

4. Fernandes J. UCSF Neurologist Played Key Role in MS Research Turning to B-Cells, Essential Step to Ocrevus. URL: <https://multiplesclerosisnewstoday.com/2017/04/05/ucsf-neurologist-stephen-hauser-key-to-b-cell-role-in-multiple-sclerosis-ocrevus-development/> (date of application: April 15, 2023).
5. Hauser, S. L. (2020), "Progress in Multiple Sclerosis Research: From Bedside to Bench", JAMA, 324 (9), pp. 841–842. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1522>.
6. Hauser, S. L., Cree, B. A. C. (2020), "Treatment of Multiple Sclerosis: A Review. The American Journal of Medicine", Vol. 133, Iss. 12, pp. 1380–1390.e2. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2020.05.049>.
7. Hauser S. L. University of California, San Francisco, United States. Google Scholar. URL: <https://scholar.google.com/citations?user=3UNAOBsAAAAJ&hl=en> (date of application: April 15, 2023).
8. Hauser S. L. University of California, San Francisco, United States. Scopus. URL: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=7201831074> (date of application: April 15, 2023).
9. Stephen L. Hauser, MD. Curriculum vitae. Prepared: July, 19, 2017. URL: https://www.ectrims-congress.eu/fileadmin/files/2017/ectrims2017/Meet_the_Faculty/CV_-_neu/Hauser__Stephen.pdf (date of application: April 15, 2023).
10. Stephen L. Hauser, MD: Career-Long Dedication Leads to Breakthrough Research in Multiple Sclerosis. URL: <https://www.americanbrainfoundation.org/stephen-l-hauser-md-profile/> (date of application: April 15, 2023).
11. Stephen L. Hauser. University of California, San Francisco, United States. URL: <https://research.com/u/stephen-l-hauser> (date of application: April 15, 2023).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).32

Ткаченко М. Л.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри легкої атлетики,
зимових видів та велосипедного спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЛЕГКА АТЛЕТИКА В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Легка атлетика за останні роки зазнала суттєвих змін: в легкоатлетичну програму включений видовищний вид – змішана естафета для жінок і чоловіків 4x400 м; внесені зміни в дисципліни зі спортивної ходьби. Дистанція на 50 км у чоловіків зменшена до 35 км і включена в програму для жінок.

Збільшується кількість відповідальних легкоатлетичних змагань як для молодих спортсменів так і для дорослих. Але слід пам'ятати, що головна задача в тренувальному процесі з молодими спортсменами – закладання загальної фізичної, технічної, спеціальної та психологічної бази.

Науково-методичні дані і практичний досвід показують, що підготовка висококваліфікованих спортсменів повинна бути спрямована на їх виступ на головних змаганнях року чи чотириріччя.

При необхідності виступу в змаганнях «Діамантової ліги», комерційних стартах та інших рекомендується не змінювати першу частину мікроциклу (понеділок-середа), а ввести певні корективи в її другу половину (четвер-субота) з метою налаштування спортсмена на змагання.

Ключові слова: легка атлетика, легкоатлетичні змагання, форсування спортивної підготовки, кваліфіковані спортсмени.

Tkachenko M. L. Athletics in modern conditions. Athletics has undergone significant changes in recent years:

- the athletics program includes a spectacular event - a mixed relay for women and men 4x400 m. The team consists of two women and two men. The peculiarity of this type is that the sequence of running one or another stage by women or men is not determined, but it is decided by the team leaders, which brings a certain intrigue to the competition;

- changes were made to sports walking disciplines. The distance of 50 km for men is reduced to 35 km (which, in our opinion, will have a positive effect on the development of athletic walking and sports performance of athletes). But, at the same time, sports officials from the IAAF, either for reasons of gender equality or for some other reason, included a 35 km sport walk for women in the program, which, in our opinion, proves that such an approach equates physical, psychological and other opportunities for women and men.

The number of responsible athletics competitions for both young athletes and adults is increasing. But it should be remembered that the main task in the training process with young athletes is to lay a general physical, technical, special and psychological base.

Scientific and methodological data and practical experience show that the training of highly qualified athletes should be aimed at their performance at the main competitions of the year or quadrennial.

If it is necessary to perform in Diamond League competitions, commercial starts and others, it is recommended not to change the first part of the microcycle (Monday-Wednesday), but to make certain adjustments in its second half (Thursday-Saturday) in order to prepare the athlete for the competition.

Key words: athletics, athletics competitions, forcing of the sports training, qualified athletes

Постановка проблеми: Легка атлетика як вид спорту має дуже давню та цікаву історію. Цей вид спорту популярний та масовий завдяки природності вправ, різноманітності та простоті. Ще в сиву давнину людині необхідно було швидко бігати, уміти долати перешкоди, влучно метати різні снаряди. Нерідко від розвитку фізичних якостей таких як швидкість, влучність, спритність, сила, гнучкість залежало людське життя. Ходьба, біг, стрибки та метання допомагали людині в побуті та праці з давніх часів. Тому не дивно, що легкоатлетичні вправи стали складовою розваг, перших ігор та змагань у всіх народів планети. Народи Європи, Азії, Африки та Центральної Америки за багато років до нашої ери влаштували змагання з бігу, стрибків та метань. Звичайно це були не ті змагання, про які ми маємо сучасне уявлення. Значного розвитку легкоатлетичні вправи досягли в Стародавній Греції. Легка атлетика як повноцінний вид спорту відрізняється своєю багатогранністю і можливістю розвинути не одну частину тіла, а всі разом та робити їх здоровими і красивими. Окремі елементи, вправи і дисципліни легкої атлетики (біг, стрибки, махи та ін.) є невід'ємною частиною більшості сучасних видів спорту. Слід також відзначити естетичну привабливість цього виду спорту.

Заняття легкою атлетикою дуже корисні для організму сучасної людини. Особливо в нашу епоху стресів і малорухливого способу життя. Одна з головних переваг легкої атлетики – доступність для всіх. Незалежно від статі, віку, матеріального положення, фізичної підготовки або статури кожен може підібрати собі атлетику «на смак». Завдяки цьому легка атлетика дуже масовий і популярний вид спорту у всьому світі.

Назва «легка атлетика» сьогодні досить умовна, адже важко назвати, наприклад, біг на довжелезну дистанцію – марафон або метання молота «легкими» фізичними вправами.

Відродження легкої атлетики почалося у другій половині XIX ст. у Великобританії. Саме з Англії розпочинає свій розвиток сучасна легка атлетика. Розвиток легкої атлетики міцно пов'язаний з олімпійським рухом. Сучасна легка атлетика представлена на Олімпійських іграх 24 дисциплінами у чоловіків та 23 – у жінок. Бігові види (біг на 100, 200 м, з перешкодами (біг з бар'єрами на 100, 110, 400 м, біг з перешкодами на 3000 м), технічні дисципліни (стрибок у довжину з розбігу, стрибок у висоту з розбігу, потрійний стрибок з розбігу, стрибок з жердиною, метання диску, молота, спису, штовхання ядра), багатоборства (семиборство та десятиборство).

За більше ніж сторічну історію існування сучасних Олімпійських ігор легка атлетика пройшла дивовижний шлях. Значно зросли досягнення спортсменів. Зазнали змін умови змагань, знаряддя, обладнання, екіпіровка, спортивні споруди. Окрім того вчорашні спортивні досягнення чоловіками в наш час підкорюються навіть жінкам. Причин для цього чимало, включаючи вдосконалення техніки та методики підготовки спортсменів. Наприклад, у спринті покращилася техніка старту, стартового розбігу, бігу по дистанції, підвищився рівень швидкісної витривалості.

Змінилися погляди і на планування спортивного тренування. З'явилися поняття чотирирічного міжолімпійського плану підготовки, річного плану, тижневих циклів, індивідуальних планів, підготовчого, змагального, перехідного періодів тренувань. Розроблені нові методи відновлення (кріотерапія та інші) та харчування спортсменів.

В наш час в багатьох країнах світу приділяється увага розвитку різних видів спорту, в тому числі і легкої атлетиці, з різних причин. Однією з яких є відволікання молоді від негативного впливу «вулиці» та залучання до здорового способу життя.

Доступність багатьох видів легкої атлетики дозволяє культивувати її в самих віддалених куточках світу, що приводить до появи все нових і нових талановитих спортсменів, що в свою чергу посилює конкуренцію в різних її видах.

Легка атлетика за свою багаторічну історію набула великого авторитету. Її очолює і розвиває Міжнародна Асоціація легкоатлетичних федерацій (ІААФ). На сучасному етапі розвитку легкоатлетичного спорту до складу ІААФ входить 212 країн, це на 20 представників більше, ніж в ООН, та на 3 більше, ніж в ФІФА. Чемпіонат світу з легкої атлетики – третя за масштабом, значимістю і престижем спортивна подія в сучасному спорті (після Олімпійських ігор і чемпіонату світу з футболу) [6].

Легка атлетика динамічна, приваблива та популярна у всьому світі. Популярність і високі рейтинги цього виду спорту виправдані завдяки спеціальним програмам розвитку, мудрій політиці ІААФ, довгостроковим партнерським відносинам з телебаченням і спонсорами, появи таких атлетів-зірок як Усейн Болт. За кількістю проданих квитків, рейтингу телетрансляцій, часу в ефірі легка атлетика у програмі Олімпійських ігор з великим відривом перевершує всі інші види спорту. Під час Олімпійських ігор в Лондоні на фінал в бігу на 100 м у чоловіків виявилось бажання купити вхідний квиток 6,3 млн. уболівальників. При цьому, трибуни стадіону були готові прийняти тільки 60 000 [6].

Мета дослідження – визначення сучасних тенденцій в розвитку легкої атлетики та їх вплив на змагальну діяльність спортсменів.

Завдання дослідження:

1. окреслити історичні витоки розвитку легкої атлетики;
2. проаналізувати та дати оцінку збільшенню кількості легкоатлетичних змагань і їх впливу на раціональну підготовку спортсменів до головних змагань;
3. розробити орієнтовний план підготовки кваліфікованих спортсменів до комерційних та інших малозначущих стартів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, мережі Інтернет, бесіди з висококваліфікованими тренерами та спортсменами.

Результати дослідження та їх обговорення. В останні роки в легкоатлетичну програму був включений видовищний вид – змішана естафета 4x400 м. Команда складається з двох жінок і двох чоловіків. Особливістю цього виду є те, що не визначена послідовність пробігання того чи іншого етапу жінками чи чоловіками, саме це вирішують керівники команд. Часто на змаганнях на одному етапі можуть в одній команді бігти чоловіки, а в іншій – жінки, що підсилює інтригу цього виду.

Слід зауважити, що в програму змагань з легкої атлетики з 2022 року були внесені зміни в дисципліни зі спортивної ходьби. Дуже виснажлива дистанція на 50 км у чоловіків була зменшена до 35 км, що, на наш погляд, позитивно вплине на розвиток спортивної ходьби і спортивні показники спортсменів.

Але, в той же час, спортивні функціонери з ІААФ чи то з причин гендерної рівності, чи з якихось інших включили в програму спортивну ходьбу на 35 км для жінок. Як сприймати такі нововведення, які, на наш погляд, засвідчують про те, що такий підхід ототожнює фізичні, психологічні та інші можливості жінок та чоловіків? Хоча реальне життя жінок після завершення

спортивної кар'єри (за даними соціологічного дослідження, проведеного в Канаді) свідчить про те, що під час активних занять спортом вони стикалися з такими проблемами як фізичне та психологічне перенапруження, травми, виснаження, професійна захворювання, болючі дієти, надмірні навантаження, застосування допінгу, а також досить важливо (можливо, найважливіше) – складність адаптації до звичайного життя після завершення спортивної кар'єри [3].

З метою популяризації легкої атлетики Європейська та Міжнародна федерації легкої атлетики збільшують кількість відповідальних легкоатлетичних змагань як для молодих спортсменів, так і для дорослих. Наприклад, в Сінгапурі з 14 по 26 серпня 2010 року під патронатом МОК відбулися перші літні Олімпійські ігри серед спортсменів-юніорів віком від 14 до 18 років. Слід зазначити, що слово «олімпійські» присутнє в назві змагань не просто так. Всі атрибути і ритуали та принципи проведення цих змагань повністю відповідали «дорослій» Олімпіаді. Юні спортсмени змагалися в 201 виді змагань з 26 олімпійських видів спорту. Кожен вид змагань мав свою власну вікову групу: 15-16 років (27 дисциплін), 16-17 років (111 дисциплін) або 17-18 років (63 дисципліни) [6].

В 2015 р. уперше проводилися перші Європейські ігри. Змагання відбувалися в азербайджанській столиці Баку в 20 видах спорту, 16 з яких – олімпійські. Атлети, які здобули медалі в 11 видах спорту, були автоматично кваліфіковані для участі у літніх Олімпійських іграх 2016 року в Ріо-де-Жанейро.

Зовні виглядає привабливо, що для молодих спортсменів збільшується кількість спортивних змагань. Але практика показала, що на дитячих Олімпійських іграх 2010 р. учасниками були 154 спортсмени в легкій атлетиці та плаванні. Через шість років із них відібралися на Олімпійські ігри 2016 р. в Ріо-де-Жанейро 3 спортсмени: 2 в індивідуальних видах і один в естафеті.

Такі показники опосередковано можуть свідчити про те, що вище названі змагання є надто відповідальними для молодих людей і висувають значні вимоги до фізичних і психологічних можливостей спортсменів. Практика проведення перших Ігор показала, що багатьма країнами ці змагання сприйнялися не як свято для молоді, а як серйозні змагання з неофіційним командним заліком. В більшості видів спорту пройшла напружена цілеспрямована підготовка за стандартами, що відповідають підготовці дорослих спортсменів, було порушено етапність підготовки, застосовано засоби та методи підготовки, притаманні для дорослих спортсменів. Прагнення багатьох тренерів і чиновників різних легкоатлетичних структур будь-якими шляхами досягти високих результатів молодими спортсменами в угоду вирішенню приватних задач (виконання класифікаційних нормативів, успішних виступів на дитячих та юнацьких змаганнях та ін.) приводить до того, що молоді спортсмени постійно, нерідко декілька разів на рік, виступають в змаганнях, до яких повинна бути організована спеціальна підготовка. Така спрямованість помилкова, так як приводить до експлуатації найбільш потужних засобів впливу на організм спортсмена. Завдяки до досягнення оптимальної вікової зони для демонстрації найвищих результатів молоді легкоатлети починають копіювати методику тренувань дорослих спортсменів з характерним для неї арсеналом засобів і методів. Це приводить до форсування підготовки, в результаті якої спостерігаються стрімкий ріст досягнень в юнацькому віці, досягнення певних успіхів на масштабних змаганнях в середині країни, інколи успішний виступ на міжнародних юнацьких змаганнях [4].

Спеціальне тренування з використанням значних за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень без врахування індивідуальних особливостей росту і розвитку молодих легкоатлетів найчастіше приводить до перед патологічних, а нерідко й до патологічних порушень (перевтоми, перенапруження, перетренування).

Експлуатація талановитих молодих легкоатлетів, яка проявляється в їх орієнтації на спортивний результат і перемогу в змаганнях, а не на оптимальним чином побудований процес багаторічного удосконалення, приводить до підготовки молодих чемпіонів, які надалі перестають прогресувати і не можуть конкурувати з однолітками, які не відчували на собі процес форсування спортивної підготовки.

Підбір фізичних вправ, характер і інтенсивність повинні відповідати фізичній підготовленості, віку й індивідуальним можливостям спортсменів.

Використання в тренуванні молодих спортсменів дуже напружених, потужних тренувальних стимулів приводить до швидкої адаптації до цих засобів та вичерпанню пристосувальних можливостей організму, що тільки формується. При проведенні тренувань юних спортсменів необхідно усвідомити небезпеку порушення закономірностей багаторічної підготовки, повинні бути виключені випадки форсування тренування з метою швидкого досягнення високих результатів. Підтвердженням вище викладеного є аналіз результатів виступу спортсменів, які були учасниками перших юнацьких Олімпійських ігор, провідними спортивними експертами-вченими [4].

Аналіз виступів показав, що лише одиниці з тих, хто виступав на Іграх в Сінгапурі і показали пристойні результати, «перейшли» в дорослий спорт. Більшість спортсменів, які досягли високих результатів у вікових групах, втратили перспективи і залишили великий спорт, не витримуючи конкуренції з атлетами, планово підготовленими. Це стосується тих видів спорту, в яких тренувальний процес несе дуже високе навантаження на опорно-руховий апарат або серцево-судинну систему. Отже, легкої атлетики.

Але слід зазначити, що бувають випадки, коли молоді спортсмени протягом багатьох років спортивних тренувань отримують достатньо фундаментальну загально фізичну і спеціальну підготовку, але в цьому випадку найчастіше підстерігає інша «біда» – психологічний «зрив». Щоб не допустити цього, слід звернути увагу на вислів тренера рекордсмена світу, чемпіона Олімпійських ігор з плавання О. Попова: «Я бачив, що мій підопічний фізично готовий показувати високі спортивні результати, але я свідомо оберігав його від виступу в масштабних змаганнях з метою можливого психологічного перенавантаження».

Отже, експлуатація талановитих молодих спортсменів; форсування їх підготовки; часта участь у змаганнях, що стають самоціллю, а не способом удосконалення майстерності; вимога високих результатів в юному віці порушують закономірності та принципи раціональної багаторічної підготовки спортсменів. Підготовка до таких змагань як юнацькі Олімпійські ігри та інших знакових змагань призводить до форсування спортивної підготовки, розпорощенню адаптаційних ресурсів, перенапрузі та перетренованості. Як результат – молоді спортсмени не мають прогресу в результатах або сходять з «дистанції» в тому або іншому виді легкої атлетики. Участь молодих спортсменів в названих змаганнях має бути одним із засобів в багаторічній підготовці з метою досягнення найвищих результатів відповідно до природних здібностей та віку [3].

Тому незважаючи на те, що спортивні функціонери з різних причин розширюють змагальний календар, тренерам

молодих спортсменів потрібно пам'ятати, що головна їх задача в тренувальному процесі з молодими спортсменами – закладання загально фізичної, технічної, спеціальної та психологічної бази [1, 2]. Це стосується безпосередньо тренерів ДЮСШ, спортивних коледжів та ін., які не повинні в своїй роботі нехтувати структурою та змістом кожного з етапів багаторічної підготовки спортсменів.

Що стосується «дорослої» легкої атлетики, то Міжнародна легкоатлетична федерація з 2010 року запровадила серію змагань під назвою «Діамантова ліга», які розпочинаються з середини травня і закінчуються в середині вересня та складаються з 14 етапів в Європі, на Близькому Сході і в США. Поява «Діамантової ліги» відкрила нову главу в методичній підготовці легкоатлета і як ніколи раніше ущільнила календар.

Багато вчених і тренерів напередодні запровадження цих змагань піддавали їх сумніву. Серед таких був і тренер Сергія Бубки Віталій Петров, який обгрунтовував складність в підготовці до цих змагань з позиції часу підготовки і виконання необхідних тренувальних програм для досягнення спортивної форми. Напередодні запровадження «Діамантової ліги» він говорив, що не знає, як готуватися до наступного сезону. «Після зимового сезону півтора місяці підготовки до змагань – це не просто смішно, це майже нереально. А потім, як утримувати високу спортивну форму протягом чотирьох місяців літніх стартів. Я не знаю людей, котрі здатні це зробити. В легкій атлетиці, якщо ти хочеш зростати, або хоча б виступати на рівні минулого року – маєш витратити принаймні два з половиною місяці на підготовку і це мінімум. Я, приміром, не знаю, як підготувати атлета за 45 днів. Можна, звісно, вдатися до хімії, але це не моє!» [5].

Як було зазначено в статті Якушевої Л. «Украдений діамант, танець принца і ведмідь у трусах на World Athletics Gala 2009» Петровим В., методичного досвіду підготовки до стартів «Діамантової ліги» не має ніхто у світі. Тому природно в цьому напрямку йдуть пошуки.

Науково-методичні та практичні дані показують, що підготовка висококваліфікованих спортсменів повинна бути спрямована на їх виступ на головних змаганнях року чи чотириріччя. При необхідності виступу в змаганнях «Діамантової ліги», комерційних стартах або інших, то в переважній більшості ці змагання повинні носити контрольно-підготовчий характер з умовою ретельно обгрунтованими (з точки зору планування тренувального процесу) термінами участі в них.

Бажано, щоб участь у змаганнях припадала на розвантажувальні мікроцикли тренувального процесу. Комерційні старту, як правило, проводяться в кінці тижня.

Виходячи з цього, немає необхідності змінювати план цілеспрямованої підготовки. Пропонується змінити другу частину мікроциклу безпосередньо перед участю в змаганнях. При цьому перша половина мікроциклу (понеділок-середа) виконується згідно з планом підготовки до основних змагань, а от друга (четвер-субота) – налаштування спортсмена на змагання і участь в них. На наш погляд, такий підхід не суттєво впливає на цілеспрямований процес підготовки спортсмена до головних стартів року або чотириріччя.

Запроваджена серія змагань вплинула на циклічність підготовки легкоатлетів. Багато з них почали ігнорувати виступи в зимовий змагальний період для більш планомірної та фундаментальної підготовки до літнього сезону. Серед таких були Усейн Болт, наш стрибун у висоту В. Бондаренко та інші. Але, не зважаючи на такий підхід підготовки до змагань, багато висококваліфікованих спортсменів навіть при довготривалій підготовці, як правило, вибірково виступають у змаганнях «Діамантової ліги», особливо на перших її етапах. Основні свої тренувальні зусилля спортсмени повинні спрямовувати на підготовку до основних глобальних стартів сезону, Чемпіонатів Європи, світу, Олімпійських ігор. Знову ж таки з вуст спортивних вчених і аналітиків звучить те, що, як правило, спортсмени, які протягом змагального періоду розпорошують свої фізичні і психологічні можливості в серії малозначущих комерційних або інших змаганнях, не досягають високих спортивних результатів на головних змаганнях року або чотириріччя. Слід зазначити, що незважаючи на поліпшення матеріально-технічної бази спортсменів, умов тренування, роботи з ними цілих «команд», які включають менеджерів, фізіотерапевтів, лікарів, дієтологів, психологів – неможливо до безкінечності «розширювати» фізичні та психологічні можливості спортсменів та чекати від них високих спортивних результатів на всіх змаганнях. А тренерам і спортсменам роками «вибудовувати» систему підготовки, яка б враховувала базові принципи її побудови, індивідуальні можливості спортсменів, та зважати на висновки та рекомендації вчених і спортивних аналітиків-експертів.

Висновки

1. Сучасна легка атлетика багатогранна насиченістю різноманітних дисциплін (24 у чоловіків і 23 – у жінок) і її розвиток тісно пов'язаний з олімпійським рухом. Незважаючи на консерватизм легкоатлетичної програми, ІААФ в сучасних умовах включила дві нові змагальні дисципліни: спортивна ходьба на 35 км у чоловіків і жінок та змішана естафета 4x400 м; запровадила серію змагань для молодих та дорослих спортсменів, Юнацькі Олімпійські ігри, Діамантову лігу, Європейські ігри.

2. Змагання для молодих спортсменів не повинні бути зорієнтовані на спортивний результат і перемогу, а повинні бути одним із способів реалізації планомірно побудованого багаторічного процесу спортивного удосконалення.

3. Пріоритетом у визначенні участі в легкоатлетичних змаганнях висококваліфікованих спортсменів повинні бути змагання, які цілеспрямовано готують їх до головних легкоатлетичних подій року та чотириріччя.

4. При підготовці до комерційних або інших малозначущих стартів немає необхідності суттєво змінювати недільний мікроцикл, а необхідно слідувати такій схемі: понеділок-середа тренувальний процес здійснюється згідно з планом підготовки до основних змагань, а четвер-субота – налаштування на змагання і участь в них.

Література

1. Горлов О. С. Проблеми вдосконалення системи індивідуальної підготовки юних бігунів на короткі дистанції 100–200 м: монографія / О. С. Горлов; Харківський політехнічний інститут, нац. техн. ун-т). – Харків: НТУ «ХПІ», 2014. – С. 10-76.

2. Основи фізичної та технічної підготовки кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, на першій і другій стадія багаторічного вдосконалення / В. І. Бобровник, М. Л. Ткаченко, С. П. Совенко, А. В. Колот, Д. С. Данилюк, С. Г. Литвиненко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – Вип. 8 (139). – С. 28-38.

3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник: кн 1, 2 / В. М. Платонов. – Київ: Олімпійська література, 2015. – С. 78-79, 303-330, 1134-1171.
4. Платонов В. Форсування багаторічної підготовки спортсменів та Юнацькі Олімпійські ігри / В. Платонов, І. Большакова // Наука в олімпійському спорті. – Київ. – 2013. – № 02. – С. 37-42.
5. Якушева Л. Украдений діамант, танець принца і ведмідь у трусах на World Athletics Gala 2009 / Людмила Якушева // Олімпійська арена. – 2009. – № 11. – С. 56-61.
6. Статистичні дані ІААФ: [Електронний ресурс]. <https://www.worldathletics.org/>

References

1. Horlov O. S. Problemy vdoskonalennia systemy individualnoi pidhotovky yunykh bihuniv na korotki dystantsii 100-200 m: monohrafiia / O. S. Horlov; Kharkivskiy politekhnichnyi instytut, nats. tekhn. un-t). – Kharkiv: NTU “KhPI”, 2014. – S. 10-76.
2. Osnovy fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u sportyvni khodbi, na pershii i druii stadiakh bahatorichnoho vdoskonalennia / V. I. Bobrovnyk, M. L. Tkachenko, S. P. Sovenko, A. V. Kolot, D. S. Danyliuk, S. H. Lytvynenko // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats. – Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2021. – Vyp. 8 (139). – S. 28-38.
3. Platonov V. M. Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. Zahalna teoriia ta yii praktychni dodatky: pidruchnyk: kn 1, 2 / V. M. Platonov. - Kyiv: Olimpiiska literatura, 2015. – S. 78-79, 303-330, 1134-1171.
4. Platonov V. Forsuvannia bahatorichnoi pidhotovky sportsmeniv ta Yunatski Olimpiiski ihry / V. Platonov, I. Bolshakova // Nauka v olimpiiskomu sporti. – 2013. – № 02. – S. 37-42.
5. Yakusheva L. Ukradenyi diamant, tanets pryntsa i vedmid u trusakh na World Athletics Gala 2009 / Liudmyla Yakusheva // Olimpiiska arena. – 2009. – № 11. – S. 56-61.
6. Statystychni dani IAAF: [Elektronnyi resurs]. <https://www.worldathletics.org/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).33
УДК: 796.012.62

Фоменко В.В.

викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Єфременко А.М.

к. фіз. вих., доцент

доцент кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків

Хмелюк О.В.

викладач кафедри фізичної підготовки факультету пожежної безпеки Національного університету цивільного захисту, м. Харків

Колоколов В.О.

викладач кафедри фізичної підготовки Національного університету цивільного захисту України, м. Харків

Крайник Я.Б.

к. фіз. вих., доцент

доцент кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків

Жогло В.М.

старший викладач кафедри фізичної підготовки Національного університету цивільного захисту України, м. Харків

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ТРЕНУВАННІ СПРИНТУ РЕГБІСТІВ

Фоменко В.В., Єфременко А.М., Хмелюк О.В., Колоколов В.О., Крайник Я.Б., Жогло В.М. Застосування засобів легкої атлетики у тренуванні спринту регбістів. Мета – обґрунтування застосування легкоатлетичних вправ в тренуванні спринту регбістів. Методи: теоретичні методи педагогічного дослідження. Результати та їх обговорення. Сучасна гра в регбі вимагає від гравця, незалежно від його амплуа і позиції на полі у грі, бути готовим до виконання нетривалих, повторюваних спалахів бігу з високою інтенсивністю. Встановлено, що структура спринту гравців в регбі є схожою на дії бігуна-спринтера, який має виконати біг зі старту або моментальне потужне прискорювання у русі. Результати аналізу науково-методичної літератури та педагогічного моделювання продемонстрували, що для покращення спринтерських показників регбіста тренера з фізичної підготовки необхідно включити в програму тренувань пліометричні вправи, швидкі присідання зі штангою, буксирування саней та вправи, спрямовані на вдосконалення техніки спринтерського бігу. Саме ці практичні та науково перевірені в сфері легкої атлетики засоби визначають вплив на структуру спринтерських здібностей регбістів, тотожний спринтерським характеристикам гравця на полі. Висновки. Встановлено, що гравці в регбі потребують вміння виконувати потужні швидкі рухи відповідно до структури, притаманної бігунам на короткі дистанції Відтак, виникає можливість побудови програми спринтерського тренування із застосуванням вправ та методології підготовки бігунів на короткі дистанції. Спринтерські вправи мають бути підібрані з урахуванням потужних короткочасних спринтів, які притаманні діям гравця у регбі під час гри. В той же час, має бути врахована необхідність готовності до їх серійного виконання. Відтак, перспективним розробка методики застосування елементів підготовки спринтера при