

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).07
УДК: 796.093.61/.62

Бурла А. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Сумський державний університет, м. Суми
Сергієнко В. М.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Сумський державний університет, м. Суми
Сірик А. Є.
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Сумський державний університет, м. Суми
Бурла О. А.
кандидат технічних наук, старший викладач
Сумський державний університет, м. Суми

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ЮНИМИ ЛЕГКОАТЛЕТАМИ БАГАТОБОРЦЯМИ

У статті зазначено, що для високих результатів у легкоатлетичному багатоборстві вирішальне значення має раціональна побудова тренувального процесу на всіх етапах підготовки. Структуру тренувального процесу юних легкоатлеток-багатоборок, засновану на обліку циклічного коливання стану жіночого організму та вдосконалення технічних навичок і рухових якостей, пов'язаних із перебігом менструального циклу, необхідно розглядати як один з ефективних шляхів оптимізації тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки. Взаємовплив різних видів багатоборства має як позитивний (посилювальний) характер, так і негативний (гальмівний) під час вдосконалення технічної і фізичної підготовленості. Унаслідок негативного впливу однієї рухової якості на іншу, на певному рівні підготовки, виникають обмеження для подальшого покращання, що необхідно враховувати в тренерській діяльності.

Ключові слова: легкоатлетки-багатоборки, етап попередньої базової підготовки, рухові якості, індивідуальні особливості, тренерська діяльність, технічна та фізична підготовленість.

Burla A., Serhiienko V., Siruk A. Burla O. Theoretical and methodological basics of coaching activities with young athletes and multi-wrestlers.

In order to achieve high results in athletics all-around, the rational construction of the training process at all stages of training is of crucial importance. The structure of the training process of young multi-athletes, based on accounting for the cyclical fluctuation of the state of the female body and the improvement of technical skills and movement qualities related to the course of the menstrual cycle, should be considered as one of the effective ways to optimize the training process, as it ensures an increase in the growth of movement qualities, during dosed physical exertion at the stage of preliminary basic training. In order for young athletes to successfully move to the next stage of training, it is necessary to build a training process taking into account age periodization, individual characteristics of the physical state of the body, sensitive periods of development of motor and other functions. The interaction of different types of all-around sports has both a positive (enhancing) character and a negative (inhibiting) character during the improvement of technical and physical fitness. As a result of the negative influence of one motor quality on another, at a certain level of training, there are limitations for further improvement, which must be taken into account in coaching activities. During the selection of pedagogical test exercises, we note that they should perform both control functions and organically fit into the educational and training process, based on such considerations as accessibility and ease of execution. The purpose of conducting control and pedagogical tests is to determine the state of physical fitness of young all-rounders, as well as to identify changes that occurred in indicators of general and special physical fitness during the training process.

Key words: track and field athletes, stage of preliminary basic training, movement qualities, individual characteristics, coaching activity, technical and physical readiness.

Постановка проблеми. Найважливішим з етапів становлення спортивної майстерності, на думку тренерів та фахівців із легкоатлетичного багатоборства виступає етап попередньої базової підготовки [1; 3]. Для того щоб юні спортсмени успішно переходили на черговий етап підготовки, необхідно будувати тренувальний процес з урахуванням вікової періодизації, тобто якість тренувальних занять повинна бути обумовлена ступенем обліку анатомо-фізіологічних особливостей дітей різного віку, індивідуальних особливостей фізичного стану організму, сенситивних періодів розвитку рухових та інших функцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З моменту включення жіночого легкоатлетичного семиборства у програми міжнародних змагань (1981 р.) лише деякі автори (А. В. Шевченко, 2006; Н. В. Добринська, 2013; Адамчук В. В., 2020) досліджували різні питання підготовки багатоборок. Але більшість наукових праць присвячена основам підготовки висококваліфікованих спортсменок, і лише І. О. Асаулюк (2001), О. С. Куц (2007), Ю. М. Примаков (2010) розглядали окремі питання підготовки юних багатоборок на етапах початкової підготовки та попередньої базової підготовки. На думку Н. В. Добринської [5], у віці 12–14 років для більш якісного навчання видів легкої атлетики необхідно насамперед дотримуватися принципу поступовості та доступності у виконанні спеціальних вправ. Неприпустимо навіть із підлітками, які мають прискорені ознаки фізичного розвитку копіювати засоби і методи тренування, що використовують старші за віком спортсменки, і не йти шляхом стрімкого нарощування фізичних навантажень.

Мета дослідження: проаналізувати теоретико-методичні підходи тренерів у тренувальному процесі з юними легкоатлетками-багатоборками на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду.

Виклад основних результатів дослідження. Планування спортивного тренування у багатоборстві – виключно складний процес підбору та оптимального співвідношення тренувальних засобів різної спрямованості, побудови та поєднання різних структурних утворень тренувального процесу, але важливим у роботі з юними спортсменками виступає вдосконалення техніки видів семиборства здійснюється протягом усього річного циклу підготовки. Для цього використовуються самі засоби тренування, що і для спортсменок, які спеціалізуються в окремих видах, а різниця полягає в тому, що через дефіцит часу багатоборкам необхідно вибирати найбільш ефективні та дієві тренувальні засоби. Тренувальні заняття повинні проходити емоційно, також необхідно частіше змінювати місце занять, застосовувати для всебічного фізичного розвитку інші види спорту: гімнастику, стрибкові елементи акробатики, плавання, лижний спорт, волейбол, баскетбол, гандбол. Усе це значно урізноманітнить тренувальний процес і дозволить тренеру зменшувати навантаження на м'язи і суглоби нижніх кінцівок (особливо уразливих у цьому відношенні м'язи ступній) і, навпаки, збільшити навантаження на м'язи спини, плечового пояса, черевного преса, грудних м'язів. Без високого рівня всебічної фізичної підготовки майже неможливо досягти вагомих результатів у багатоборстві, адже фундамент майбутніх успіхів у спорті, як відомо, закладається в дитячому і підлітковому віці, а розглянутий етап є найважливішим періодом підготовки в майбутньому спортсменок високого класу. Головними завданнями етапу попередньої базової підготовки виступають як, оволодіння сучасною технікою всіх видів легкої атлетики, що входять до програми семиборства, і розвиток рухових якостей, насамперед швидкісних і швидкісно-силових [2; 7]. Якщо говорити за переважну спрямованість навчання видів багатоборства, то в перший рік на цьому етапі особлива увага приділяється оволодінню спеціальними і підготовчими вправами для бігу з низького старту, бігу по дистанції, а також таких складних видів, як бар'єрний біг, стрибки у висоту і метання списа. На другому році навчання більшою мірою необхідно приділити уваги оволодінню спеціальними і підготовчими вправами стрибків у довжину і штовхання ядра та оволодінню технікою цих видів. Подальше вдосконалення техніки спринтерського бігу, бігу з бар'єрами, стрибка у висоту і метання списа. На третьому році навчання, як правило, поряд з розвитком рухових якостей проводиться подальше вдосконалення техніки всіх видів багатоборства, але особлива увага приділяється вдосконалюванню техніки бігу на 200 м і 800 м і розвитку спеціальної витривалості [1]. Запропонована послідовність навчання видів багатоборства є умовною і не суперечить навчання цілісних легкоатлетичних вправ, що характерно на цьому етапі підготовки, тому що саме на цьому етапі багаторічної підготовки юні спортсменки досконало опановують техніку виконання двох-трьох видів багатоборства, успішно виступають у них як у літньому, так і в зимовому змагальних періодах, складаючи іноді конкуренцію «чистим» бар'єристам, стрибункам і металюнам, таким чином здобувають змагальний досвід [7].

На етапі попередньої базової підготовки тренерам юних спортсменок необхідно паралельно з технічним удосконаленням приділяти особливу увагу підвищенню рівня швидкісної, особливо силової підготовленості, тому що недолік сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса і спини ускладнює техніку бігу з низького старту та бігу по дистанції, бігу в три кроки між бар'єрами і правильне виконання атаки бар'єра. Також необхідно урахувати анатомо-фізіологічні особливості дівчат, виявляючи терпіння і витримку, тому що багато швидкісно-силових і силових вправ дівчатами на цьому етапі засвоюються набагато важче, ніж юнаками, дівчатам на освоєння елементів техніки необхідно іноді більше часу. Недолік силової підготовки гальмує технічне вдосконалення спортсменок, але ж більшість видів багатоборства мають швидкісно-силовий характер [2]. Найбільше, зустрічаються ускладнення за недостатнього рівня швидкісно-силової підготовленості під час навчання та вдосконалення техніки метання списа і штовхання ядра [3]. У таблиці 1 подано орієнтовні обсяги тренувальних засобів, які використовують тренери під час підготовки багатоборок на етапі попередньої базової підготовки у річному макроциклі.

Таблиця 1

Орієнтовні обсяги основних тренувальних засобів у річному макроциклі підготовки легкоатлеток-багатоборок 12–14 років

Тренувальні засоби	Обсяг
Кількість тренувань	220–230
Кількість змагань: – в окремих видах; – у багатоборствах	11–13 6–8
Біг з максимальною швидкістю: – на відрізках до 100 м, км; – на відрізках понад 100 м, км	4–5 2–3
Біг з бар'єрами, кількість бар'єрів	1500–1600

Стрибок у довжину: – з повного розбігу, разів; – з короткого розбігу, разів	50–60 190–200
Стрибок у висоту з повного розбігу, разів	250–280
Штовхання ядра, разів	400–500
Метання списа і м'яча, разів	400–500
Стрибкові вправи, км	10–12
Вправи з обтяженнями, т	50–60
Крос і повільний біг (ЧСС – 138–156 уд/хв), км	80–90

Переважає більшість тренерського складу, який працює з жіночим контингентом, під час планування тренувальних занять на різних етапах підготовки вважає за необхідність врахування не лише анатомо-фізіологічних особливостей організму спортсменок, але й дотримуватися апробованої на практиці схеми послідовності навчання видів багатоборства, розподілу часу, який рекомендується на оволодіння і вдосконалення техніки окремих видів, що входять до багатоборства у річному циклі на окремих його етапах, положення, що під час удосконалення техніки бар'єрного бігу, стрибків і метань уже певною мірою відбувається розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей. Такий підхід необхідно врахувати під час планування та проведення тренувальних занять, що спрямовані на розвиток рухових якостей, розподіл часу, який рекомендується фахівцями для оволодіння та вдосконалення техніки окремих дисциплін семиборства, розподілу часу, щодо формування рухових якостей залежно від біологічного та паспортного віку тих, хто займається легкоатлетичним багатоборством (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл часу на оволодіння та вдосконалення техніки окремих дисциплін легкоатлетичного семиборства (І. О. Асаулюк, 2001)

Види багатоборства	11–12 років		12–13 років		14–15 років		16–17 років	
	%	годин	%	годин	%	годин	%	годин
Бар'єрний біг	22	46	20	42	19	82	18	101
Стрибок у висоту з розбігу	18	37	15	31	15	64	15	84
Штовхання ядра	9	19	15	31	17	73	20	112
Спринтерський біг (20–50 м)	12	25	10	21	12	51	14	79
Стрибок у довжину з розбігу	8	17	12	25	12	51	13	74
Метання списа з розбігу	25	52	20	42	49	82	17	96
Біг на 800 м	6	12	8	16	6	26	3	18
Усього на рік	–	208	–	208	–	429	–	564

Протягом багаторічної підготовки лише тренер з урахуванням рівня підготовленості, індивідуального перебігу овуляторно-менструального циклу юних багатоборок зможе скоригувати конкретний обсяг й інтенсивність тренувальних засобів у мікроциклах підготовки.

Узагальнення провідного педагогічного досвіду тренерської діяльності зазначило, що для визначення рівня технічної та фізичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки застосовуються різні тестові вправи, але найбільш інформативні такі, як біг з ходу і зі старту на 30 м, біг на 200, 600 і 800 м, стрибки у довжину та потрійним з місця, а також кидки ядра вперед і назад над головою (табл. 3).

Таблиця 3

Контрольні нормативи для оцінки рівня фізичної підготовленості легкоатлеток-багатоборок 13–16 років

Контрольні нормативи	13–14 років	15–16 років
Біг 30 м з ходу, с	3,9–4,0	3,7–3,8

Біг 30 м зі старту, с	4,8–5,0	4,5–4,7
Біг 200 м, с	27,0–28,0	26,5–27,0
Біг 600 м, с	1.51,0–1.52,0	1.49,0–1.50,0
Біг 800 м, с	–	2.27,0–2.29,0
Стрибок у довжину з місця, м	1,90–2,00	2,20–2,30
Потрійний стрибок з місця, м	6,40–6,50	6,70–7,0
Кидок ядра (4 кг): – знизу вперед, м	10,10–10,50	11,50–12,50
– назад над головою, м	12–12,50	13–14

Під час відбору педагогічних тестових вправ відзначимо, що вони мають виконувати як контрольні функції, так і органічно вписуватися в навчально-тренувальний процес, виходячи з таких міркувань як доступність і простота у виконанні.

Проведення контрольних педагогічних випробувань має на меті визначення стану фізичної підготовленості юних багатоборців, а також виявлення зрушень, що відбулися у показниках загальної та спеціальної фізичної підготовленості під час тренувального процесу.

Висновки. У процесі підготовки юних багатоборців у легкій атлетичній, тренерами недостатньо використовується індивідуалізований підхід, під час планування річних обсягів та основних тренувальних методів і засобів. Планування тренувального та змагального навантаження легкоатлеток-багатоборців має відповідати рівню технічної підготовленості та функціональним можливостям, за дотримання принципів поступовості, доступності та індивідуалізації, врахування

особливостей фізичного розвитку дівчат і циклічності коливання стану жіночого організму.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на визначення найбільш ефективних засобів і методів тренування юних багатоборців з урахуванням індивідуальних особливостей організму в річному макроциклі підготовки.

Література

1. Асаулюк І. Послідовність оволодіння видами семиборства та особливості технічної підготовки семиборців / І. Асаулюк, К. Козлова, С. Дмитренко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 3. – С. 179–181.
2. Білоус Н. С. Особливості фізичної підготовки жінок-семиборців / Н. С. Білоус, Н. М. Кононенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2022. – Вип. 11 (157). – С. 30–35.
3. Бурла А. О., Бурла О. М., Возний А. П., Сергієнко В. М. Легкоатлетичне семиборство жінок : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2021. – 301 с.
4. Вовченко І. І. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів / І. І. Вовченко, Д. О. Гедзюк, В. А. Філіна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 5. – С. 180–186.
5. Добрянська Н. В. Удосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві : автореферат дисертації кандидата наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. – Київ, 2015. – 20 с.
6. Кутек Т. Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів / Т. Кутек, Р. Ахметов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – 2016. – Вип. 2. – С. 159–163.
7. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. – Київ: Логос, 2019. – 192 с.
8. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. – Київ : Перша друкарня, 2021. – 672 с.
9. Anderson G. (2008). Foundations of professional personal training. Champaign: Human Kinetics, 310 p.
10. Meier H. (2006). Neue Aspekte der Gelenkstabilisation – das Sling-Training. Leistungssport, p. 19–27.

References

1. Asaulyuk I. (2008). The sequence of mastering the types of heptathlon and the peculiarities of the technical training of heptathlon / I. Asaulyuk, K. Kozlova, S. Dmytrenko // Physical education, sport and health culture in modern society.– Vol. 3. p. 179–181.
2. Bilous N. S. (2022). Peculiarities of physical training of female heptathletes / N. S. Bilous, N. M. Kononenko // Scientific journal of the NPU named after him M. P. Dragomanov. Issue 11 (157). p. 30–35.
3. Burla A.O., Burla O.M., Vozniy A.P., Sergienko V.M. (2021). Women's track and field heptathlon: study guide. Sumy: Sumy State University, 301 p.
4. Vovchenko I. I. (2018). Search for ways to improve the physical training of athletes / I. I. Vovchenko, D. O. Gedzyuk, V. A. Filina // Physical culture, sport and health of the nation: coll. of science works Vol. 5, p. 180–186.
5. Dobrynska N. V. (2015). Improving the special preparation of highly qualified female athletes in athletics all-around: abstract of the thesis of the candidate of sciences in physical education and sports: 24.00.01. Kyiv, 20 p.
6. Kutek T. (2016). Management of the training process based on the analysis of the relationship between the special physical and technical preparedness of qualified athletes / T. Kutek, R. Akhmetov // Physical culture, sport and health of the nation: coll. of science works. Issue 2. p. 159–163.
7. Athletics: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic

- reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of the sports profile / V. I. Bobrovnyk, S. P. Sovenko, A. V. Kolot. – Kyiv: Logos, 2019. 192 p.
8. Platonov V. M. (2021). Modern system of sports training: textbook. – Kyiv: First Printing House, 672 p.
9. Anderson G. (2008). Foundations of professional personal training. Champaign: Human Kinetics, 310 p.
10. Meier H. (2006). Neue Aspekte der Gelenkstabilisation – das Sling-Training. Leistungssport, p. 19–27.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).08
УДК: 796.8-615.8

Ванюк Д. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я
Запорізького державного медико-фармацевтичного університету, м. Запоріжжя
Алфьоров О. А.,
заслужений тренер України,
професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
Дніпропетровської академії музики ім. М. Глінки. м. Дніпро
Нестеров О. С.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного, м. Запоріжжя
Прядка М. О.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Дніпровського державного аграрно-економічного університету, м. Дніпро
Волошина І. П.,
викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
Дніпропетровської академії музики ім. М. Глінки. м. Дніпро
Коряка Є. О.,
викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
Дніпропетровської академії музики ім. М. Глінки. м. Дніпро

АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ЕРГОТЕРАПІЇ САМБІСТІВ-ВЕТЕРАНІВ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури встановлено, що актуальним питанням внесення змін у існуючі програми ерготерапії спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в однокласниках на етапі відновлення після травм опорно-рухового апарату із акцентованим використанням засобів кінезіологічного тейпування та сучасних фітнес-технологій – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є коригування та апробація експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів.

В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи підкореговано та апробовано експериментальну програму ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів. Розроблена та апробована нами експериментальна програма забезпечила збалансоване та поетапне відновлення самбістів-ветеранів після лікування травм, хвороб (хронічних станів) колінного суглобу, що сприяло підвищенню показників їхньої участі у змаганнях різних рангів.

Ключові слова: багаторічна підготовка, боротьба самбо, відновлення, ерготерапія, етапи, засоби відновлення, кінезіологічне тейпування, технічна підготовленість, реабілітація, спеціальна фізична підготовка, фізична терапія, фізичні якості, фітнес-технології.

Vaniuk Daria, Alforov Oleksandr, Nesterov Oleksii, Praydka Mykola, Voloshyna Iryna, Koriaka Yevhen. Approbation of the Program of Occupational Therapy of Athletes who specialize in Sambo wrestling category "Masters" (veterans) after treatment of knee joint injuries. According to the results of the analysis of the scientific-methodical and special literature, it was established, that the topical issue of making changes to the existing occupational therapy programs of veteran athletes who specialize in martial arts at the stage of recovery after injuries of the musculoskeletal system with an emphasis on the use of kinesiological taping and modern fitness technologies is devoted to an insufficient number of scientific works. This emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of scientific research.

The main goal of the study is to adjust and test the experimental program of occupational therapy of veteran athletes ("Masters") who specialize in sambo wrestling after treatment of knee joint injuries.

As a result of the empirical study, the members of the research group adjusted and tested the experimental program of occupational therapy of veteran sportsmen ("Masters") who specialize in sambo wrestling after treatment of knee joint injuries. The experimental program developed and tested by us ensured a balanced and phased recovery of representatives of the studied category after treatment of injuries, diseases of the knee joint, which contributed to an increase in the indicators of their participation in competitions of various ranks.

Prospects for further research in the chosen field of scientific research include the development of an experimental program to