРАЇНСЬКОЇ ДІАСПОРИ**

Спорт українських діаспор у США, Канаді, Австралії та інших країнах Європи є цікавим явищем у світовому спорті з багаторічними та