

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальшому планується проведення педагогічного експерименту, для підтвердження висунутих фактів наведених у даному дослідженні.

Список використаної літератури

1. Байдюк М. Легка атлетика з методикою викладання : силабус навчальної дисципліни. URL: <http://fiz-zl.chnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/11/Силабус-Легка-атлетика-з-МВ.pdf> (дата звернення: 12.03.2024).
2. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Laursen P., Jenkins D. The scientific basis for high-intensity interval training: Optimising training programmes and maximising performance in highly trained endurance athletes. *Sports medicine*. 2002. № 32. P. 53-73.
4. HIIT FAQ (Frequently Asked Questions about High-Intensity Interval Training). DOHIIT. URL: https://web.archive.org/web/20200406220731/https://dohiit.com/hiit-faq/#What_is_High-Intensity_Interval_Training (date of access: 09.03.2024).

МОДЕЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА УСПІШНОГО ВИСТУПУ У ВІДПОВІДАЛЬНОМУ СТАРТІ СЕЗОНУ

Анатолій ГУБА, д.пед.н., професор
Віктор ПАВЛЕНКО, к.пед.н., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
 Харків, Україна*

Анотація. Проаналізовано особливості виступу кращих спортсменів світу в бігу на короткі дистанції на підставі фізичної, психологічної та медико-біологічної готовності організму спортсмена.

Ключові слова: легка атлетика, рівень швидкості, аутогенні налаштування.

Вступ. Спортивні змагання, що позначені, як відповідальний старт сезону – найважливіша й невід’ємна частина спортивної діяльності. Олімпійські ігри та чемпіонати світу є квінтесенція спортивної кар’єри. Спортивні змагання такого рівня вимагають від спортсменів максимальної фізичної та психічної напруги й характеризуються високою емоційністю. У ході змагань одні емоції змінюють інші: позитивні – радість, успіхи, тріумфування, упевненість; негативні – засмучення у зв’язку з помилкою допущеною на старті, досада, незадоволеність, відчай, гіркота поразки. Успішний виступ у відповідальному старті сезону залежить більшою мірою від психологічного, фізичного та аутогенного налаштування спортсмена. Т.

Суворова у наукових працях визначає важливості психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів до змагальної діяльності.

Формування мотивів, їх актуалізація в умовах конкретних змагань або конкретного спортивного поєдинку розглядались багатьма вченими, зокрема Єфременко А.М., Шестерова Л.Є. (2015), Воронін Д.М. (2016), Гогін О.В. (2017), Олійник Н.А. (2020) як цілеспрямоване підвищення або зниження мотивації в умовах значних змагань. Також вивчались можливості розглядається як частина роботи додаткових, часто прихованих резервів суб'єкта спортивної діяльності. Рівень розвитку мотивів, їх повнота, стійкість або мінливість, інтенсивність, напруженість слід розглядати як фактор надійності (власне резервний фактор), що забезпечує спортсмену демонстрацію своїх граничних можливостей в різних умовах спортивної діяльності.

Мета та завдання дослідження: на основі аналізу виступу фіналістів чемпіонату світу 2024 року в приміщенні в бігу на 60 метрів виявити значущі мотиваційні фактори, що впливають на спортсменів-спринтерів під час виступу у відповідальному старті сезону.

Матеріал і методи дослідження: включають теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; аналіз документальних матеріалів; метод експертної оцінки. Досліджувались індивідуальні особливості фізичної та психологічної готовності спортсменів в змаганнях.

Результати дослідження та їх обговорення. З рівнем спортивних досягнень більш тісно пов'язані комплексні психічні якості, що мають складну структуру, конкретні особливості прояву в тренувальній та змагальній діяльності, характерною для різних дисциплін легкої атлетики, зокрема бігу на короткі дистанції. До таких якостей, перш за все, слід віднести: вплив морфології м'язів та силових характеристик на результати спринтерського бігу особливо на елітному рівні бігунів. Miller, R., Balshaw, T. G., Massey, G. J., Maeo, S., Lanza, M. B., Johnston (2020) досліджували взаємозв'язок м'язових об'ємів та відносної сили з реалізацією швидкісного бігу на короткі дистанції [6].

Також суттєвий вплив на контроль швидкісного бігу залежить від довжини та частоти кроку під час спринтерського бігу. Hunter J. P., Marshall R. N., McNair P. J. виявили негативний вплив між довжиною кроку та швидкістю кроку де кореляційні лінійні регресії означали збільшення одного фактора приводить до зменшення іншого [5]. Спостерігаючи кінограми фінального бігу спринтерів можна стверджувати: дуже велика довжина кроку і швидкість кроку можлива тільки при застосуванні ідеальної техніки, яка передбачає велику горизонтальну і низьку вертикальну швидкість відриву. Водночас більш висока вертикальна швидкість злету може бути корисна при підтримці високого ритму кроків [2].

По-перше, в спринті є таке суто професійне розділення спринтерів на стартовиків, дистанційників та універсалів. Дистанційник – це той, кому потрібно «розбігтися» по дистанції, тому 60 м – це для них занадто коротко. Яскравий тому приклад – Усейн Болт. Стартовики – це ті, кому добре вдається

старт, але вони не можуть цю швидкість підтримати. Henrik Larsson, Chituru Ali це спортсмени старту. Christian Coleman, Noah Lyles повною мірою можна віднести до універсалів. Результати учасників фіналу, півфіналу та попередніх забігів в бігу на 60 метрів представлено в табл.1, 2, 3.

Christian Coleman показав другий результат у попередньому забігу 6,44, далі виступ у півфіналі повторив кращий результат змагань, у фіналі переміг з кращим результатом, встановивши у фіналі світове досягнення чемпіонату світу з кожним виступом прогресуючи у показниках маючи власне досягнення 6.34 сек. Noah Lyles маючи результат у сезоні 2024 у бігу на 60м – 6,43 сприймався як потенційний чемпіон. Так у попередньому забігу він підтвердив свій намір показавши кращий результат. В півфіналі він був другим з результатом 6,47. У фіналі другий 6,44, показавши результат на рівні стабільної готовності. Ackeem Blake бронзовий призер демонструє технічний контроль швидкості в півфіналі 6,5 , маючи готовність на рівні 6,45-6,46. Ferdinand Omanyala маючи результат у попередньому забігу 6,51 з кожним стартом погіршував свої показники, зайняв 4 місце у фіналі.

Таблиця 1

Фінал бігу на 60 метрів

1	Christian Coleman	USA	6.41	0.127
2	Noah Lyles	USA	6.44	0.159
3	Ackeem Blake	JAM	6.46	0.151
4	Ferdinand Omanyala	KEN	6.56 (.552)	0.138
5	Henrik Larsson	SWE	6.56 (.560)	0.140
6	Emmanuel Esemé	CMR	6.68	0.150
7	Shuhei Tada	JPN	6.70	0.162
8	Chituru Ali	ITA	8.00	0.147

Таблиця 2

Результати учасників фіналу, що показані у півфіналі

1	Christian Coleman	USA	6.43	1
2	Noah Lyles	USA	6.47	2
3	Ackeem Blake	JAM	6.51	3
4	Ferdinand Omanyala	KEN	6.52	4
5	Henrik Larsson	SWE	6.55	8
6	Emmanuel Esemé	CMR	6.52	5
7	Shuhei Tada	JPN	6.56	7
8	Chituru Ali	ITA	6.53	6

Henrik Larsson показав у змаганнях аналогічні показники виступу. Emmanuel Esemé маючи результат у попередньому забігу 6,55, зміг покращити у півфіналі 6,52, але у фіналі результат 6,68 вказує на психологічну не стабільність у головному старті сезону. Аналогічні припущення можна спостерігати і у японського спринтера Shuhei Tada. Аналізуючи виступ італійського спортсмена Chituru Ali, який дуже впевнено провів попередній забіг 6,57 в півфіналі 6,53, готуючись до фіналу показати своє абсолютне досягнення отримав травму.

Психологічною детермінантою, яка визначатиме успішність розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі виступу у змаганнях, буде потреба в самоактуалізації, що визначає рівень особистісної зрілості та кар'єрного зросту спортсмена [4]. В основі виділяємо індивідуальні, особистісні прояви волі; стійкість спортсмена до стресових ситуацій в змагальній діяльності; ступінь досконалості кінестетичних і візуальних сприйняття параметрів рухових дій і навколишнього середовища; здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації [1].

Таблиця 3

Результати учасників фіналу, що показані у попередніх забігах

1	Christian Coleman	USA	6.44	2
2	Noah Lyles	USA	6.43	1
3	Ackee Blake	JAM	6.45	3
4	Ferdinand Omanyala	KEN	6.51	4
5	Henrik Larsson	SWE	6.53	5
6	Emmanuel Esemé	CMR	6.55	7
7	Shuhei Tada	JPN	6.53	6
8	Chituru Ali	ITA	6.57	8

Henrik Larsson показав у змаганнях аналогічні показники виступу. Emmanuel Esemé маючи результат у попередньому забігу 6,55, зміг покращити у півфіналі 6,52, але у фіналі результат 6,68 вказує на психологічну не стабільність у головному старті сезону. Аналогічні припущення можна спостерігати і у японського спринтера Shuhei Tada. Аналізуючи виступ італійського спортсмена Chituru Ali, який дуже впевнено провів попередній забіг 6,57 в півфіналі 6,53, готуючись до фіналу показати своє абсолютне досягнення отримав травму.

Психологічною детермінантою, яка визначатиме успішність розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі виступу у змаганнях, буде потреба в самоактуалізації, що визначає рівень особистісної зрілості та кар'єрного зросту спортсмена [4]. В основі виділяємо індивідуальні, особистісні прояви волі; стійкість спортсмена до стресових ситуацій в змагальній діяльності; ступінь досконалості кінестетичних і візуальних сприйняття параметрів рухових дій і навколишнього середовища; здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації [1].

Аутогенні тренування як метод незалежної індукції спеціального аутогенного стану спортсменами-спринтерами використовується для концентрації уваги на темпі та ритму кроків під час швидкісного бігу. Характерною особливістю підготовки спортсменів – спринтерів елітної групи є здатність сприймати, організовувати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу, а також досконалість просторово-часової антиципації як фактора, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена.

Завдяки психологічним впливам вдається швидко знизити нервово-психічну напруженість, стан психічної пригніченості, сформулювати чітку

установку на ефективне виконання змагальної програми установки на відповідний результат в бігу на коротку дистанцію 60 метрів [3].

Висновки. Виявлення основних факторів, що перешкоджають успішним виступам спортсменів, дозволяє тренерам передбачати можливі негативні наслідки, що впливають на готовність спортсменів до змагальної діяльності та проводити відповідну корекційну роботу.

Перспектива подальших досліджень пов'язана з пошуком та обґрунтуванням додаткових факторів, визначаючих рівень розробленості досліджуваного питання в теорії та практиці спортивного тренування; виявити найбільш значущі стресові фактори, що впливають на психіку спортсменів у процесі змагальної діяльності.

Список використаної літератури.

1. Єфременко, А. М., Шестерова Л. Є., Крайник Я. Б. Зміни психологічного стану кваліфікованих спринтерів під впливом методики відновлення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2015. Вип. 129(1). С. 83-85..
2. Мулик В. В., Мулик К. В. Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2015. Вип. 129 (4). С. 131-135.
3. Нікітенко В. О. Засоби відновлення високкваліфікованих спринтерів. *IX Міжнародна науково-методична конференція.* Суми : Сумський державний університет, 2022. С. 67-69.
4. Суворова Т. Характеристика стрес-факторів, що впливають на передстартовий стан легкоатлетів-спринтерів. *Physical education, sport and health culture in modern society.* 2020. № 3 (51). С. 74-81.
5. Hunter J. P., Marshall R. N., McNair P. J. Interaction of step length and step rate during sprint running. *Medicine & Science in Sports & Exercise.* 2004. Vol. 36. № 2. P. 261-271.
6. Miller, R., Balshaw, T. G., Massey, G. J., Maeo, S., Lanza, M. B., Johnston, M., ... & Folland, J. P. The Muscle Morphology of Elite Sprint Running. *Medicine and science in sports and exercise.* 2021. № 53(4). P. 804-815.