

м'язовий дисбаланс, переважно, зниження інтересу до тренувального процесу. Тому необхідно чітко регламентувати частоту, тривалість і обсяг тренувань, уникати силових вправ із великою вагою у молодшому віці.

Висновок. Розвиток швидкісно-силових якостей у юних футболістів є багатокомпонентним процесом, що вимагає врахування вікових, фізіологічних і психолого-педагогічних особливостей дітей. Комплексне, науково обґрунтоване застосування вправ із перевагою динамічних ігрових форм дозволяє сформувати фізичну базу, необхідну для подальшого спортивного зростання, зберігаючи при цьому мотивацію та здоров'я юних спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Нестеренко Н. Експериментальна методика розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів 13-14 років з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м'ячем і без м'яча. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2020. Серія 15. Вип. (5(125)). С. 115-120. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.5\(125\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.5(125).22)
2. Раєвський Р.Т., Кузнецов О.М. Фізична підготовка юних футболістів: методичні засади. Київ: Науковий світ, 2012. 96 с.
3. Ярмак О.Є. Фізична підготовка юних футболістів: навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2016. 120 с.
4. Reilly T., Williams A.M. Science and Soccer. 2nd ed. London: Routledge, 2003. 320 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Войтюк Василь

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто технологію програмування тренувального процесу легкоатлеток, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції. Обґрунтовано методичні підходи до структурного планування навантажень, що враховують індивідуальні особливості спортсменок. Розроблена програма, що базується на врахуванні специфічних закономірностей організації навчально-тренувального процесу, що зумовлюють оптимальні підходи до структурування й регулювання тренувальних навантажень.

Ключові слова: програмування, технологія, тренувальний процес, біг на середні дистанції.

Voitiuk Vasyl. Features of programming the training process of athletes specialising in middle distance running.

Abstract. The article deals with the technology of programming the training process of athletes specialising in middle distance running. The methodological approaches to structural planning of loads, which take into account individual characteristics of female athletes, are substantiated. The developed programme is based on taking into account the specific patterns of the organisation of the training process, which determine the optimal approaches to structuring and regulating training loads.

Keywords: programming, technology, training process, middle distance running.

Актуальність проблеми. У сучасних умовах розвитку легкої атлетики дедалі актуальнішою постає проблема оптимізації тренувального процесу, особливо в бігу на середні дистанції, де ефективність підготовки спортсменок безпосередньо впливає на досягнення високих результатів. Інтенсивне впровадження інновацій у сферу спортивної науки, включаючи використання сучасних технологічних рішень, створює передумови для вдосконалення методичних підходів до планування і корекції тренувальних навантажень. Серед сучасних підходів до оптимізації процесу спортивної підготовки найбільш перспективним вважається методологія, що ґрунтується на принципі програмування. Такий підхід передбачає цілеспрямоване і науково обґрунтоване моделювання тренувального процесу, яке реалізується через системне структурування й логічну послідовність компонентів навантаження.

Сутність програмування полягає у раціональному конструюванні тренувального впливу шляхом чіткого упорядкування за тривалістю, інтенсивністю та функціональною спрямованістю структурних елементів підготовки. Програмування формує оптимальні умови для досягнення заданого специфічного тренувального ефекту, що, у свою чергу, розглядається як необхідна передумова для реалізації стратегічних цілей підготовки спортсменів на різних етапах річного циклу.

Теоретико-методичні засади програмування як провідного підходу до конструювання тренувального процесу в системі спортивної підготовки знайшли своє відображення в науково-педагогічних дослідженнях таких провідних фахівців, як В. М. Костюкевич, І. В. Буй, В. А. Стасюк, Н. Ю. Щепотіна, які надали ґрунтовне обґрунтування принципів і механізмів застосування програмного підходу в спорті вищих досягнень. Зокрема, питання програмування тренувального процесу у легкоатлетичній підготовці висвітлювали у своїх наукових роботах Горлов А. С., Адамчук В. В., Асаулюк І. О., Юнаш В. В. Попри наявні напрацювання у сфері теорії та методики підготовки легкоатлетів, питання програмування тренувального процесу, зокрема, в бігу на середні дистанції, залишається недостатньо дослідженим. Цей напрям потребує подальшого наукового опрацювання з метою удосконалення підходів до побудови тренувального навантаження, враховуючи індивідуальні адаптаційні можливості спортсменів.

Мета дослідження – розробити технологію програмування

тренувального процесу легкоатлеток, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел, індивідуальних планів підготовки легкоатлеток, узагальнення передового тренувального досвіду та результатів змагальної діяльності на основі протоколів змагань.

Результати дослідження. На основі ґрунтовного аналізу науково-методичних джерел встановлено, що одним із найбільш ефективних підходів до практичного забезпечення цілеспрямованої підготовки спортсменів є технологія програмування тренувального процесу. Цей метод дозволяє забезпечити логічно впорядковану організацію тренувальної діяльності, де тренер отримує можливість не лише регламентувати окремі елементи занять, а й здійснювати цілісне планування структурних одиниць підготовки [1, 2].

Суть програмування полягає у створенні взаємопов'язаної, науково обґрунтованої системи підготовки, що охоплює всі ключові компоненти тренувального процесу: від формування моделі підготовки до реалізації контролю за динамікою функціонального стану спортсменів. У системі спортивної підготовки предметом програмування виступає цілеспрямоване вирішення завдань на різних етапах планування, що реалізується шляхом створення структурної моделі та застосування стандартизованих алгоритмів [3].

У системі підготовки легкоатлеток, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції, відповідно до засад теорії фізичного виховання, програмування виступає як концептуально обґрунтований процес визначення оптимального поєднання тренувальних засобів, методів і обсягів навантаження. Його сутність полягає у логічному та поетапному структуруванні тренувального впливу відповідно до поставлених завдань і специфіки змагального періоду.

Таким чином, ключовою передумовою ефективного програмування навчально-тренувального процесу є формування моделі спортивної підготовки, що передбачає цілісне бачення її змісту та структури реалізації з орієнтацією на індивідуальні можливості спортсмена. У контексті підготовки легкоатлеток, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції в МДЮСШ №1 м. Вінниці, алгоритм програмування тренувального процесу базується на поетапній діагностиці та раціональному плануванні змістових і кількісних параметрів навантаження.

Першим етапом є всебічне оцінювання фактичного фізичного стану спортсменок, що охоплює аналіз функціональних показників, а також рівня розвитку фізичних якостей. Далі здійснюється вивчення рівня фізичного розвитку та спеціальної підготовленості. Особливу увагу приділяють зіставленню отриманих даних із вимогами чинної навчальної програми з легкої атлетики для ДЮСШ, що дозволяє визначити індивідуальні особливості підготовленості спортсменки. Завершальним етапом виступає встановлення доцільних параметрів тренувального навантаження, зокрема, тривалість занять, їхній обсяг, частота й інтенсивність (рис. 1).



Рис. 1. Технологія програмування тренувального процесу легкоатлеток, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції

У структурі технології програмування навчально-тренувального процесу було передбачено чітке формулювання прогнозованих завдань на рівні поточного макроциклу підготовки. Ці завдання виступали концептуальним орієнтиром для формування змістового наповнення тренувальної системи відповідними засобами, що відповідають етапним вимогам і функціональній спрямованості підготовки спортсменок. Особливий акцент у розробці технології було зроблено на системне вдосконалення показників спеціальної фізичної підготовленості, яка є ключовим чинником ефективного функціонування біоенергетичних механізмів і стабільності результатів у змагальних умовах.

Висновки. На основі проведеного аналізу було встановлено, що програмування тренувального процесу є ефективним методологічним засобом побудови системної та науково обґрунтованої спортивної підготовки в бігу на середні дистанції. Розроблена технологія програмування дозволяє поетапно формувати зміст і структуру підготовки, ґрунтуючись на результатах діагностики функціонального стану й індивідуальних характеристиках спортсменок. Запропонована модель є адаптивною і передбачає варіативність у застосуванні тренувальних засобів відповідно до етапів річного циклу та змагального календаря.

Список використаних джерел:

1. Коваленко Ю., Тищенко В., Шипенко А., Овдеєнко А. Удосконалення програми підготовки веслярів відповідно їх типу індивідуальної рухової

- схильності. Фізичне виховання та спорт. 2020. № 2. С. 133–139.
2. Костюкевич В.М., Стасюк В.А., Щепотіна Н.Ю., Стасюк І.І., Коннов С.Р. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. 34-47 с.
 3. Турлюк В., Асаулюк І. Особливості використання програмування в навчальному процесі бар'єристок. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 5. С. 290-296.

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО

Гуцалюк Юлія, Лобода Назар

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто питання оптимізації базової підготовки юних дзюдоїстів. Розроблена й апробована на практиці методика тренування юних дзюдоїстів, у основі якої лежить пов'язаний метод і використання засобів традиційних і сучасних оздоровчих систем, дозволила забезпечити необхідний рівень фізичної підготовки, сприяла успішному засвоєнню базових прийомів, створила передумови для подальшого розширення арсеналу технічних дій.

Ключові слова: юні дзюдоїсти, базова підготовка, технічна та фізична підготовка, поєднаний метод, оптимізація.

Hutsaliuk Yuliia, Loboda Nazar. Optimization of the training process at the initial stage of judo training.

Abstract. The article addresses the issue of optimizing the basic training of young judo athletes. A training methodology for young judo athletes was developed and tested in practice. It is based on an integrated approach that combines traditional and modern health-improving systems. This methodology ensured the required level of physical fitness, facilitated the successful acquisition of basic techniques, and created the prerequisites for further expansion of the technical skillset.

Keywords: young judokas, basic training, technical and physical preparation, integrated method, optimization.

Актуальність проблеми. Вітчизняні науковці [3] зазначають, що спортивна діяльність є одним із небагатьох шляхів, де людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів.

Протягом останнього десятиліття представники нашої держави в дзюдо