

## I. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

### СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ (ЗА ДАНИМИ АВТОЕКСПЕРИМЕНТУ)

Лейля Аджаметова

Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна

***Анотація.** Робота присвячена вивченню структури і змісту тренувального процесу висококваліфікованих спринтерів з порушеннями зору. Виявлені особливості застосування тренувальних навантажень протягом річного макроциклу.*

***Ключові слова:** порушення зору, спринт, макроцикл, засоби підготовки.*

**Вступ.** Структура тренувального процесу в останні десятиліття стала предметом чисельних досліджень [1, 2, 5]. Аналіз наукової літератури свідчить про достатній узагальнений досвід річної підготовки спортсменів-олімпійців високої кваліфікації [2, 3, 4]. Проте, у науково-методичній літературі відсутні матеріали про підготовку легкоатлеток з порушеннями зору, які мають високі спортивні досягнення, включаючи перемоги на Паралімпійських іграх, Чемпіонатах світу та Європи, а також встановлення світових рекордів.

Усе вищезазначене засвідчує необхідність проведення досліджень, спрямованих на вивчення особливостей тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлетів з порушеннями зору протягом річного циклу.

**Мета та завдання дослідження:** виявити особливості розподілу тренувальних навантажень висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів з порушеннями зору протягом річного макроциклу.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувався обсяг та співвідношення засобів різної переважної спрямованості в осінньо-зимовому та весняно-літньому макроциклах підготовки висококваліфікованої спринтерки з порушеннями зору (категорія T13). У роботі були використані наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів (щоденники та плани підготовки), педагогічне спостереження; педагогічний експеримент (авто експеримент), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час аналізу основних засобів підготовки, що застосовувались у тренувальному процесі протягом річного макроциклу висококваліфікованої легкоатлетки з порушеннями зору, виявлені особливості планування тренувальних навантажень, де чітко спостерігається хвилеподібний характер розподілу об'єму навантажень та тенденція до концентрації засобів тієї чи іншої спрямованості на певних етапах підготовки. Так, найбільш різкі коливання обсягу тренувальних навантажень

протягом річної підготовки спостерігалися у пліометричних вправах, вправах з обтяженнями та бігових вправах різної інтенсивності.

У річній підготовці легкоатлетки з порушеннями зору переважали бігові та стрибкові вправи, подібні за своєю кінематичною та динамічною структурою на змагальну вправу.

Аналіз практичної побудови тренувального процесу дав можливість визначити зміст основних засобів підготовки, кількісні характеристики об'єму та розподіл тренувальних навантажень в річному циклі підготовки спринтерки з порушеннями зору. Були виявлені існуючі тенденції методики побудови тренувань в залежності від періоду річного макроциклу.

### **Висновки:**

1. Аналіз сучасної спеціальної літератури свідчить про відсутність узагальнюючих інформаційних джерел щодо спортивної підготовки паралімпійців з порушеннями зору.

2. Спортивна підготовка легкоатлетів-спринтерів з порушеннями зору здійснюється за моделлю, розробленою для спортсменів без порушень зору, тобто класична, але з визначеними корективами.

3. Результати дослідження загальних об'ємів тренувальних навантажень, дозволили визначити необхідність застосування тих чи інших тренувальних засобів для конкретного періоду підготовки, а також порядок їх розподілу протягом місячних мезоциклів. Це, в свою чергу, дозволило виявити основні індивідуальні особливості процесу підготовки висококваліфікованих легкоатлетів-паралімпійців з порушеннями зору.

**Перспективи подальших досліджень.** Матеріали дослідження дозволять конкретизувати зміст тренувального процесу та застосування оптимального обсягу тренувальних засобів у підготовці легкоатлетів-спринтерів з порушеннями зору до кульмінаційних змагань року.

### **Список використаної літератури:**

1. Шестерова, Л. Є. Гіпоксичне тренування у підготовці бігунів, що спеціалізуються у видах витривалості. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*: збірник наукових праць. Харків. 2019. Вип. 3. С. 91-98.

2. Шестерова Л.Є. Аджаметова Л.І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів з порушеннями зору. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип.8 (168). С.179-185. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).36)

3. Abdullaev M. J. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*. 2020. Vol. 8. No. 11. P. 110-11.

4. Nemček, D., Kraček, S., & Peráčková, J. Rosenberg Self-Esteem Scale analyses among elite and competitive athletes, recreational athletes and inactive individuals. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol 17. P. 2305-2310.

5. Stafylidi A. The effect of physical activity on self-esteem of people with visual impairments. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23. No. 9. P. 2368 – 2375. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.09272>