

## ВИСНОВКИ

1. Виявлено, що визначення пріоритетного виду спорту, яким би займалися студенти першого курсу залежить від стану спортивних споруд ВНЗ та фахівців з видів спорту.
2. Таким чином результати нашого дослідження довели, що серед юнаків пріоритетними є спортивні ігри, а саме футбол – 49,7 %, які передбачають змагальну діяльність.
3. Отримані результати підтверджують, що серед дівчат пріоритетним є фітнес 83,3 %, як один з сучасних форм зміцнення здоров'я та підвищення психоемоційного стану.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андрус А. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів / Андрій Андрус, Євген Сербо, Степан Фестрига // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 6 – 12.
2. Анিকেєв Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины / Д. М. Анিকেєв // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №5. – С. 3 –7.
3. Годлевський П.М. Керування психологічним станом студентками спортивного навчального відділення із самозахисту. / П. Годлевський// Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського Національного університету ім. Л. Українки, 2014. – випуск 14. – с. 31 – 34.
4. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посібник/ М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-центр, 2006. – 580 с.
5. Пангелова Н. Історико-теоретичний аналіз педагогічної практики використання спортивно-ігрових методів фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості / Наталія Пангелова // Наукові записки. Серія: педагогіка. Вип. 4 – Тернопіль, 2004. – С. 12 – 16 .
6. Салатенко І. О. Розробка спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання для студенток економічних спеціальностей / Салатенко І. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №11. – С.90 – 93.
7. Сініцина О.В. Особливості організації спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі / О.В. Сініцина, Л.А. Петрук //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. Наукових праць Волинського Національного Університету ім. Лесі Українки. – Луцьк: РВВ, Волин. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки, 2010. – С. 64 – 67.
8. Atha S. Strengthening musculature / S. Atha // Exercise and sport sciences reviews. – 1981. – V. 9. – P. 1 – 73 .
9. Fenton M. The real truth about burning fat // Fenton M., Leseh K. A. Walking Magazine. – 1994. – Vol. 42 – 42. – P. 93 – 94.
10. Gordon J., Wang W. A Cross-Cultural Comparison of Canadian and Mainland Chinese University Students' Leisure Motivations // Physical Education and Sport Pedagogy. Volume 30, Issue 3, May 2008, p.179 – 197.
11. Hakkienen K. Neuro muscular and hormonal adaptations during strength and power training : a review / Hakkienen K. // J. of Sport Med. And Physic. Fitness. – 1989. – V. 29, No1. – March. – P. 9 – 26.
12. Julia Petty. Interactive, technology-enhanced self-regulated learning tools in healthcare education: A literature review. Article Nurse Education Today. Volume 33. Issue 1, January 2013, Pages 53 – 59.
13. Malina R. Physical activity and fitness: Pathways from childhood to adulthood/R. Malina//Am. J. Hum. Biol. – 2001. – Vol.13. – p.162 – 172.
14. Telama R. Physical activity from childhood to adulthood-A21-year tracking study/R. Telama, X.L. Yang, J. Viikari//Am. J. Prev. Med. – 2005. – Vol.28. – p.267 – 273.

**Совенко С.П., Соломін А.В., Оляновська Л.О., Главан І.К.**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

### ИНДИВИДУАЛЬНИ ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ СВІТОВОГО РІВНЯ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ

**Мета:** удосконалення тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, протягом року на основі визначення оптимальної його структури та змісту, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. **Матеріал:** в основу досліджень покладено детальний аналіз матеріалів побудови тренувального процесу Л. Оляновської та І. Главана, які посіли відповідно третє та четверте місця на чемпіонаті світу в Пекіні 2015 р. **Результати:** висвітлено структуру річної підготовки спортсменів, представлено параметри тренувального процесу та змагальної практики протягом спортивного сезону 2014–2015 рр. Детально проаналізовано зміст основних засобів тренування, їхні обсяги та розподіл в мікроциклах підготовки. Проведено порівняльний аналіз отриманих результатів з даними науково-методичної літератури. **Висновки:** встановлено, що річний обсяг засобів у легкоатлетів, які спеціалізуються в ходьбі на дистанції 20 км, в індивідуальному плані може досягати таких величин: жінки – спеціальних – 5354 км; з них засобів відносної інтенсивності (с/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 хв і швидше) – 3152 км; спортивної ходьби 1 км: 4.11–4.35 хв – 756 км; спортивної ходьби 1 км: 4.10 хв і швидше – 461 км; чоловіки – спеціальних – 7010 км; з них засобів відносної інтенсивності (с/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 хв і швидше) – 5603 км; спортивної ходьби 1 км: 4.11–4.35 хв – 381 км; спортивної ходьби 1 км: 4.10 хв і швидше – 1026 км.

**Ключові слова:** тренувальний процес, легкоатлети, спортивна ходьба, змагальна практика.

**Совенко С.П., Соломин А.В., Оляновская Л.А., Главан И.К.. Индивидуальные параметры тренировочного**

**процесса легкоатлетов мирового уровня, специализирующихся в спортивной ходьбе.** Цель: совершенствование тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивной ходьбе, в течение года на основе определения оптимальной его структуры и содержания, с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Материал: в основу исследований положен детальный анализ материалов построения тренировочного процесса Л. Оляновской и И. Главана, занявших соответственно третье и четвертое места на чемпионате мира в Пекине 2015 г. Результаты: отражена структура годичной подготовки спортсменов, представлены параметры тренировочного процесса и соревновательной практики в течение спортивного сезона 2014–2015 гг. Подробно проанализированы содержание основных средств тренировки, их объемы и распределение в микроциклах подготовки. Проведен сравнительный анализ полученных результатов с данными научно-методической литературы. Выводы: установлено, что годовой объем средств у легкоатлетов, специализирующихся в ходьбе на дистанции 20 км, в индивидуальном плане может достигать следующих величин: женщины – специальных – 5354 км; из них средств относительной интенсивности (с / x 1 км: 6.00 мин и быстрее и бег 1 км: 5.15 мин и быстрее) – 3152 км; спортивной ходьбы 1 км: 4.11–4.35 мин – 756 км; спортивной ходьбы 1 км: 4.10 мин и быстрее – 461 км; мужчины – специальных – 7010 км; из них средств относительной интенсивности (с/х 1 км: 6.00 мин и быстрее и бег 1 км: 5.15 мин и быстрее) – 5603 км; спортивной ходьбы 1 км: 4.11–4.35 мин – 381 км; спортивной ходьбы 1 км: 4.10 мин и быстрее – 1026 км.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, легкоатлеты, спортивная ходьба, соревновательная практика.

**Sovenko S., Solomin A., Olianovska L., Glavan I. Individual parameters of the training process of world-class athletes, specializing in race walking.** Objective: To improve the training process of sportsmen of high qualification, specializing in race walking, during the year on the basis of determining the optimal its structure and content, taking into account the individual characteristics of the athletes. Material: the basis of a detailed analysis of studies laid materials of construction of training process Olyanovskoy L. and I. Glavan, who took third and fourth place at the World Championships in Beijing 2015 Results: reflect the structure of a one-year training of athletes, it shows the parameters of the training process and competitive practice for the sports season 2014-2015 y. Analyzed in detail the content of the basic means of training, its volume and distribution mikrotsikah training. A comparative analysis of the results with the data of scientific and methodical literature. Conclusions: it determined that the annual amount of funds at athletes who specialize in walking distance of 20 km, in an individual plan may reach the following values: Women - Special - 5354 km; of these funds relative intensity (with / x 1 km: 6.00 min and faster and run 1 km: 5.15 min and faster) - 3152 km; Nordic walking 1 km: 4.11-4.35 m - 756 km; Nordic walking 1 km: 4.10 min and faster - 461 km; male - special - 7010 km; from the bottom means the relative intensity (with / x 1 km: 6.00 min and faster and run 1 km: 5.15 min and faster) - 5603 km; Nordic walking 1 km: 4.11-4.35 m - 381 km; Nordic walking 1 km: 4.10 min and faster - 1026 km.

**Key words:** training process, athletes, athletic, walking, competitive practices.

**Постановка проблеми, актуальність.** Спортивна ходьба користується широкою популярністю у багатьох країнах світу і залишається одним із пріоритетних видів легкоатлетичного спорту в Україні. На сьогодні перед спеціалістами зі спортивної ходьби стоїть завдання зберегти та закріпити ці традиції. Проте рівень спортивних результатів провідних спортсменів світу постійно зростає, наприклад, протягом 2015 р. зафіксовано п'ять високих результатів на дистанції 20 км серед жінок, що ввійшли до 10 найкращих за всю історію цього виду легкої атлетики, причому два з них ратифіковано як рекорди світу. Така тенденція спостерігається й у чоловіків, при цьому провідні спортсмени, основною дистанцією для яких є 50 км, показують результати високого світового рівня й у змаганнях на 20 кілометрів [5]. Не можна не зазначити, здатність нарощувати швидкість до кінця дистанції є характерною рисою змагальної діяльності призерів найбільших світових форумів. Наприклад, долати другу частину дистанції на високій швидкості (близькій до 3,9–4 м·с<sup>-1</sup> у жінок) є характерною особливістю для призерів чемпіонатів, кубків світу та Ігор Олімпіад. Наочним прикладом є перемога на Іграх Олімпіади 2012 р. Олени Лашманової (з новим рекордом світу), якій після 14 км дистанції вдалося не тільки скоротити розрив з Ольгою Каніськіною в 36 с, а й у підсумку випередити її на 7 с. При цьому спортсменці вдалося пройти останні два кілометри дистанції із середньою швидкістю 4,12 м·с<sup>-1</sup>, тобто в темпі 4 хв 3 с на кілометр. Цілком очевидним стає факт, що для перемоги або досягнення результатів, коті дозволяють зайняти призові місця, спортсменкам необхідно бути готовим і до такого тактичного варіанту [12]. У зв'язку з сучасними вимогами до структури змагальної діяльності спортсменів світового рівня виникає необхідність нових наукових досліджень побудови тренувального процесу легкоатлетів, які спеціалізуються в спортивній ходьбі, а також узагальнення всього теоретичного і практичного матеріалу з метою впровадження в сучасну практику їх підготовки [7]. Слід пам'ятати, що зміна обсягів і співвідношення засобів тренування можуть призвести до надмірного форсування тренувального процесу і, як наслідок, погіршення стану здоров'я спортсменів та травматизму. Тому такий процес має здійснюватися тільки з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, а саме – обсягу тренувальних навантажень, котрі вони перенесли на попередніх етапах багаторічної підготовки, особливостей технічної підготовленості, досвіду підготовки в середньогір'ї та високогір'ї тощо [3, 4]. Із деяких з перерахованих питань накопичено значні знання, наприклад, з побудови річного тренування [1, 6, 9], технічної і фізичної підготовки спортсменів [8, 10, 11], що потребують подальшого удосконалення.

Тому актуальними залишаються дослідження, що стосуються індивідуальних підходів до структури та змісту тренувального процесу провідних спортсменів світу, в тому числі і в аспекті підготовки до двох дистанцій – 50 та 20 км.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 2.2 «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики)», № державної реєстрації 0111U001721; Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 2.14 «Теоретико-методичні основи підвищення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів у змагальних вправах (на прикладі легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту)», № державної реєстрації

0116U004616.

**Мета дослідження** – удосконалення тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, протягом року на основі визначення оптимальної його структури та змісту з урахуванням індивідуальних особливостей легкоатлетів.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури, статистичних матеріалів виступів спортсменів на змаганнях, вивчення й узагальнення досвіду передової спортивної практики (опитування тренерів та аналіз щоденників і матеріалів підготовки спортсменів), педагогічні спостереження та методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Спортивний результат у спортивній ходьбі залежить від ступеня прояву спеціальної витривалості, що визначається можливостями організму тривалий час підтримувати рівновагу між кисневим запитом і його споживанням, а також техніки виконання змагального вправи. З огляду на те що в тренувальному процесі основним засобом є змагальна вправа, що виконується в різних зонах інтенсивності, вдосконалення технічної майстерності здійснюється практично нерозривно з розвитком насамперед спеціальної витривалості і є одним з найбільш важливих напрямів оптимізації підготовки в цілому. У ході аналізу індивідуальних параметрів тренувального процесу бронзової призерки чемпіонату світу в Пекіні 2015 р. Л. Оляновської встановлено річний обсяг засобів: спеціальних (спортивна ходьба, біг, ходьба) – 5354 км; з них засобів відносної інтенсивності (с/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 хв і швидше) – 3152 км; спортивної ходьби 1 км: 4.11–4.35 хв – 756 км; спортивної ходьби 1 км: 4.10 хв і швидше – 461 км. Кількість змагань на основній дистанції – 4 (рис. 1).

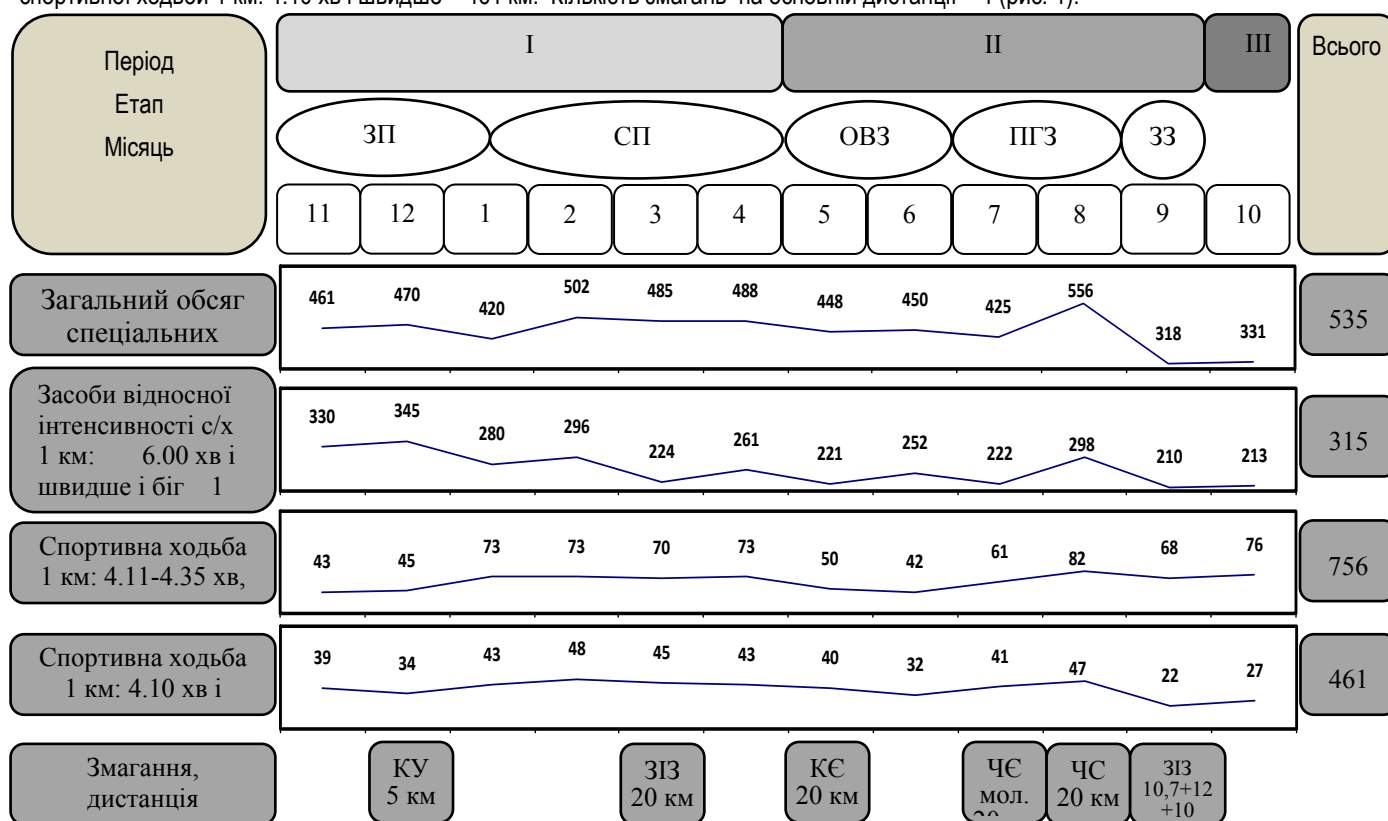


Рис. 1. Індивідуальні параметри тренувальної роботи та змагальної практики Л. Оляновської протягом 2015 року: періоди: I – підготовчий, II – змагальний; III – перехідний; етапи: ЗП – загальнопідготовчий; СП – спеціально-підготовчий; ОВЗ – основних і відбіркового змагань; ПГЗ – безпосередньої підготовки до головних змагань року; ЗЗ – заключних змагань, змагання: КУ – кубок України, ЗІЗ – за індивідуальним запрошенням, КЄ – кубок Європи, ЧЄ – чемпіонат Європи, ЧС – чемпіонат світу

Як видно на рисунку 1, загальний обсяг засобів протягом підготовчого періоду становив у середньому понад 100 км на тиждень і варіював від 420 до 502 км на місяць залежно від етапу підготовки. Цікавим є той факт, що найбільший обсяг роботи, в тому числі і в зонах високої інтенсивності (змагальної і вище), спортсменка виконала на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань року, підготовка на якому відбувалась частково в умовах середньогір'я.

На рисунку 2 видно, що для досягнення результатів світового рівня у чоловіків (І. Главан посів 4-те місце на чемпіонаті світу 2015 р. на дистанції 20 км) під час підготовки до виступу на двох дистанціях – 20 та 50 км (акцент робився на дистанцію 20 км) річний обсяг засобів різної переважної спрямованості становив – 7010 км, з них засобів відносної інтенсивності (с/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 хв і швидше) – 5603 км, спортивної ходьби 1 км: 4.11–4.35 хв – 381 км, спортивної ходьби 1 км: 4.10 хв і швидше – 1026 км. Порівнюючи результати дослідження з даними науково-методичної літератури [1, 2, 6], встановлено тенденцію до збільшення як обсягів, так і співвідношення в річному циклі спортивної ходьби зі змагальною швидкістю і вище, що становило у спортсменів близько 21–23 % загального обсягу.

Розглянемо основи побудови мікроциклів на прикладі цих спортсменів на різних етапах річної підготовки (табл. 1 та 2). Як бачимо з табл. 1, обсяг тренувальної роботи у Л. Оляновської залежно від типу мікроциклу підготовки коливався в межах 55 –

171 км, при цьому зі змагальною швидкістю і вище – від 6 до 40 км.

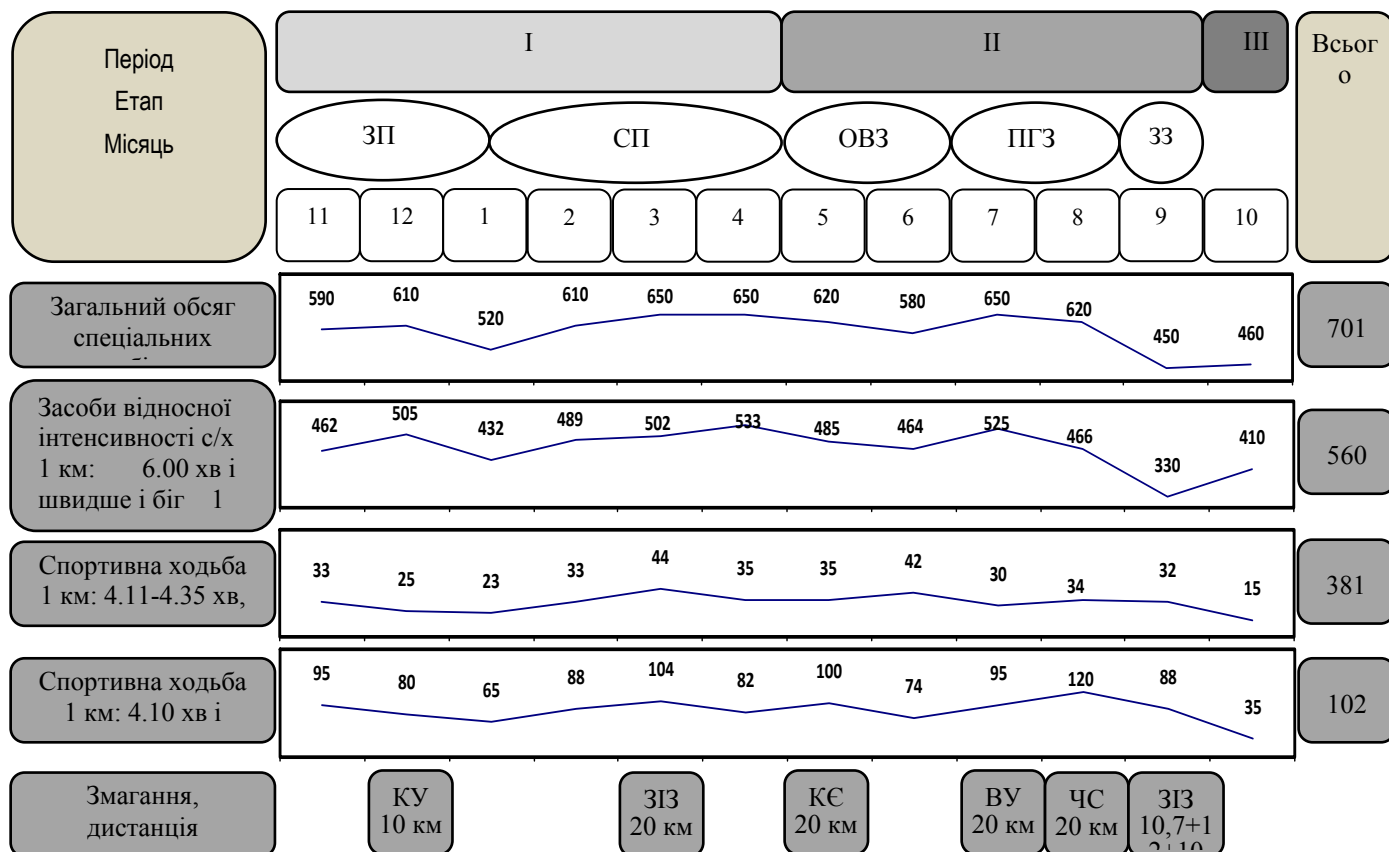


Рис. 2. Індивідуальні параметри тренувальної роботи та змагальної практики Л. Оляновської протягом 2015 року: періоди: I – підготовчий, II – змагальний; III – перехідний; етапи: ЗП – загальнопідготовчий; СП – спеціально-підготовчий; ОВЗ – основних і відбіркових змагань; ПГЗ – безпосередньої підготовки до головних змагань року; 33 – заключних змагань, змагання: КУ – кубок України, ЗІЗ – за індивідуальним запрошенням, КЄ – кубок Європи, ВУ – всевітня універсиада, ЧС – чемпіонат світу

Таблиця 1

Орієнтовні мікроцикли Л. Оляновської протягом 2015 року

День	Мікроцикл, дата		
	Ударний (загальнопідготовчий етап, 16–22.11.2015)	Ударний (22–28.06.2015)	Відновний (10–15.03.2015)
Понеділок	Ранок: с/х на відрізках 3 км + 2 км + 3 км + 2 км (2 км – 1 км: 4.07–4.15 хв; 3 км – 1 км: 4.20 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 15 км (1 км: 5.25–5.30 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв); сауна	Ранок: відпочинок Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)
Вівторок	Ранок: с/х 12 км (1 км: 5.50–6.00 хв) Вечір: відпочинок	Ранок: с/х 18 км (1 км: 5.25–5.30 хв) Вечір: крос 12 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 15 км (1 км: 5.00–5.30 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)
Середа	Ранок: с/х 20 разів по 400 м через 400 м відпочинку (1 км: 4.00 хв через 7.30 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 26 км (1 км: 5.20–5.30 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: відрізки 12 раз по 400 м (1 км: 4.00 хв) Вечір: сауна
Четвер	Ранок: прогулянка звичайною ходьбою 8–10 км Вечір: відпочинок	Ранок: с/х темпова 15 км (1 км: 4.20–4.25 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв); сауна	Ранок: с/х 10 км (1 км: 5.30–5.40 хв) Вечір: відпочинок
П'ятниця	Ранок: с/х 16 км (1 км: 5.40–5.50 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.50–6.00 хв)	Ранок: с/х відрізки 3 км + 2 км + 3 км + 2 км + 3 км + 2 км (2 км – 1 км: 4.07–4.10 хв; 3 км – 1 км: 4.15–4.20 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: крос 12 км (1 км: 5.10–5.15 хв) Вечір: відпочинок
Субота	Ранок: с/х 25 км (1 км: 5.25–5.35 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: біг 14 км (1 км: 5.10–5.15 хв) Вечір: відпочинок	Ранок: с/х 10 км (1 км: 5.30–5.40 хв) Вечір: крос 6 км (1 км: 5.10–5.15 хв)

Неділя	<i>Ранок:</i> темпова с/х 10 км (1 км: 4.30 хв) <i>Вечір:</i> крос 10 км (1 км: 5.50–6.00 хв)	<i>Ранок:</i> с/х 20 раз по 500 м (1 км: 4.00 хв) <i>Вечір:</i> крос 8 (1 км: 5.10–5.15 хв)	Відпочинок
С/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 і швидше), км	73	131	71
С/х 1 км: 4.11–4.35 хв, км	16	24	-
С/х 1 км: 4.10 хв і швидше, км	12	16	6
День	Мікроцикл, дата		
	Підвідний (17–23.08 2015)	Змагальний (24–30.08.2015)	
Понеділок	Відпочинок	Виїзд на чемпіонат світу	
Вівторок	<i>Ранок:</i> с/х 15 км (1 км: 5.25–5.30 хв) <i>Вечір:</i> крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	<i>Ранок:</i> відпочинок з дороги <i>Вечір:</i> с/х 8 км (1 км: 5.25–5.30 хв)	
Середа	<i>Ранок:</i> с/х 15 км (1 км: 5.25–5.30 хв) <i>Вечір:</i> крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	<i>Ранок:</i> с/х 11 км (1 км: 5.25–5.30 хв) <i>Вечір:</i> масаж	
Четвер	<i>Ранок:</i> с/х на відрізках 3 км + 2 км + 1 км (1 км: 4.00–4.05 хв) <i>Вечір:</i> крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	<i>Ранок:</i> с/х 9,500 км (1 км: 5.25–5.30 хв) <i>Вечір:</i> відпочинок	
П'ятниця	Відпочинок	<i>Ранок:</i> старт на 20 км (1:28:13; 1 км: 4.18–4.30 хв) <i>Вечір:</i> масаж	
Субота	<i>Ранок:</i> с/х 15 км (1 км: 5.25–5.30 хв) <i>Вечір:</i> сауна	<i>Вечір:</i> крос 6 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	
Неділя	<i>Ранок:</i> с/х 8 разів по 500 м (1 км: 3.50–4.00 хв) <i>Вечір:</i> крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Від'їзд зі змагань додому	
С/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 і швидше), км	74	34,5	
С/х 1 км: 4.11–4.35 хв, км	-	20	
С/х 1 км: 4.10 хв і швидше, км	10	-	

Найбільшими сумарними навантаженнями характеризуються ударні мікроцикли, наприклад, на етапі ранніх і відбіркових змагань вони в такому мікроциклі становили 171 км, з яких 23 % (40 км) – спортивна ходьба зі змагальною швидкістю і вище.

Таблиця 2

## Орієнтовні мікроцикли І. Главана протягом 2015 року

День	Мікроцикл, дата		
	Ударний (загальнопідготовчий етап, 16–22.11.2015)	Ударний (22–28.06.2015)	Відновний (10–15.03.2015)
Понеділок	<i>Ранок:</i> с/х на відрізках 3 км + 3 км + 3 км + 3 км (1 км 4.05–4.10 хв) <i>Вечір:</i> крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв);	<i>Ранок:</i> с/х 15 км (1 км: 5.00–5.05 хв) <i>Вечір:</i> крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв), сауна	<i>Ранок:</i> відпочинок <i>Вечір:</i> крос 12 км (1 км: 5.00–5.05 хв)
Вівторок	<i>Ранок:</i> с/х 15 км (1 км: 5.10–5.20 хв) <i>Вечір:</i> 10 крос (1 км 5.10–5.15 хв)	<i>Ранок:</i> с/х 20 км (1 км: 5.00–5.05 хв) <i>Вечір:</i> крос 12 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	<i>Ранок:</i> с/х 25 км (1 км: 5.00–5.10 хв) <i>Вечір:</i> крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)
Середа	<i>Ранок:</i> с/х 20 разів по 400 м через 400 м	<i>Ранок:</i> с/х 40 км (1 км: 5.05–5.15 хв)	<i>Ранок:</i> відрізки 15 раз по 400 м (1 км:

	відпочинку (1 км: 3.45 хв через 6.00 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	3.45 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10 хв); сауна
Четвер	Ранок: 12 км (5.00–5.20 км) Вечір: відпочинок	Ранок: с/х темпова 15 км (1 км: 4.05–4.10 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв); сауна	Ранок: с/х 12 км (1 км: 5.00–5.10 хв) Вечір: відпочинок
П'ятниця	Ранок: с/х 16 км (1 км: 5.00–5.10 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х відрізки 3 км + 2 км + 3 км + 2 км + 3 км + 2 км (2 км – 1 км: 3.55–4.00 хв; 3 км – 1 км: 4.00–4.05 хв;)	Ранок: крос 12 км (1 км: 5.00–5.10 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10 хв)
Субота	Ранок: с/х 30 км (1 км: 5.00–5.10 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: біг 15 км (1 км: 5.10–5.15 хв) Вечір: відпочинок	Ранок: с/х 15 км (1 км: 5.00–5.10 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)
Неділя	Ранок: темпова с/х 15 км (1 км: 4.05–4.10 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 20 разів по 500 м (1 км: 3.50 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Відпочинок
С/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 і швидше), км	141	150	110
С/х 1 км: 4.10 хв і швидше, км	35	40	6

День	Мікроцикл, дата	
	Підвідний (17–23.08 2015)	Змагальний (24–30.08.2015)
Понеділок	Відпочинок	Виїзд на чемпіонат світу
Вівторок	Ранок: с/х 20 км (1 км: 5.05–5.15 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: відпочинок з дороги Вечір: с/х 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)
Середа	Ранок: с/х 15 км (1 км: 5.10–5.15 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 11 км (1 км: 5.10–5.15 хв) Вечір: масаж
Четвер	Ранок: с/х на відрізках 3 км + 2 км + 1 км (1 км: 3.45–4.00 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 10 км (1 км: 5.25–5.30 хв) Вечір: відпочинок
П'ятниця	Відпочинок	Ранок: старт на 20 км (1,20.24 1 км: 4.00–4.02 хв) Вечір: масаж
Субота	Ранок: с/х 25 км (1 км: 5.00–5.05 хв) Вечір: 8 км (5.10-5.15) сауна	Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)
Неділя	Ранок: с/х 10 разів по 500 м (1 км: 3.45–3.55 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Від'їзд зі змагань додому
С/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 і швидше), км	110	39
С/х 1 км: 4.10 хв і швидше, км	11	20

Як бачимо, обсяг тренувальної роботи у І. Главана залежно від типу мікроциклу підготовки коливався у межах 59 – 190 км, при цьому обсяг роботи зі змагальною швидкістю і вище – 6 – 40 км. Сумарне навантаження в ударному мікроциклі становило 190 км, з яких 21 % (40 км) спортивна ходьба зі змагальною швидкістю і вище.

**ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Структура річного циклу легкоатлета, який спеціалізується у спортивній ходьбі, має особливості, порівняно з іншими видами легкої атлетики. Пов'язано це передусім з календарем змагань та специфікою змагальної діяльності. Так у спортсменів високої кваліфікації в травні проходять такі міжнародні змагання, як Кубок світу (з 2016 р. командний чемпіонат світу) чи Європи. Тому етап зимових (відбіркових) змагань знаходиться в структурі та підпорядковується завданням підготовчого періоду.

Встановлено, що річний обсяг засобів у спортсменів, які спеціалізуються на дистанції 20 км, в індивідуальному плані може досягати таких величин:

- жінки – спеціальних – 5354 км; з них засобів відносної інтенсивності (с/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 хв і швидше) – 3152 км; спортивної ходьби 1 км: 4.11–4.35 хв – 756 км; спортивної ходьби 1 км: 4.10 хв і швидше – 461 км;
- чоловіки – спеціальних – 7010 км; з них засобів відносної інтенсивності (с/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 хв і швидше) – 5603 км; спортивної ходьби 1 км: 4.11–4.35 хв – 381 км; спортивної ходьби 1 км: 4.10 хв і швидше – 1026 км.

Порівнюючи результати досліджень з даними науково-методичної літератури [1, 6], встановлено тенденцію до збільшення як обсягів, так і співвідношення в річному циклі спортивної ходьби зі змагальною швидкістю і вище, що становило у спортсменів близько 20–23 % загального обсягу. Таким чином, подальше удосконалення тренувального процесу скорочодів пов'язане з його інтенсифікацією та акцентом на удосконалення технічної майстерності.

Важливим напрямом подальших досліджень є удосконалення процесу спеціальної підготовки протягом року з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Це є можливим на основі комплексного аналізу функціональних можливостей, фізичної, техніко-тактичної підготовленості і ліквіду побудови тренувального процесу провідних спортсменів світу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. На примере подготовки в спортивной ходьбе / Г.И. Королев. – М.: Мир атлетов, 2005. – 192 с.
2. Легкая атлетика: учеб. / [под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина]. – М.: Физ. культура, 2010. – 448 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – [5-е изд.]. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.; – Кн. 2. – 752 с.
5. Сovenko С.П. Тенденции изменения техники спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в спортивной ходьбе на 20 км, с ростом спортивного результата / С.П. Сovenko, Т.В. Литвинчук, Г.Б. Будкевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 5. – С. 32–36.
6. Фруктов А.Л. Спортивная ходьба / А.Л. Фруктов, Ю.Г. Травин // Легкая атлетика: [учеб. для ин-тов физ. культуры]; под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – [4-е изд.]. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 37–41, 312–334.
7. Antonio La Torre. The training for the 20-km. what has changed and what might change? / Antonio La Torre, Gianluca Vernillo // World race walking research [Monograph / Martin Pupiš et al.]. – 2011. – P. 80–94.
8. Bauersfeld K.-H. Grundlagen der Leichtathletik: Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis / K.-H. Bauersfeld, G. Schroter: Meyer&Meyer Verlag, 2015. – 712 s.
9. Bompa T. Periodisation: theory and methodology of training / T. Bompa, G.G. Haff. – [5<sup>th</sup> ed.]. – Champaign (IL): Human Kinetics, 2009. – P. 63–84.
10. Brian Stephen Hanley. Biomechanical analysis of elite race walking: A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of Leeds Metropolitan University for the degree of Doctor of Philosophy / Brian Stephen Hanley. – 2014. – 303 p.
11. Drake A. The training methods of Olympic Champion Ivano Brugnetti and Italian race walkers [Електронний ресурс] / Andrew Drake. – The Coach. – 2005. – 27. 55–61. – Режим доступу: <http://www.surreywalkingclub.org.uk>
12. <http://www.iaaf.org/results>

Тихоплає М.Ю., Гринь О.Р.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

### ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД

В дослідженні розглянуто різні аспекти підготовки футболістів при переході до професійних командах. Здійснено оцінювання впливу тренувальних і змагальних навантажень на футболістів. Виявлено, що при комплектуванні команди необхідно орієнтуватися на функціональні та психофізіологічні можливості гравців відповідно ігрового амплуа, характеру функцій і завдань, покладені на них. Показана необхідність поступового та систематичного підвищення рівня не тільки спеціальної фізичної підготовленості футболістів, але і звертати суттєву увагу вирішень завдань психологічної підготовки на етапі переходу до професійних команд.

**Ключеві слова:** управління підготовкою, професійно-важливі якості, психологічна підготовка, професійна команда

**Тихоплає М.Ю., Гринь О.Р. Особенности управления подготовкой квалифицированных футболистов при переходе в профессиональные команды.** Особенности управления подготовкой футболистов 19-21-летнего возраста на основе анализа тренировочных и соревновательных нагрузок в профессиональных командах. Рассмотрены практические аспекты подготовки футболистов 19-21-летнего возраста в профессиональных командах. Данными для исследования служили результаты анкетного опроса среди тренеров и спортсменов футбольных клубов Премьер - лиги, первой и второй лиг чемпионата Украины. Оценено влияние тренировочных и соревновательных нагрузок в профессиональных командах на организм спортсменов данного возраста. Установлено, что при комплектовании команды необходимо ориентироваться на то, насколько возможности отдельных игроков отвечают их игровым амплуа, характеру функций и заданий, которые положены на них. Определена необходимость постепенно и систематически повышать уровень общей и специальной физической подготовки футболистов 19-21-летнего возраста на этапе перехода в профессиональные команды.

**Ключевые слова:** профессионально важные качества, управление подготовкой, психологическая подготовка, профессиональная команда.