

УДК 796.42-053.6:796.015.52

Павлюк Р.О.<sup>1</sup>, Погорелова О.О.<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

<sup>2</sup>наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

### **ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ СПРИНТЕРІВ 14-15 РОКІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ**

У сучасному спортивному тренуванні, зокрема в спринтерському бігу, відзначається зростаюча потреба в оптимізації тренувальних процесів для досягнення найвищих спортивних результатів. Віковий період 14-15 років є критичним для формування спортивної майстерності, коли фізіологічний розвиток та психоемоційний стан спортсменів можуть значно вплинути на ефективність тренувального процесу. На цьому етапі необхідно забезпечити точну індивідуалізацію тренувальних навантажень для максимального розвитку швидкісно-силових якостей [1].

Сучасні тренувальні програми для молодих спринтерів часто базуються на загальних підходах, які не завжди враховують індивідуальні особливості молодих спортсменів. Традиційні методики можуть призводити до

перевантаження, недостатнього навантаження або недооцінки специфічних потреб кожного спортсмена. Це, у свою чергу, може призвести до зниження спортивних результатів, підвищення ризику травм і психологічного вигорання.

Попри численні дослідження в області спортивної науки, існуючі дані про індивідуалізацію тренувальних навантажень для швидкісно-силових дисциплін у підлітковому віці є недостатніми. Відомо, що ефективність тренувальних навантажень може значно варіювати в залежності від індивідуальних фізіологічних і психологічних особливостей спортсменів. Однак, конкретні рекомендації та науково обґрунтовані підходи до індивідуалізації тренувальних навантажень на етапі 14-15 років ще не отримали достатньої уваги [2, 3].

Раннє впровадження індивідуалізованих тренувальних програм сприятиме не лише покращенню результатів на молодіжному рівні, а й створить міцний фундамент для успішної спортивної кар'єри в майбутньому. Правильна адаптація тренувальних навантажень на етапі 14-15 років може забезпечити сталий розвиток спринтерських навичок та підготувати спортсменів до високих вимог у дорослому спорті.

Thompson K. G. та ін. [5] вивчали ефекти індивідуальних програм для юних спринтерів з метою покращення силових та швидкісних показників. У дослідженні брали участь спринтери віком 14-15 років, яких поділили на групи із стандартизованими та індивідуалізованими програмами. В групі з індивідуалізованим підходом зафіксовано зростання максимальної швидкості на 9% та силових показників на 10%, що підтвердило важливість індивідуалізації тренувальних навантажень для досягнення швидкісно-силових результатів у спринтерів підліткового віку.

В дослідженні Smith M. та ін. [4] аналізували адаптацію до швидкісно-силових тренувань у спринтерів 14-15 років в умовах різних рівнів навантаження. Спортсмени, що тренувалися за індивідуально підібраними програмами, покращили час пробігу на 100 м на 0,3 секунди, тоді як в групі з загальними програмами зростання не перевищувало 0,1 секунди, що ще раз слугувало важливим підтвердженням індивідуальних тренувальних програми для підвищення швидкісних показників у спринтерів юнацького віку.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Brown L. E., Whitehurst M., Gilbert G. Randomized study of sprint-specific training loads in adolescent sprinters. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2020. Vol. 34. No. 3. P. 510-519.
2. Haugen T., Seiler S., Tønnessen E. The effects of different sprint training loads on performance outcomes in youth sprinters. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2020. Vol. 30. No. 7. P. 1389-1397.

3.Moran J., Sandercock G. R. H., Ramírez-Campillo R. The effects of periodized sprint training programs on speed and strength adaptations in young sprinters: A randomized controlled trial. *Journal of Sports Sciences*. 2021. Vol. 39. No. 1. P. 78-86.

4.Smith M. M., Koral J., Lievens P. Individualized sprint strength training in adolescents: A randomized trial. *Journal of Sports Physiology and Performance*. 2021. Vol. 16. No. 2. P. 330-338.

5.Thompson K. G., MacLaren D. P. Effects of individualized sprint training on power and speed development in young athletes. *European Journal of Applied Physiology*. 2019. Vol. 115. No. 5. P. 907-915.