

6. Платонов В. Н., Булонова М. М. Физическая подготовка спортсмена / В. Н. Платонов, М. М. Булонова. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 356 с.
7. Смотров Ю. Ю. Ваше здоровье в ваших руках / Ю. Ю. Смотров. – Л.: Медицина, 1989. – 274 с.
8. Тутельян В. А., Суханов Б. П., Австриевский А. Н., Позняковский В. М. Биологические активные добавки в питании человека / В. А. Тутельян, Б. П. Суханов, А. Н. Австриевский, В. М. Позняковский. – Томск, 1999. – 532 с.
9. Филлис Б. Уголок чемпиона / Б. Филлис. // *Anabolic Reference Update*, октябрь 1989. – 445 с.
10. Холинков А. С. Креатин и его действия на спортсмена. / А. С. Холинков // *Железный мир* сентябрь 2002. – С. 45-50.
11. Шумова О. А. Клеточное питание. / О. А. Шумова. – М.: Медицина, 2003. – 349 с.

References

1. Belyaev M.S. (2008), "Carnosine as a factor of endoecological protection of the body from damage caused by oxidative stress": author. of cand. dis. of biol. sciences, 23 p.
2. Gunina L.M. (2015), "Mechanisms of stimulation of physical activity for antioxidant pharmacological activities (review of literature)". *Journal of clinical and experimental medical studies (JCEMR)*, pp. 1-14.
3. Krasina I.B., Brodovaya E.V. (2017), "Modern research of sports nutrition". *Modern problems of science and education*, Vol. 5. pp., 32-39.
4. Lebedev K.A., Polyakina I.D. (1997), "Principles of work of human organs and their application in practical medicine": *Medicine*, 487 p.
5. Mahan R., Glesson M., Greenhafor P. (2001), "Biochemistry of muscle activity and physical training": *Olympic Literature*, 487 p.
6. Platonov V.N., Bulonova M.M. (1995), "Physical training of an athlete": *Olympic Literature*, 356 p.
7. Smotrov Yu. Yu. (1989), *Your health is in your hands* / Yu. Yu. Smotrov : *Medicine*, 274 p.
8. Tutelian V.A., Sukhanov B.P., Austrievsky A.N., Poznyakovsky V.M. (1999), "Biological active additives in human nutrition", 532 p.
9. Philliers B. (1989), *Champion's Corner. Anabolic Reference Update*, 445 p.
10. Kholinkov A.S. (2020), "Creatine and its effects on the athlete". *The Iron World*, p. 45-50.
11. Shumova O.A. (2003), "Cellular nutrition": *Medicine*, 349 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).21
УДК 378.796.012

Терещенко В.І.

кандидат педагогічних наук, професор, зав. кафедрою ТМФВ, Український гуманітарний інститут, м. Буча
Лівак П.Є.

кандидат юридичних наук, доцент кафедри ТМФВ, Український гуманітарний інститут, м. Буча
Полухін Ю.В.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ТМФВ Український гуманітарний інститут, м. Буча
Вятоха В.В.

викладач кафедри ТМФВ, Український гуманітарний інститут, м. Буча
Коропатов Б.М.

викладач кафедри ТМФВ, Український гуманітарний інститут, м. Буча

УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ДЕСЯТИБОРЦІВ

Зростання працездатності та майстерності спортсменів у значній мірі визначається тренувальними навантаженнями, що викликають в організмі функціональні здвиги. Тому тренувальні навантаження і служать одним з основних параметрів управління процесом становлення спортивної майстерності. Встановлено, що кожен вид десятиборства окремо вимагає для свого вдосконалення широкого кола засобів і методів, що ускладнює управління тренувальним процесом. За нашими даними кваліфіковані багатоборці використовують у своїй підготовці від 300 до 400 різних вправ. Доведено, що особливістю змагальної діяльності легкоатлетів десятиборців є необхідність щоразу налаштуватися на кожен вид, переключатися з одного виду на інший, а також збивають «настрій» паузи між окремими видами.

Ключові слова: десятиборство, тренування, навантаження, фізичні якості, планування.

Tereshchenko V.I., Livak P.E., Polukhin Yu.V., Viatoha V.V., Koropatov B.M. Optimization of Training Ways for Decathlon Competitors Preparation. The growth of efficiency and skill of athletes is largely determined by training loads that cause functional changes in the body. Therefore, training loads are one of the main parameters of managing the process of formation of sportsmanship. It is established that each type of decathlon separately requires a wide range of tools and methods for its improvement, which complicates the management of the training process. According to our data, qualified all-rounders use in their training from 300 to 400 different exercises. It is proved that the peculiarity of the competitive activity of decathlon athletes is the need to tune in to each type every time, to switch from one type to another, as well as to break the "mood" of the pause between individual types.

In addition, the species themselves differ from each other. One type requires the athlete to show speed and strength qualities, another type requires the athlete to show endurance, the third - a tendency to work of a complex technical nature. As a

result, each athlete develops leading, lagging, and "neutral" types. At the current level of development of sports, the results in each type of all-around are so high that it is difficult to assume a sharp jump in the results of a particular athlete of the same class. Therefore, success in competitions depends on how well the athlete will be able to realize their potential and pass, each type of all-around at the level of their personal records.

Key words: decathlon, training, loadings, physical qualities, planning.

Актуальність і постановка проблеми. Не буде перебільшенням сказати, що немає іншого виду спорту, в якому б поєднувалися такі численні і різнохарактерні види навантажень, як у легкоатлетичному десятиборстві. Включаючи в себе десять різних видів вправ, які відрізняються структурою, характером енергозабезпечення, тривалістю та силою впливу, вони пред'являють до систем організму спортсмена надзвичайно високі вимоги.

Очевидно, що для полегшення планування та аналізу тренувальних навантажень десятиборців річному циклі, закономірності застосування тренувальних засобів у різні періоди річного циклу і в багаторічній підготовці досліджені недостатньо.

Більшості рекомендацій щодо застосування тренувальних навантажень у багатоборстві, які у літературі, засновані переважно на емпіричних даних, тобто на особистому практичному досвіді спортсменів, тренерів, і лише незначна частина з них підкріплена експериментальними науковими даними. (Терещенко В.І., Платонов В.М., Максименко Г.М.)

Особливістю змагальної діяльності легкоатлетів десятиборців є необхідність щоразу (10 разів за два дні) налаштуватися на кожен вид, переключатися з одного виду на інший, а також збивають «настрій» паузи між окремими видами. Крім того, самі види відрізняються один від одного. Один вид вимагає від спортсмена прояву швидкісно-силових якостей, інший вид вимагає від спортсмена прояву витривалості, третій – схильності до роботи складно-технічного характеру. У результаті у кожного спортсмена з'являються ведучі, відстаючі і «нейтральні» види. При сучасному рівні розвитку спорту результати в кожному виді багатоборства настільки високі, що важко припустити різкий стрибок результатів у того чи іншого спортсмена одного класу. Тому успіх у змаганнях залежать від того, наскільки спортсмен зуміє реалізувати свої можливості і пройти, кожен вид багатоборства на рівні своїх особистих рекордів.

Порівняно з іншими видами легкої атлетики методика підготовки багатоборців ще мало вивчена. В освоєнні окремих видів багатоборства десятиборці користуються методами і засобами, апробованими в цих видах, проте ряд специфічних питань тренування багатоборця вимагають ретельного вивчення.

Мета роботи. Вивчити зміст тренувальних засобів в річному циклі підготовки десятиборців.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури вітчизняних та закордонних вчених і тренерів в питанні змісту тренувальних засобів у десятиборстві.

Виклад основного матеріалу досліджень. В основу роботи з багатоборцями тренери покладають такі основні принципи:

1. Тренування сучасного багатоборця повинно бути спрямовано на гармонійний розвиток усіх якостей, необхідних для успішного виступу в десятиборстві. Завдання тренера знайти оптимальне поєднання рівня розвитку цих якостей. Будь-яке порушення гармонії, потрібного співвідношення сили, швидкості, витривалості неприпустимо і призводить до невдачі.

2. Багатоборцю потрібно прагнути до оволодіння технікою всіх видів десятиборства. Виходячи з цього, багатоборець повинен готуватися цілий рік у всіх видах. Неприпустимо, коли десятиборець один рік займається вдосконаленням спринту, інший – вивченням метань і т.д.

3. У підготовці багатоборця повинен дотримуватися принципу єдності фізичної та технічної підготовки. Певний рівень фізичної підготовленості повинен відповідати і певному рівню техніки. Техніка повинна бути адекватна фізичним можливостям спортсмена. Часом окремі недоліки у фізичному розвитку, рівні розвитку фізичних якостей стають непереборною перешкодою при оволодінні досконалою технікою. Обов'язком тренера є встановлення цих часто надзвичайно тонких співвідношень

4. Для того, щоб досконало освоїти десять видів легкої атлетики, багатоборцю доводиться виконувати великий обсяг тренувальної роботи. Тут особливо велика небезпека переборщити з обсягом і інтенсивністю. Не працювати на межі. У багатоборця завжди повинні зберігатися свіжість, бажання тренуватися.

5. Десятиборець за два дні витрачає на змагання до 35 годин, а фактично виконує вправи не більше 10 хвилин. Решту часу він готується. Ось чому тренування багатоборця повинне бути тривалим, але не напруженим. Тренувальне навантаження, яке могло б бути покладене в одне заняття, краще дворазові тренування. Це дозволяє підвищити «у спортсменів» ступінь мобілізації.

Побудова кожного заняття носить комплексний характер. На початку занять рекомендується освоювати швидкісні вправи і вдосконалювати техніку, а потім переходити до вправ на розвиток сили і стрибучості і лише в кінці заняття до вправ, які розвивають витривалість.

Десятиборець повинен володіти високим рівнем розвитку різних фізичних якостей. Для виступів в бігу на короткі дистанції і у стрибках він повинен бути досить швидким і стрибучим, для виступів у метаннях досить сильним; для виступу в бар'єрному бігу – спритним і гнучким, для виступу в бігу на 1500 м – досить витривалим. Всі ці якості розвиваються загальноприйнятими засобами, однак, їх застосування при підготовці багатоборців має свою специфіку. Так витривалість у багатоборців розвивається шляхом кросів і рівномірного бігу. Різні форми інтервального бігу, використовувани бігунами на середні дистанції, застосовуються в невеликому обсягу і з достатніми інтервалами відпочинку лише на весняному етапі підготовчого періоду. Взимку кросовий біг включається в тренування двічі на тиждень, влітку - один раз. Десятиборець повинен вільно бігти протягом години, долаючи за цей час 10-12 км. Взимку кросовий біг іноді замінюється лижами. Крім того, в розминці десятиборці пробігають щодня 2-2,5 км. Таким чином, річний обсяг одномірного бігу досягає у десятиборців 1000 км. Цього цілком достатньо для того, щоб успішно виступати на 1500 м. Крім того, багатоборці набувають витривалість,

займаючись ЗФП і іншими видами легкої атлетики. Зокрема, вдосконалення цієї якості сприяє проведення заняття по коловому методу. Якісна сила набувається багатоборцем на заняттях зі штангою /останнім часом тренери дотримуються системи «піраміди», коли, починаючи з невеликої ваги спортсмен «піднімається» до максимального, а потім «спускається» до початкової ваги/. Однак більшу питому вагу мають вправи з подоланням власної ваги. Акцент робиться на розвиток сили рук, верхнього плечового поясу, тулуба, ніг, так як багатоборцю доводиться виконувати багато стрибків і стрибкових вправ. Силова підготовка включається, а заняття десятиборця 2-3 рази на тиждень взимку і 1 раз – влітку. Швидкісні якості багатоборця розвивають загальноприйнятими методами, широко застосовуючи біг з прискоренням на коротких відрізках, низькі старті. Проте, в звичайному тренуванні багатоборця ігри типу баскетболу, ручного м'яча, регбі будуть сприяти вдосконаленню швидкісних якостей.

Процес підготовки у всіх десяти видах десятиборців іде цілорічно. Планувати підготовку десятиборця необхідно, враховуючи ситуацію його підготовленості та індивідуальні особливості.

Найбільш тривалою структурною одиницею тренувального макроциклу є підготовчий період, що відповідає фазі придбання спортивної форми. У цьому періоді закладається функціональна база, необхідна для виконання великих обсягів спеціальної роботи, удосконалюються рухові навички, розвиваються фізичні якості, здійснюється тактична і психічна підготовка [1,4].

Підготовчий період у десятиборців починається з жовтня і закінчується травнем, ділиться на п'ять етапів, котрі у свою чергу поділяються на мезоцикли тривалістю 3-4 тижні.

Перший етап складається з двох чотирихтижневих мезоциклів (жовтень-листопад). У цей період виконується основна підготовча робота з поступовим наростанням обсягів тренувальних засобів. Головне завдання даного етапу – підвищення загальної фізичної підготовки (розвиток загальної витривалості і сили, при цьому інтенсивність навантаження не велика), робота над технікою видів десятиборства. На даному етапі важливою задачею є підвищення здатності в десятиборця переносити значну кількість великих навантажень.

Другий етап включає три мезоцикла тривалістю по три тижні (грудень-лютий). Основними задачами етапу є: підвищення рівня загальної фізичної підготовки спортсменів, розвиток технічних якостей, створення основи для наступної роботи над підвищенням спортивного результату. Рекомендується застосовувати вправи й інших, що забезпечують загальний рівень розвитку функціональних можливостей організму десятиборця.

Поряд з великими обсягами тренувальних навантажень, направлених на функціональну підготовку, підвищуються обсяги спеціальної і технічної підготовки в таких видах, як спринт, бар'єрний біг, в усіх видах стрибки, у штовханнях ядра. Інтенсивність тренувального процесу десятиборців підвищується поступово [2,5].

Третій етап – етап зимових змагань – спрямований на контроль і корекцію тренувального процесу. Багатоборці беруть участь у двох-трьох змаганнях з семиборства (лютий). На цьому етапі підвищується спеціальна підготовленість, удосконалюється техніка, виховуються вольові якості.

Четвертий етап складається з восьми тижнів (березень-квітень), двох мезоциклів тривалістю по чотири тижні. Обсяги тренувальних засобів зберігаються на високому рівні, інтенсивність тренувального процесу наближається до максимальної. Спрямованість підготовки має спеціальний характер, заняття включають спеціальні зв'язки.

На наступному етапі – етап передзмагальної підготовки (травень) – тривалістю чотири тижні рівень навантажень та їх інтенсивність зберігаються на високому рівні. Десятиборці беруть участь у змаганнях з окремих видів легкої атлетики з метою набуття змагальної практики. Іде підготовка до змагального періоду. Необхідно уважно слідкувати за загальним станом десятиборця [1,5].

Змагальний період проводиться протягом 18 тижнів (червень-вересень) [2,6]. Тут виконуються цілісні змагальні вправи, що займають центральне місце, підтримується загальна і спеціальна фізична підготовка. У змагальному періоді у десятиборців загальний обсяг навантажень зменшується, а інтенсивність виконання вправ збільшується, створюються сприятливі умови для реалізації набутої спортивної форми. Слід зазначити, що змагальний період відповідає стабілізації спортивної форми. У цьому періоді необхідно забезпечити спортсмена такими умовами підготовки, при яких він зможе реалізувати в майбутнім змаганні усі свої можливості для досягнення високого спортивного результату і досягається це застосуванням змагальних і близьких до них спеціально-підготовчих вправ [4,6,7].

У цей період варто приділити особливу увагу побудові підготовки в дні, що безпосередньо передують найбільш відповідальним змаганням – звичайно, за 10-14 днів до старту. Тренування в цей час будується суцільно індивідуально і не вписується в стандартні схеми. На її організацію впливають фактори: функціональний стан спортсмена і рівень його тренуваності, ступінь стійкості змагальної техніки, психічний стан, реакція на тренувальні й змагальні навантаження. У цьому періоді не рекомендується підвищувати функціональні можливості основних систем і механізмів, що визначають рівень спеціальної витривалості, їхній стан підтримують на раніше досягнутому рівні [2,4,6].

Після змагального періоду необхідний перехідний період з метою проведення лікувальних заходів. У цьому періоді спортсмену треба дати відпочинок нервам, а м'язам – змінити характер роботи. Бажано більше займатися іншими видами спорту, особливо іграми в лісі [7,8,9].

Задачами даного періоду є повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень, а також підтримка на визначеному рівні тренуваності для оптимальної готовності до початку чергового мікроциклу. Тривалість перехідного періоду залежить від етапу багаторічної підготовки, тривалості змагального періоду, складності й відповідальності основних змагань, індивідуальних особливостей десятиборця.

Тренування в перехідному періоді характеризується невеликим сумарним обсягом роботи з незначними навантаженнями. Обсяг роботи порівняно з підготовчим періодом скорочується приблизно в 3 рази. Основний зміст перехідного періоду складають різноманітні засоби активного відпочинку й загально-підготовчі вправи. Місця занять рекомендується змінювати, проводити їх у лісі у зонах відпочинку, у моря й ріки. Наприкінці перехідного періоду

навантаження поступово збільшується, зменшується обсяг засобів активного відпочинку, збільшується кількість загально-підготовчих вправ [8,9].

Висновок. Планування тренувального процесу багатоборців вимагає врахування специфічних закономірностей спортивного тренування: безперервності тренувального процесу, хвилеподібної динаміки навантажень, єдності загальної та спеціальної підготовки і т.д.

При плануванні тренувального процесу рекомендується враховувати принцип повторності тренування кожного виду не менше двох разів на тиждень. Іншим показником тренувального процесу є кількість тренувань по кожному виду на тиждень, на етапі, в періоді й у річному циклі. Протягом 32 тижнів підготовчого періоду бажано провести по 60-90 тренувань у кожному виді багатоборства. При цьому враховувати, що в одне заняття зазвичай включаються тренування в 2-4 видах.

Література

1. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое применение: учебник (для тренеров) / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн.1. - 680 с.
3. Максименко Г.Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г.Н. Максименко. - Луганск: Альма-матер, 2007. - 394 с.
4. Терещенко В.И. Формирование тренировочных программ квалифицированных десятиборцев на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки: Автореферат дисс. ... кан.пед.наук. – М., 1991. – 19 с.
5. Терещенко В.И. Легка атлетика: методика викладання: навчальний посібник / В.И. Терещенко. – К.: Міленіум, 2016. – 398 с.
6. Терещенко В.И. Організація тренувального процесу спортсменів на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки / В.И. Терещенко, О.В. Терещенко. Теорія і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. Донецьк, ДоНУ. – 2011. – №1-2. – с. 72-81
7. Терещенко В.И. Прогнозування ефективного виступу на етап безпосередньої підготовки до головного старту. / В.И. Терещенко // Науковий часопис. Видавництво НПУ ім. Драгоманова, 2014 р. С. 97-100
8. Терещенко В.И. Загальна характеристика побудови етапу передзмагальної підготовки / В.И. Терещенко, Б.М. Коропатов, П.В. Ніколенко // Науковий часопис. Видавництво НПУ ім. Драгоманова, 2020. – 8 (128) 20. – С. 181-185
9. Bergman W. Trainingplanung im Zehnkampf bel einem Welklasse-Athleten // Leichtathletikreining / D. Augustin, N. Muller. – Mainz: Schore-Verlag, 1981. – S. 216-224.

Reference

1. Platonov V.N. Periodization of sports training. General theory and its practical application / V.N. Platonov. - Kiev: Olympic Literature, 2013. - 624 p.
2. Platonov V.N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical application: textbook (for trainers) / V.N. Platonov. - K.: Olympic Literature, 2015. - Book I. - 680 p.
3. Maksimenko G.N. Theoretical and methodological foundations of training young athletes / G.N. Maksimenko. - Lugansk: Alma-mater, 2007. - 394 p.
4. Tereshchenko V.I. Formation of training programs for qualified decathletes at the stage of direct precompetitive training: Abstract of the thesis. ... canal of pedagogical sciences. - M., 1991. - 19 p.
5. Tereshchenko V.I. Athletics: teaching methods: a textbook / V.I. Tereshchenko. - K.: Millennium, 2016. - 398 p.
6. Tereshchenko V.I. Organization of the training process of athletes at the stage of direct pre-competition training / V.I. Терещенко, О.В. Терещенко. Theory and practice of physical education: Scientific and methodical journal. Donetsk, DonU. - 2011. - №1-2. – p. 72-81
7. Tereshchenko V.I. Predicting effective performance at the stage of direct preparation for the main start. / V.I. Tereshchenko // Scientific Journal. NPU Publishing House Dragomanova, 2014. S. 97-100
8. Tereshchenko V.I. General characteristics of the construction of the pre-competition training stage / V.I. Tereshchenko, BM Koropatov, PV Nikolenko // Scientific Journal. NPU Publishing House Dragomanova, 2020. - 8 (128) 20. - S. 181-185
9. Bergman W. Trainingplanung im Zehnkampf bel einem Welklasse-Athleten // Leichtathletikreining / D. Augustin, N. Muller. – Mainz: Schore-Verlag, 1981. – S. 216-224.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).22
УДК 373.3/5.091.33-027.22:796.093(498)

Цибанюк О.О.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ СУЧАСНОЇ РУМУНІЇ

В статті О. Цибанюк «Особливості підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту в закладах вищої освіти сучасної Румунії» розглянуто особливості підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту на спеціалізованих факультетах на прикладі університету «Олександр Іон Куза» (рум. «Alexandru Ioan Cuza») в м. Ясси, виокремлено та охарактеризовано основні положення статуту факультету, навчального плану та навчальних програм тощо. Визначено, що на факультеті здійснюють підготовку з а спеціальностями «Фізичне виховання і спорт», «Фізична