

УДК 796.332:685.639

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2026-1.1>**Адаменко Оксана Олександрівна**

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
ORCID ID: 0000-0002-0879-8139

Деркач Віктор Миколайович

Заслужений тренер України,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
ORCID ID: 0000-0002-3437-0451

ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність проблеми. Актуальність цього дослідження визначається високою значущістю інтегральної підготовки в системі тренувального процесу спортсменів та недостатньою розробленістю проблеми її реалізації в системі багаторічного спортивного тренування, що є стримуючим фактором подальшого спортивного вдосконалення.

Мета статті: науково-теоретичне обґрунтування раціональної побудови інтегральної підготовки легкоатлетів спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.

Методи. В процесі виконання дослідження нами було використано наступні методи: аналіз науково методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічний експеримент; тестування фізичних якостей легкоатлетів-спринтерів; оцінка психологічної підготовленості легкоатлетів-спринтерів з використанням тесту психічної надійності у змагальній діяльності (Мільмана); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Розроблено комплексну методику інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки. Для реалізації комплексної методики інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки нами було розроблено комплекси вправ для кожного мезоциклу з варіантами їх виконання. Було розкрито методику використання ідеомоторного тренування для покращення техніки спортсмена і для корекції негативних психічних станів.

Експериментально перевірено ефективність комплексної методики інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки. Результати тестування контрольної та експериментальної груп до та після експерименту продемонстрували зростання показників фізичної та техніко-тактичної підготовленості обох груп, хоча експериментальна група показала вищі результати в усіх тестах. В усіх тестах на визначення розвитку фізичних та техніко-тактичних якостей легкоатлетів-спринтерів ми отримали достовірні результати при $P \leq 0,05$.

Ефективність психологічної підготовки спортсменів експериментальної групи, де використовувалося ідеомоторне тренування, була підтверджена результатами тестування психічної надійності у змагальній діяльності. Учасники експериментальної групи показали вищі показники порівняно зі спортсменами контрольної групи.

Таким чином, запропонована комплексна методика інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки виявилася дієвою й результативною.

Ключові слова: інтегральна підготовка, фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, психологічна підготовка, легкоатлети-спринтери, етап спеціалізованої підготовки.



Вступ. Інтегральна підготовка легкоатлета передбачає вирішення завдань, пов'язаних з об'єднанням в єдине ціле якостей, умінь, навичок, накопичених знань і досвіду, що переважно пов'язані з різними сторонами підготовленості спортсмена.

Значення проблеми полягає у впливі інтегральної підготовки на оволодіння спортсменами змагальною діяльністю та подальше спортивне удосконалення. Своєчасне вирішення даної проблеми стане передумовою для досягнення високих результатів легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.

Сутність проблеми полягає у розробці методики інтегральної підготовки і її впровадження в систему тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів, що сприятиме подальшому спортивному удосконаленню.

Мета та завдання. Метою даного дослідження є науково-теоретичне обґрунтування раціональної побудови інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.

У рамках дослідження поставлені наступні **завдання**:

1. Розробити комплексну методику інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.

2. Експериментально перевірити ефективність комплексної методики інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки

Об'єктом дослідження є побудова процесу інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів.

Предмет дослідження – комплексна методика інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.

Методи дослідження. В процесі виконання кваліфікаційної роботи нами було використано наступні методи: аналіз науково методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічний експеримент; тестування фізичних якостей легкоатлетів-спринтерів; оцінка психологічної підготовленості легкоатлетів-спринтерів з використанням тесту психічної надійності у змагальній діяльності (Мільмана); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Експеримент тривав протягом шести місяців з березня по серпень 2025 року на базі МСДЮСШОР з легкої атлетики м. Миколаїв та КЗ ДЮСШ № 1 м. Ужгород. Було обрано 2 групи контрольну та експериментальну по 6 спортсменів віком 17–18 років. Контрольна група тренувалася на базі МСДЮСШОР з легкої атлетики м. Миколаїв за традиційною програмою підготовки легкоатлетів-спринтерів. Експериментальна група тренувалася на базі КЗ ДЮСШ № 1 м. Ужгород за запропонованою нами комплексною методикою інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.

Експеримент включав наступні мезоцикли підготовки легкоатлетів-спринтерів, що висвітлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Мезоцикли підготовки легкоатлетів-спринтерів в процесі експерименту

№	Мезоцикли	Тривалість	Завдання
1	Базовий	12 тижнів	Розвиток фізичних якостей, а також вдосконалення технічної, тактичної та психологічної підготовки
2	Контрольно-підготовчий	8 тижнів	Широкий спектр спеціально-підготовчих вправ.
3	Передзмагальний	6 тижнів	Високоінтенсивні тренування. Збільшення об'єму швидко-силової підготовки

Базовий мезоцикл спрямований на підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвиток фізичних якостей, а також вдосконалення технічної, тактичної та психологічної підготовки. У рамках цього етапу тренувальна програма відзначається різноманітністю засобів, великим обсягом і високою інтенсивністю тренувального навантаження з акцентом на використання занять із значними фізичними навантаженнями.

Контрольно-підготовчий мезоцикл акцентується на інтегрованій підготовці спортсмена. Основна особливість цього періоду полягає у широкому застосуванні спеціально-підготовчих

вправ, максимально наближених за характером до умов змагань, а також у проведенні власне змагальних тренувань.

Передзмагальний мезоцикл має мету усунути дрібні недоліки, які були виявлені протягом підготовчого процесу та вдосконалити технічну майстерність спортсмена. Активно використовуються високоінтенсивні тренування. Важливу роль на цьому етапі відіграє цілеспрямована робота над психологічною стійкістю та тактичною підготовкою.

Основою психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів до змагальної діяльності є ідеомоторне тренування. Ідеомоторне тренування стає ефективним тільки при максимально реалістичному уявленні руху, а також за інших умов.

Були розроблені наступні етапи ідеомоторної тренування

1. Налаштування на виконання ідеомоторного тренування

2. Спостереження – вивчення рухових дій на будь-якому прикладі (це може бути як відео-запис, так і демонстрація техніки тренером)

3. Ідеомоторна фаза, коли на основі отриманої на попередньому етапі інформації спортсмен намагається подумки відтворити дію кілька разів.

4. Імітація. На цьому етапі ідеомоторна вправа починає виконуватися спортсменом загалом, намічаючи траєкторії рухів тіла.

5. Практичне тренування. Спортсмен намагається виконати рухові дії, які він опрацював до цього подумки, практично.

Важливе застосування ідеомоторного тренування не тільки для покращення техніки спортсмена, але і для корекції негативних психічних станів.

На початку та в кінці експерименту, відповідно в березні та серпні 2025 року було проведено тестування фізичних якостей легкоатлетів-спринтерів контрольної та експериментальної групи за програмою тестів легкоатлетів спеціалізованої базової підготовки, віком 17–18 років, що вказані в Навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Результати тестів фізичних якостей легкоатлетів-спринтерів контрольної та експериментальної групи на початку та в кінці експерименту наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати тестів фізичних якостей легкоатлетів-спринтерів контрольної та експериментальної групи до та після експерименту

№	Тести	До експерименту		Після експерименту		P
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Біг на 30 м. з ходу, с	3,3±0,03	3,2± 0,04	3,1±0,04	2,9±0,05	≤0,05
2	Біг на 60 м. з низького старту, с	7,2±0,02	7,3±0,06	7,0±0,05	6,8±0,03	≤0,05
3	Біг на 100 м. з низького старту, с	11.4±0,02	11.3±0,04	11,1±0,06	10,8±0,05	≤0,05
4	Стрибок у довжину з місця, см	282 ±12	280±10	292±14	298±12	≤0,05
5	Потрійний стрибок з місця, см	812± 12	816± 16	828±12	840±14	≤0,05

До початку експерименту показники тестів на визначення фізичних якостей легкоатлетів-спринтерів контрольної та експериментальної груп виявилися близькими за значенням, що вказує на близький вихідний рівень фізичної підготовки спортсменів обох груп. По завершенню експерименту спостерігається загальне підвищення результатів у двох групах, однак результати експериментальної групи перевершили показники контрольної в усіх тестах. Усі отримані дані за тестами мають статистичну достовірність $P \leq 0,05$.

Унаочнимо приріст результатів контрольної та експериментальної групи на рис. 1.

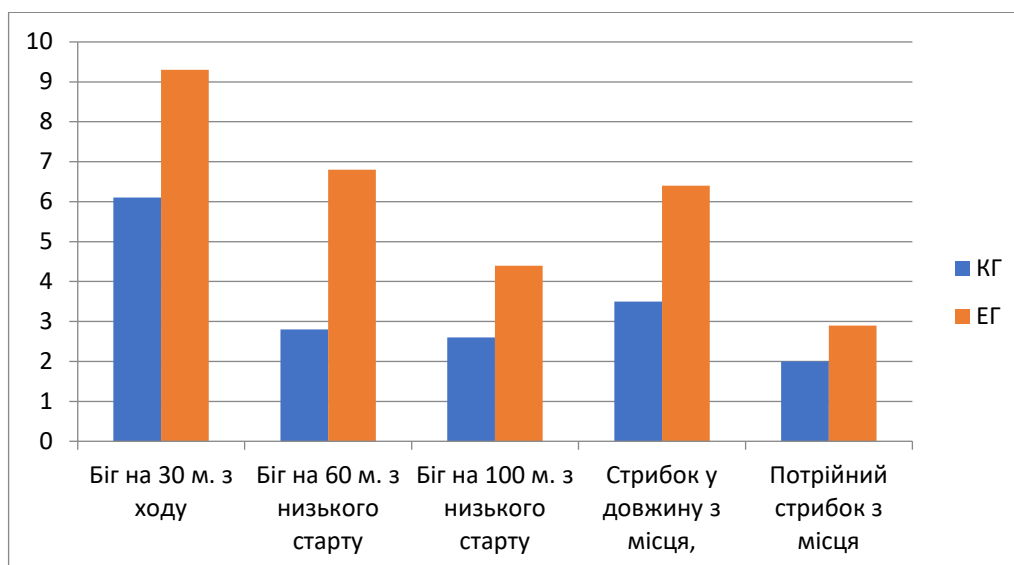


Рис. 1. Приріст результатів контрольної та експериментальної групи

Результати тестування фізичних якостей засвідчують приріст фізичної підготовленості експериментальної групи порівняно з контрольною.

В кінці експерименту нами було проведено тестування психічної надійності у змагальній діяльності контрольної та експериментальної групи

Результати тестування наведено в таблиці 3.

Таблиця 3

Результати тестування психічної надійності у змагальній діяльності контрольної та експериментальної групи

Групи	Змагальна надійність, чол.	Саморегуляція, чол.	Мотиваційно-енергетичний компонент, чол.	Стабільність та перешкодостійкість, чол.
КГ	1	2	2	2
ЕГ	3	2	1	-

Результати тестування психічної надійності у змагальній діяльності демонструють вищі показники експериментальної групи порівняно з контрольною. Це свідчить про те, що використання ідеомоторного тренування в психологічній підготовці спортсменів експериментальної групи сприяло якісній підготовці спортсменів до змагальної діяльності.

Результати тестування фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості підтверджує ефективність запропонованої нами комплексної методики інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.

Висновки.

У дослідженні здійснено науково-теоретичне обґрунтування раціональної побудови інтегральної підготовки легкоатлетів спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.

1. Розроблено комплексну методику інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки. Для реалізації комплексної методики інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки нами було розроблено комплекси вправ для кожного мезоциклу з варіантами їх виконання. Було розкрито методику використання ідеомоторного тренування для покращення техніки спортсмена і для корекції негативних психічних станів.

2. Експериментально перевірено ефективність комплексної методики інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки. Результати тестування контрольної та експериментальної груп до та після експерименту продемонстрували

зростання показників фізичної та техніко-тактичної підготовленості обох груп, хоча експериментальна група показала вищі результати в усіх тестах.

У бігу на 30 метрів з ходу контрольна група показала приріст результатів на 6,1%, а експериментальна група – на 9,3%. У бігу на 60 метрів із низького старту приріст у контрольній групі склав 2,8%, тоді як експериментальна група покращила свої показники на 6,8%. У основній змагальній вправі – бігу на 100 метрів – приріст спостерігався в обох групах: контрольна група досягла покращення на 2,6%, а експериментальна – на 4,4%. У тесті зі стрибка в довжину з місця контрольна група продемонструвала приріст результатів на 3,5%, тоді як експериментальна група досягла збільшення показників на 6,4%. У потрійному стрибку результати контрольної групи зросли на 2,0%, а експериментальної групи – на 2,9%.

В усіх тестах на визначення розвитку фізичних та техніко-тактичних якостей легкоатлетів-спринтерів ми отримали достовірні результати при $P \leq 0,05$.

Ефективність психологічної підготовки спортсменів експериментальної групи, де використовувалося ідеомоторне тренування, була підтверджена результатами тестування психічної надійності у змагальній діяльності. Учасники експериментальної групи показали вищі показники порівняно зі спортсменами контрольної групи.

Таким чином, запропонована комплексна методика інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки виявилася дієвою й результативною.

Шляхами подальших досліджень є пошук нових методик удосконалення інтегральної підготовки легкоатлетів-спринтерів на різних етапах багаторічної підготовки.

Література:

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навчальний посібник. Черкаси: Брама-Україна, 2008. 632 с.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: навчально-методичний посібник. Черкаси: Вид. Вовчок О., 2006. 424 с.
3. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. 320 с.

References:

1. Artiushenko, O. (2008) *Lehka atletyka. Teoriia i metodyka vykladannia: navchalnyi posibnyk [Athletics. Theory and teaching methods: a starting point]*. Cherkasy: Brama-Ukraina [in Ukrainian]
2. Artiushenko, O. (2006) *Lehka atletyka: navchalno-metodychnyi posibnyk [Athletics: a teaching and methodological manual]* Cherkasy: Publisher: Vovchok O. [in Ukrainian]
3. Akhmetov, R., Maksymenko, H., & Kutek, T. (2010) *Lehka atletyka: Pidruchnyk [Athletics: Textbook]* Zhytomyr: Publishing House of I. Frank ZSU [in Ukrainian]

Adamenko Oksana, Derkach Viktor

FEATURES OF INTEGRATED TRAINING OF ATHLETES-SPRINTERS AT THE STAGE OF SPECIALIZED TRAINING

Relevance of the problem. *The relevance of this study is determined by the high significance of integrated training in the system of the training process of athletes and the insufficient development of the problem of its implementation in the system of long-term sports training, which is a restraining factor for further sports improvement.*

The purpose of the article *is a scientific and theoretical justification of the rational construction of integrated training of sprinters at the stage of specialized training.*

Methods. *In the process of conducting the study, we used the following methods: analysis of scientific methodological literature and Internet sources; pedagogical experiment; testing of physical qualities of sprinters; assessment of psychological preparedness of sprinters using the test of mental reliability in competitive activity (Milman); methods of mathematical statistics.*

Research results. *A comprehensive methodology for the integral training of sprinters at the stage of specialized training has been developed. To implement the comprehensive methodology for the integral training of sprinters at the stage of specialized training, we have developed exercise complexes for each mesocycle with options for their implementation. The methodology for using ideomotor training to improve the athlete's technique and to correct negative mental states has been revealed.*

The effectiveness of the comprehensive methodology for the integral training of sprinters at the stage of specialized training has been experimentally verified. The results of testing the control and experimental groups before and after the experiment demonstrated an increase in the indicators of physical and technical-tactical readiness of both groups, although the experimental group showed higher results in all tests. In all tests to determine the development of physical and technical-tactical qualities of sprinters, we obtained reliable results at $P \leq 0.05$.

The effectiveness of psychological training of athletes in the experimental group, where ideomotor training was used, was confirmed by the results of testing mental reliability in competitive activity. Participants in the experimental group showed higher indicators compared to athletes in the control group.

Thus, the proposed comprehensive methodology for integral training of sprinters at the stage of specialized basic training turned out to be effective and efficient.

Key words: *integral training, physical training, technical training, tactical training, psychological training, sprinters, stage of specialized training.*

Дата першого надходження статті до видання: 10.12.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.01.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 01.05.2026