

Корж Віталій Андрійович

Медичний інститут Сумського державного університету
кафедра фізичного виховання і спорту
АНАЛІЗ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПРИНТЕРІВ В УКРАЇНІ
(ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ)

Роками накопичені результати досліджень, багатий досвід тренерів та фахівців, а також спортсменів професіоналів, дають можливість створити досконалу систему тренування на всіх етапах розвитку спортивної форми. Система підготовки легкоатлетів є складним, багатофакторним явищем, що включає мету, завдання, засоби, методи, форми, матеріально-технічні умови, які забезпечують організаційно-педагогічний процес підготовки спортсменів до змагань і досягнення високих спортивних результатів.

В Україні, на думку Еліесера Кампера, спортивні досягнення бігунів, які спеціалізуються у спринтерському бігу, протягом кількох років значно відстають від результатів зарубіжних спортсменів. Це вимагає від тренерів у співпраці з науковцями шукати нові шляхи раціоналізації й підвищення ефективності тренувального процесу, можливості вдосконалення традиційних форм і принципів його побудови.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що біг на короткі дистанції досліджували багато науковців. Свій початок історія розвитку легкої атлетики в Україні бере ще з 30-х років ХХ століття. У 1935 р. вийшов перший в Україні підручник для інструкторів фізичної культури і спортсменів «Легка атлетика» (автори — проф. В.А. Блях, В.А. Бедункевич, З.П. Синицький).

Наступний ключовий етап припав на 1950— 1960-ті роки. Саме в цей період проводилися дослідження за темами «Методика тренування і навчання техніки у видах легкої атлетики», «Спеціальні вправи легкоатлета», «Розробка методики тренування легкоатлетів взимку на відкритому повітрі» тощо. За результатами роботи З.П. Синицького було розроблено методичну концепцію тренування легкоатлетів взимку на відкритому повітрі. А у 1956р. в співавторстві Синицького З.П., Виставкіна Н.І та Коваленка О.Я. побачила світ книга «Тренировка легкоатлетов зимой на открытом воздухе».

На період 70-80-тих років припадають дослідження Сіренка В.С. щодо розробок річних тренувань спортсменів легкоатлетів. Не можна залишати поза увагою і вагомий внесок професора Клименка В.В., що займався дослідженням психологічного аспекту тренувань.

З кожним роком все більше вдосконалювались методики підготовки спортсменів. Цим темам присвячені наукові дослідження С.О. Орещука, Г.І. Нарискіна, І.А. Палатного, О.С. Еделеєвого, Ю.А. Попова та А. Сташка. У роботах В.М. Платонова і М.М. Булатової (1995), Л.П. Матвеева (1991), Ф.П. Сулова (1995) та ін. розкривається теоретико-методичне обґрунтування індивідуалізації у підготовці спортсмена. В працях Новоселова М.А., Филина В.П., Чеснокова Н.Н. та ін. розглядаються деякі аспекти індивідуалізації підготовки бігунів на середні дистанції.

Тобто наприкінці ІХ – початок ХХ століття в наукових дослідженнях все більше уваги приділяється розвитку конкретних якостей спортсмена, зокрема вдосконалення швидкісносилової підготовки (Врубльовський Е. П. 2008, Верхошанський Ю. В. 2005р.), методиці застосування стрибкових вправ у спеціальній підготовці бігунів на короткі дистанції (Мороз М., Суворова Т., Карабанова Н.).

Вагомим вкладом є розробка навчального посібника автора Мікіча М.С., доцента кафедри ТІМ легкої атлетики ЛДІФК (2005р.). Який, використовуючи власний досвід, виклав усі аспекти сучасної підготовки легкоатлетів, чи не вперше детально звернув увагу на такі пункти як: характеристика системи підготовки в легкій атлетиці; значення мети тренувального процесу легкоатлетів; прогнозування, спортивних результатів; моделювання проміжних і еталонних характеристик легкоатлетів; відбір і спортивна орієнтація для занять легкою атлетикою; планування тренувального процесу; сам процес тренування; контроль, облік і корекція тренувального процесу; матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу; вдосконалення теоретичних знань та педагогічної майстерності тренера; основні складові системи підготовки легкоатлетів.

Не зайвим буде і запинитися на науковій праці Елісера Камперо щодо його погляду на теоретичні аспекти методики швидкісно-силової підготовки бігунів на короткі дистанції. А саме визначає три варіанти підготовки спортсменів різної спрямованості, що у сукупності дають можливість підготувати конкурентно-спроможного спортсмена.

Отже, як уже вище зазначалось у галузі фізичної культури та спорту є чимало проблем. Різницю у процесі підготовки спринтерів з України та інших країн видно неозброєним оком. Тому тренерам не завадило б застосовувати у тренувальному процесі практику міжнародних науковців.

Література

1. Бобровник В.І., Криворученко О.В., Козлова, О.К. "Вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки". Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-11/11bviltp.pdf>.

2. Камперо Е. Методика швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції: теоретичні аспекти. Режим доступу: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/download/94369/89887>.

3. Лелека В. М. Проблеми вдосконалення фізичної та технічної підготовки бігунів на середні дистанції / В. М. Лелека // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2014. - Вип. 118(4). - С. 102-104.

4. Мороз М., Суворова Т., Карабанова Н. Методика застосування стрибкових вправ у спеціальній підготовці бігунів на короткі дистанції. Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/3411/1/Moroz.pdf>.

5. Микіч М.С. Система спортивної підготовки легкоатлетів: сучасний погляд. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7751/1/М. С. Микіч.pdf>

6. Юшкевич А. Діагностика швидкісно-силових здібностей бігунів на короткі дистанції в підготовчому періоді річного циклу тренувань. Режим доступу: <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/>