

Індивідуальна програма бігової роботи легкоатлеток-стаєрів на заняттях підвищення спортивної майстерності при підготовці до кросового сезону

Тетяна Маленюк

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, Кропивницький, Україна

Мета: розробити індивідуальну програму бігової роботи легкоатлеток, що спеціалізуються у бігу на довгі дистанції, під час підготовки до осінньо-зимового кросового сезону.

Матеріал і методи: дослідження було проведено у групі підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики факультету фізичного виховання педагогічного університету. У ньому взяло участь 4 спортсменки, що спеціалізуються у бігу на довгі дистанції, віком 19–20 років.

Результати: представлено індивідуальну програму бігової роботи легкоатлетки на основі системи мезоциклів і мікроциклів. Розкрито структуру і зміст бігової роботи у кожному мезоциклі. Визначено тенденції приросту бігових навантажень у мезоциклах.

Висновки: доведено ефективність впровадження даної програми у тренувальний процес підготовки спортсменки до кросового сезону на основі покращення результату змагальної вправи та підвищення спортивної кваліфікації з легкоатлетичного кросу.

Ключові слова: біг на довгі дистанції, крос, бігове навантаження, програма, тренування.

Вступ

Проблема раціональної побудови тренувального процесу бігунів на довгі дистанції на всіх етапах спортивної підготовки є досить складною, тому що повинна забезпечити спрямований розвиток і високу ступінь готовності легкоатлетів до запланованих результатів. Питання планування тренувального процесу спортсменів, що спеціалізуються у циклічних видах легкої атлетики, на різних етапах багаторічної підготовки нині вивчають фахівці у сфері фізичного виховання і спорту (Ф. П. Суслов, 1995; Б. М. Юшко, 1995; В. Н. Платонов, 2004, 2008; А. Бондарчук, 2007; Т. В. Самоленко 2011, 2012; В. Борзов, 2014; С. І. Караулова, М. Б. Синюгіна, 2016 та інші).

За результатами досліджень науковців, В. І. Бобровика, О. В. Криворученко, О. К. Козлової [1], доведено, що побудова тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бігу на короткі, середні, довгі дистанції і бар'єрному бігу повинна здійснюватися на основі системно-структурного методу планування річної підготовки.

Фахівцями Д. В. П'ятничук та Г. О. П'ятничук [11] запропонована типова програма тренувань бігунів на середні та довгі дистанції в умовах рівнини. Розкрито структуру і тривалість підготовчого періоду річного циклу тренування бігунів. Т. В. Самоленко [13] розроблено і впроваджено у практику тренувальні мікроцикли в осінньо-зимовому підготовчому періоді бігунів високої кваліфікації на середній дистанції. Н. Ф. Петренко [8] надано рекомендації стосовно оптимальних бігових навантажень у тижневих мікроциклах кваліфікованих бігунів-стаєрів. Т. В. Маленюк [6] розроблено програму річного циклу підготовки юних легкоатлеток, що спеціалізуються у бігу на середній дистанції.

На думку В. М. Платонова [9], сучасна побудова тренувального процесу повинна здійснюватися на основі урахування об'єктивних показників фізичної, технічної і функціональної підготовленості, індивідуалізації тренувально-

го процесу, раціонального співвідношення тренувальних засобів різної переважної спрямованості, типологічних особливостей нервової системи та темпераменту.

У наукових та навчально-методичних роботах фахівців [2; 5; 9; 15] зазначається, що на етапі спеціалізованої базової підготовки чітко проявляються індивідуальні особливості спортсменів, означений чинник дає змогу здійснювати диференційований підхід до вибору засобів, їх обсягу та інтенсивності, форм і методів тренувального впливу. На даному етапі доцільно створювати у відділеннях однорідні групи і для кожної з них розробляти відповідні програми тренувальних занять.

Так, О. Орел [7] проаналізувала структуру та зміст тренувальної роботи бігунів на довгі дистанції у втягуючому мезоциклі підготовки до кросового сезону. Адже бігуни на довгі дистанції по завершенню літнього змагального періоду досить часто приймають участь у змаганнях з легкоатлетичного кросу. Означений чинник обумовив вибір теми нашого дослідження.

Аналіз сучасних публікацій показав поодинокі дослідження стосовно планування тренувального процесу бігунів на довгі дистанції під час підготовки до кросового сезону на етапі спеціалізованої базової підготовки в умовах навчання у вищій школі, що і визначило актуальність даної праці.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дана робота виконана згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький).

Мета дослідження: розробити індивідуальну програму бігової роботи легкоатлеток-стаєрів під час підготовки до осінньо-зимового кросового сезону на заняттях підвищення спортивної майстерності.

Завдання дослідження:

1. Дослідити структуру і завдання підготовчого пері-

оду першого макроциклу річної підготовки студенток, які спеціалізуються у бігу на довгі та кросові дистанції.

2. Розробити і впровадити у тренувальний процес індивідуальну програму бігової роботи легкоатлеток при підготовці до кросового сезону.

3. Визначити ефективність індивідуальної програми бігової роботи легкоатлеток-стаєрів при підготовці до легкоатлетичного кросового сезону.

Матеріал і методи дослідження

Педагогічний експеримент було організовано на факультеті фізичного виховання Центральнoукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка упродовж 2016–2017 навчального року. У дослідженні приймали участь спортсменки не високої кваліфікації (I розряд, КМС), віком 19–20 років, які спеціалізуються у бігу на довгі та кросові дистанції, є членами збірної команди області з легкої атлетики, у кількості 4 особи.

У процесі дослідження використано наступні методи: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування.

Результати дослідження та їх обговорення

Побудова річного циклу тренування спортсменок, які спеціалізуються у бігу на довгі дистанції, здійснюється у рамках двох відносно самостійних макроциклів. Перший – осінньо-зимовий макроцикл – спрямований на підготовку спортсменок до чемпіонату України з легкоатлетичного кросу (м. Біла Церква, 2016 р.), а другий – весняно-літній – до Чемпіонату України з легкої атлетики, зокрема, до бігу на довгі дистанції (м. Кропивницький, 2017 р.).

У структурі кожного макроциклу виділяють підготовчий, змагальний і перехідний періоди, які представлені відповідними мезоциклами.

Підготовчий період осінньо-зимового макроциклу тривав 3 місяці (з липня по жовтень) і був спрямований

на вирішення таких завдань: формування функціональної «бази», підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості, удосконалення техніко-тактичної майстерності, спеціальної працездатності та психічної стійкості до постійно зростаючої величини бігового навантаження. Структуру підготовчого періоду першого макроциклу тренування спортсменок, що спеціалізуються у бігу на довгі та кросові дистанції, представлено у табл. 1.

Етап загальної підготовки представлений втягуючим мезоциклом. Основне завдання етапу – створення передумов для набуття спортивної форми за рахунок поступового збільшення обсягу тренувального навантаження.

Етап спеціальної підготовки представлений базовим розвиваючим і базовим стабілізуючим мезоциклом. Основне завдання етапу – підвищення рівня тренуваності спортсменок; розвиток спеціальної витривалості; удосконалення змагальної техніки й формування тактичних навичок.

Передзмагальний етап представлений контрольно-підготовчим мезоциклом. Основне завдання етапу – завершення становлення спортивної форми. Спортивна підготовка набуває вираженої спеціальної спрямованості.

У даній науковій роботі представлено індивідуальну програму бігової роботи легкоатлетки (спортивна кваліфікація – I розряд з кросового бігу, I розряд з бігу на довгі дистанції – 3000 м) при підготовці до осінньо-зимового кросового сезону. Дана програма представлена системою мезоциклів і мікроциклів тренувального процесу бігунів на довгі дистанції.

Втягуючий мезоцикл був запланований на кінець липня та початок серпня 2016 р. і спрямований на кросову підготовку. Обсяг та інтенсивність навантаження сплановано з урахуванням індивідуальних показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменки, функціональних можливостей її організму, досвіду тренувальної і змагальної діяльності.

Ключовим завданням даного мезоциклу було подолання кросової дистанції у 125 км з інтенсивністю не більше 4.30 хв·км⁻¹. Заплановане бігове навантаження

Таблиця 1

Структура підготовчого періоду спортивної підготовки бігунів на довгі та кросові дистанції

Період	Підготовчий			
Етапи	Загальної підготовки	Спеціальної підготовки		Передзмагальної підготовки
Мезоцикли	Втягуючий	Базовий розвиваючий	Базовий стабілізуючий	Контрольно-підготовчий

Таблиця 2

Структура і зміст бігової роботи у втягуючому мезоциклі

Втягуючий мезоцикл						
Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Втягуючий мікроцикл						
2000 м – 8 хв 58 с	3000 м – 13 хв 30 с	4000 м – 17 хв 45 с	3000 м – 13 хв 10 с	2000 м – 8 хв 58 с	4000 м – 17 хв 45 с	Вихідний
Втягуючий мікроцикл						
4000 м – 17 хв 44 с	2000 м – 8 хв 57 с	4000 м – 17 хв 47 с	4000 м – 17 хв 44 с	5000 м – 22 хв 28 с	4000 м – 17 хв 42 с	4000 м – 18 хв
Втягуючий мікроцикл						
4000 м – 17 хв 48 с	4000 м – 17 хв 44 с	5000 м – 22 хв 41 с	5000 м – 22 хв 39 с	5000 м – 22 хв 28 с	Вихідний	5000 м – 22 хв 30 с
Ударний мікроцикл						
5000 м – 22 хв 29 с	5000 м – 22 хв 31 с	4000 м – 17 хв 45 с	5000 м – 23 хв	6000 м – 29 хв	6000 м – 29 хв	5000 м – 22 хв 31 с
Ударний мікроцикл						
4000 м – 17 хв 40 с	4000 м – 17 хв 42 с	5000 м – 22 хв 41 с	5000 м – 22 хв 39 с	6000 м – 29 хв 15 с	6000 м – 9 хв 20 с	6000 м – 29 хв

спортсменка виконувала під час літніх канікул і у щоденнику фіксувала час подолання дистанції. Це дало змогу отримати експериментальні дані стосовно виконання обсягу бігового навантаження, дотримання інтенсивності та тривалості його виконання. У таблиці 2 представлена структура і зміст бігової роботи у втягуючому мезоциклі.

Втягуючий мезоцикл складався з п'яти однотижневих мікроциклів: трьох втягуючих і двох ударних. Бігова робота була представлена кросовим бігом, відбулося «втягування» організму у велику за обсягом роботу при стабільних показниках інтенсивності її виконання. Спостерігалось зростання обсягу бігової роботи від 2000 до 6000 м. Обсяг бігового навантаження у межах мікроциклів збільшився від 18 до 36 км. Загальний обсяг бігового навантаження становив 125 км, а інтенсивність бігового навантаження відповідала поставленому завданню (4.30 хв·км⁻¹).

Базовий розвиваючий мезоцикл складався з чотирьох однотижневих мікроциклів: двох втягуючих і двох ударних. У рамках кожного мікроциклу досить широко було використано кросовий біг у поєднанні з гладким бігом інтервального методом на відрізках від 100 до 1000 м.

Так, бігова робота у вівторок, четвер і суботу була спрямована на кросову підготовку тривалістю від 15 до 30 хв та інтенсивністю 80–85% від максимального особистого результату спортсменки. Дана робота сприяла розвитку загальної та спеціальної витривалості, аеробних і аеробно-анаеробних можливостей, вольових якостей.

Бігова робота у інші дні тижня виконувалася інтервальним методом, тривалість роботи, інтенсивність її виконання, тривалість інтервалів відпочинку наведено у таблиці 3.

Базовий стабілізуючий мезоцикл складався з чотирьох однотижневих мікроциклів: одного втягуючого і трьох ударних. У кожному мікроциклі продовжувалося поєднання кросового бігу з гладким бігом інтервальним методом. Планування бігової роботи у даному мезоциклі за компонентами навантаження представлено у таблиці 4.

Розроблена індивідуальна програма бігової роботи легкоатлетки у базовому розвиваючому та базовому стабілізуючому мезоциклах дуже подібна до побудови тренувального процесу за марокканською системою, дотримуючись якої, спортсмени роблять три жорсткі тренування на тиждень, а в інші дні бігають кроси. Кроси, як правило, починаються з інтенсивністю 4 хв·км⁻¹ і зростають до 3.05–3.15 хв·км⁻¹, мають тривалість до 1-єї години. Дані пробіжки слугують основою розвитку витривалості спортсменів. Отже, результати нашого дослідження повністю співпадають з даними багатьох спеціалістів: А. А. Полещука [4], Д. Присяжнюка і Р. Романенка [10], Н. Семенець [14] та інших фахівців, які вивчали досвід зарубіжних шкіл бігу на довгі дистанції. Крім того, бігова робота виконувалася спортсменкою з інтенсивністю не менше 80% від максимального особистого результату, що повністю підтверджує результати дослідження О. Козлової [3].

Контрольно-підготовчий мезоцикл складався з підвід-

Таблиця 3
Структура і зміст бігової роботи у базовому розвиваючому мезоциклі

Базовий розвиваючий мезоцикл						
Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Втягуючий мікроцикл						
Біг 4х200 через 4 хв відпочинку (80%)	Крос – 20 км	Біг 4х400 м через 5 хв відпочинку (75%)	Вихідний	Біг 150х200х300х200х150 (80%)	Крос – 20 хв	Вихідний
Втягуючий мікроцикл						
Біг 8х100 м через 3 хв відпочинку (80%)	Крос – 20 хв	Біг 3х800 м через 7 хв відпочинку (75%)	Крос – 20 хв	Біг 2 серії 4х100 м через 1–2–3 хв відпочинку (85%)	Крос – 30 хв	Вихідний
Ударний мікроцикл						
Біг 4х400 м через 7 хв відпочинку (90%)	Крос – 20 хв	Біг 4х300 м через 5 хв відпочинку (85%)	Крос – 15 хв	Біг 2 серії 4х100 м через 3–2–1 хв відпочинку (90%)	Крос – 30 хв	Вихідний
Ударний мікроцикл						
Біг 4х400 м через 5 хв відпочинку (85%)	Крос – 30 хв	Біг 2х1000 м через 9 хв відпочинку (85%)	Вихідний	Біг 2 серії 4х100 м через 3–2–1 хв відпочинку (90%)	Крос – 30 хв	Вихідний

Таблиця 4
Структура і зміст бігової роботи у базовому стабілізуючому мезоциклі

Базовий стабілізуючий мезоцикл						
Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Втягувальний мікроцикл						
Біг 4х200 м через 3–4 хв відпочинку (85%)	Крос – 20 хв	Крос – 30 хв	Вихідний	Біг 2 серії 4х100 м через 2–3 хв відпочинку (90%)	Крос – 30 хв	Вихідний
Ударний мікроцикл						
Біг 4х800 м (200 м – максимально, 100 м – повільно) через 5 хв відпочинку	Крос – 20 хв	Крос – 45 хв	Крос – 45 хв	Вихідний	Крос – 15 хв	Вихідний
Ударний мікроцикл						
Біг 4х800 м через 5 хв відпочинку (90%)	Крос – 20 хв	Біг 3х400 м через 5 хв відпочинку (80%)	Вихідний	Крос – 30 хв	Крос – 20 хв	Вихідний
Ударний мікроцикл						
Біг 4х100 м через 1–2–3 хв відпочинку (90%)	Крос – 20 хв	Біг 10х400 м через 3 хв відпочинку (80%)	Крос – 45 хв	Крос 6 км (500 м – максимально, 500 м – повільно)	Крос – 45 хв	Вихідний

Таблиця 5
Структура і зміст бігової роботи у контрольно-підготовчому мезоциклі

Контрольно-підготовчий мезоцикл						
Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Підвідний мікроцикл						
Біг 5х400 м через 200 м дріботливим бігом (90%)	Крос – 15 хв	Біг 5х500 м через 5 хв відпочинку (85%)	Крос – 30 хв	Біг 10х100 м через 3 хв відпочинку (90%)	Крос – 15 хв	Біг 2 серії 3х150 м через 5 хв відпочинку (80%)
Змагальний мікроцикл						
Вихідний	Мале навантаження			Допоміжні змагання		

ного і змагального мікроциклів. У підвідному мікроциклі спостерігалось зниження обсягу бігової роботи, яка набула спеціального характеру, максимально наближеного до змагальної діяльності.

Останнє напружене тренування проводилося не пізніше, ніж за 5 днів до старту. Тому у змагальному мікроциклі за день до старту планувалося лише ранкове тренування. Напередодні змагань проводилося легке тренування з малим навантаженням. Така побудова тренувального процесу напередодні змагань, за думкою Т. В. Самоленко [12], є найбільш ефективною.

У змагальному мікроциклі спортсменка приймала участь у допоміжних змаганнях «Спортивні ігри з легкоатлетичного кросу серед команд районів та міст» (сміт. Олександрівка). Змагальна вправа – кросовий біг 3000 м, яку спортсменка пододала за 12.00 хв, виконала норматив кандидата у майстри спорту (КМС) і пройшла відбір на Чемпіонат України з легкоатлетичного кросу (м. Біла Церква) (табл. 5).

Результати виступу спортсменки у допоміжних стартах свідчать про ефективність розробленої індивідуальної програми бігової роботи легкоатлетки, що спеціалізується у бігу на довгі дистанції та готується до кросового сезону. Дана програма повинна корегуватися кожним спеціалістом залежно від рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменок, умов тренування та запланованих результатів.

Висновки

1. Визначено, що у структурі планування тренувального процесу бігунів на довгі дистанції планують здвоєний

річний цикл підготовки. Підготовчий період першого макроциклу підготовки до кросового сезону містить три етапи – загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки.

2. Розроблено і впроваджено у практику індивідуальну програму бігової роботи легкоатлетки, що спеціалізується у бігу на довгі дистанції та готується до кросового сезону. Представлено дану програму на основі системи мезоциклів і мікроциклів. Розкрито структуру і зміст індивідуальної бігової роботи у кожному мезоциклі.

3. Визначено основні тенденції приросту бігових навантажень у кожному мезоциклі: у втягуючому мезоциклі – збільшення обсягу бігових навантажень при збереженні інтенсивності їх виконання; у базовому розвиваючому мезоциклі – збільшення долі специфічних бігових навантажень та інтенсивності їх виконання; у базовому стабілізуючому мезоциклі – стабілізація обсягу специфічних бігових навантажень при підвищенні інтенсивності їх виконання; у контрольно-підготовчому мезоциклі – зменшення обсягу специфічних бігових навантажень.

4. Доведено ефективність впровадження даної програми у практику тренувального процесу спортсменки, що спеціалізується у бігу на довгі дистанції, при підготовці до кросового сезону на основі збільшення швидкісних показників легкоатлетки (від 4.30 хв·км⁻¹ до 4.00 хв·км⁻¹), покращення індивідуального результату у змагальній вправі – крос 3000 м (12.00 хв) та підвищення спортивної кваліфікації з легкоатлетичного кросу (КМС).

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку подальшої індивідуальної програми бігової роботи спортсменок, що спеціалізуються у бігу на довгі дистанції, у змагальному та перехідному періодах першого макроциклу річної підготовки.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організацій.

Список використаної літератури

1. Бобровник, В.І., Криворученко, О.В., Козлова, О.К. (2011), «Вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки», *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 11, С. 9-21.

2. Волков, Л.В. (2002), *Теория и методика детского и юношеского спорта*, Олимпийская литература, Киев.

3. Козлова, О. (2010), «Особенности системы спортивного тренування спортсменів високої кваліфікації в різних видах легкої атлетики в умовах професіоналізації», *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 3, С. 77-80.

4. Полещук, А.А. (2010), *Легка атлетика: Біг на середні та довгі дистанції. Методичні вказівки дисциплін: "Фізичне виховання", "Фізична культура"*, ХДАМГ, Харків.

5. Маленюк, Т.В., Собко Н.Г. (2008), *Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів. Навчальний посібник*, КОД, Кіровоград.

6. Маленюк, Т.В. (2014), «Вплив тренувального навантаження на розвиток рухових здібностей юних легкоатлетів 12–13 років», *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 1, С. 58-61.

7. Орел, О. (2017), «Структура та зміст тренувальної роботи бігунів на кросові дистанції у підготовчому періоді річного циклу підго-

товки", *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. пр. X Всеукр. студ. наук.-практ. конф.*, 18–19 травня 2017 року, Вінниця, С. 151-154.

8. Петренко, Н.Ф. (2011), "Беговые нагрузки легкоатлетов-стайеров и способы их регулирования", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2(26), С. 116-119.

9. Платонов, В.Н. (2004), *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее приложения*, Олимпийская литература, Киев.

10. Присяжнюк, Д., Романенко, В. (2008), "Методика тренувань із бігу на витривалість: минуле і сучасне", *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.*, Т. 3, С. 309-312, режим доступу: <http://sport.eenu.edu.ua/php/sport/article/download/1556/1524>.

11. П'ятничук, В.Д., Пятничук, Г.О. (2013), "Програма тренувань бігунів на середні та довгі дистанції в умовах рівнини", *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, Випуск 5(30)13, С. 170-174.

12. Самоленко, Т. (2011), "Индивидуальный опыт построения тренировочного процесса на этапах непосредственной подготовки к главным соревнованиям в беге на средние дистанции", *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 7, С. 71-76.

13. Самоленко, Т.В. (2012), "Тренировочные микроциклы в осенне-зимнем подготовительном периоде бегунов на средние дистанции высокой квалификации", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2, С. 97-100.

14. Семенець, Н. (2012), "Огляд досвіду зарубіжних шкіл бігу на середні і довгі дистанції середини ХХ століття", *Теорія та методика фізичного виховання*, № 4, С. 45-49, режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/download/787/771>.

15. Собко, Н.Г., Собко, С.Г. (2010), *Управління підготовкою юного спортсмена. Навчально-методичні матеріали*, КОД, Кіровоград.

Стаття надійшла до редакції: 07.09.2017 р.

Опубліковано: 31.10.2017 р.

Аннотация. Татьяна Маленюк. Индивидуальная программа беговой работы легкоатлетов-стайеров на занятиях повышения спортивного мастерства при подготовке к кроссовому сезону. **Цель:** разработать индивидуальную программу беговой работы легкоатлетов, которые специализируются в беге на длинные дистанции, во время подготовки к осенне-зимнему кроссовому сезону. **Материал и методы:** исследование было проведено в группе повышения спортивного мастерства по легкой атлетике факультета физического воспитания педагогического университета. В нем взяли участие 4 бегуны на длинные дистанции возрастом 19–20 лет. **Результаты:** представлена индивидуальная программа беговой работы легкоатлетки на основе системы мезоциклов и микроциклов. Раскрыта структура и содержание беговой работы в каждом мезоцикле. Определены тенденции прироста беговых нагрузок в мезоциклах. **Выводы:** доведена эффективность внедрения данной программы в тренировочный процесс подготовки спортсменки к кроссовому сезону на основе улучшения результата соревновательного упражнения и повышения спортивной квалификации по легкоатлетическому кроссу.

Ключевые слова: бег на длинные дистанции, кросс, беговая нагрузка, программа, тренировка.

Abstract. Tetiana Maleniuk. Individual program of running activity of track-and-field athletes during training sessions to improve sports skills in the preparation for a cross season. **Purpose:** to develop an individual program of running work of athletes, specializing in running for long distances, during the preparation for the autumn-winter cross season. **Material & Methods:** study was conducted in the group of improving sports skill in athletics of the faculty of physical education of the Pedagogical University. It was attended by 4 athletes, specializing in running for long distances at the age of 19–20 years. **Results:** the individual program of running work of a track and field athlete on the basis of a system of mesocycles and microcycles is presented. The structure and content of running work in each mesocycle is disclosed. Trends in the growth of running loads in mesocycles are determined. **Conclusion:** proved the effectiveness of the introduction of this program in the training process of training athletes for the cross season on the basis of improving the result of the competitive exercise and improving athletic qualifications for track and field cross.

Keywords: running for long distances, cross, running load, program, training.

References

1. Bobrovnyk, V.I., Kryvoruchenko, O.V. & Kozlova, O.K. (2011), "The improvement of the training process of the qualified athletes at the stages of long-term training", *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 11, pp. 9-21. (in Ukr.)
2. Volkov, L.V. (2002), *Teoriya y metodyka detskoho y yunosheskoho sporta* [The theory and methodology of children's and youth sport], Olympyskaia lyteratura, Kyev. (in Russ.)
3. Kozlova, O. (2010), "The peculiarities of the system of the athletic training of the highly-qualified athletes indifferent kinds of athletics in the conditions of professionalization", *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*, No. 3, pp. 77-80. (in Ukr.)
4. Poleshchuk, A.A. (2010), *Lehka atletyka: Bih na seredni ta dovhi dystantsii. Metodychni vkazivky dystsyplin: "Fizychnye vykhovannia", "Fizychna kultura"* [Athletics: running for middle and long distances. Methodological instructions for the disciplines of "Physical Education", "Physical Culture"], KhNAMH, Kharkiv, (in Ukr.)
5. Maleniuk, T.V. & Sobko N.H. (2008), *Orhanizatsiino-metodychni osnovy pidhotovky sportsmeniv. Navchalnyi posibnyk* [Organizational and methodical fundamentals of the athletes' preparation. Educational manual], KOD, Kirovohrad, (in Ukr.)
6. Maleniuk, T.V. (2014), "The influence of the training load on the development of the motor skills of the young athletes at the age of 12–13", *Slobozans'kij naukovy-sportyvnyi visnyk*, No. 1, pp. 58-61. (in Ukr.)
7. Orel, O. (2017), "The structure and content of the training work of the cross-country distance runners in the training period of the annual cycle of preparation", *Fizychna kultura, sport ta fizychna rehabilitatsiia v suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. X Vseukr. stud. nauk.-prakt. konf.*, 18–19 travnia 2017 roku [Physical culture, sport and physical rehabilitation in modern society: Sb. Art. X Allukr. student science. conf., May 18–19, 2017], Vinnytsia, pp. 151-154. (in Ukr.)
8. Petrenko, N.F. (2011), "Running load soft long-distance runners and the methods of their regulation", *Slobozans'kij naukovy-sportyvnyi visnyk*, No. 2(26), pp. 116-119. (in Ukr.)
9. Platonov, V.N. (2004), *Systema podhotovky sportsmenov v olympyskom sporte. Obshchaia teoriya y ee prylozheniya* [The system of preparing athletes in the Olympics sport. General theory and its applications], Olympyskaia lyteratura, Kyev. (in Russ.)
10. Prsyazhniuk, D. & Romanenko, V. (2008), "The methodology of training in endurance running: past and present", *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*, Vol. 3, pp. 309-312, available at: <http://sport.eenu.edu.ua/php/sport/article/download/1556/1524>.
11. P'iatnychuk, V.D. & Piatnychuk, H.O. (2013), "The training program for the middle and long distance runners in the flat land environment", *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, Vol. 5(30)13, pp. 170-174. (in Ukr.)

12. Samolenko, T. (2011), "The individual experience of building training process at the stages of the immediate preparation for the major competitions in running for the middle distances", *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, No. 7, pp. 71-76. (in Russ.)
13. Samolenko, T.V. (2012), "Training micro-cycles during the autumn-winter training period of the female middle distance runners of high qualification", *Slobozans'kij naukovy-sportyvnyj visnik*, No. 2, pp. 97-100. (in Russ.)
14. Semenets, N. (2012), "The survey of the experience of the foreign schools for middle and long distance running in the XX century", *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, No. 4, pp. 45-49, available at: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/download/787/771>.
15. Sobko, N.H. & Sobko, S.H. (2010), *Upravlinnia pidhotovkoju yunoho sportsmena. Navchalno-metodychni materialy* [Guidance for the preparation of the young athlete. Educational-methodological materials], KOD, Kirovohrad. (in Ukr.)

Received: 07.09.2017.
Published: 31.10.2017.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Маленюк Тетяна Володимирівна: к. фіз. вих. та спорту, доцент; Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка: вул. Шевченка 1, м. Кропивницький, 25009, Україна.

Маленюк Татьяна Владимировна: к. физ. восп, доцент; Центральноукраинский государственный педагогический университет имени Владимира Винниченка: ул. Шевченко 1, г. Кропивницкий, 25009, Украина.

Tetiana Maleniuk: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Central Ukrainian state pedagogical university name Volodimir Vinnichenko: Shevchenko str. 1, Kropyvnytskyi, 25009, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-2966-1382

E-mail: tmaleniuk@gmail.com