

3. Драчук С., Брезденюк О., Дідик Т., Чуйко Ю. Педагогічні технології розвитку швидкісно-силових якостей в учнів 12–13 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8(27) С. 42-49. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/30642>
4. Фурман Ю.М., Брезденюк О.Ю, Брезденюк О.О. Застосування комп'ютерної програми «Health calculation» для визначення й оцінки аеробної продуктивності людини, а також максимально допустимої величини енерговитрат під час занять оздоровчим бігом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. №18. С. 52-56. URL: <https://www.sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/408>
5. Фурман Ю., Брезденюк О., Мірошніченко В. Оцінка функціональної підготовленості підлітків 11–12 років за показниками аеробної й анаеробної продуктивності. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2020. №1. С. 40-43. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.40-43>.

ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В ПРОЦЕСІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАНЬ

Краковецький А.Ю., Стахов Н.О., Войцехівський Б.Д.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті представлені результати дослідження динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції. Отримані результати свідчать про те, що отримані результати значно нижчі за модельні показники представлені в спеціальній літературі для спортсменів цього віку.

Ключові слова: спортсмени, біг на середні дистанції, спеціальна фізична підготовленість.

Summary. Krakovetskyi A.Yu., Stakhov N.O., Voitsekhivskyi B.D. Study of the special physical fitness of middle distance runners during the yearly training cycle. The article presents the results of a study of the dynamics of indicators of special physical fitness of track and field athletes who specialize in middle-distance running. The obtained results indicate that the obtained results are significantly lower than the model indicators presented in the special literature for athletes of this age.

Keywords: athletes, middle-distance running, special physical fitness.

Вступ. Біг на середні дистанції – вид легкої атлетики, результати якого в більшій мірі визначаються рівнем розвитку витривалості [2, 4].

Досягнення високих результатів у бігу на витривалість потребує певних навичок. Основою спортивної підготовки бігунів на середні та довгі дистанції є підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості [1, 4].

Однією з найактуальніших проблем у спорті, у зв'язку із загостренням конкуренції на змаганнях, є пошук шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Тренування бігунів на середні дистанції на всіх етапах підготовки викликає великий інтерес у фахівців у зв'язку з тим, що від раціонального використання засобів спеціальної спрямованості багато в чому залежать ефективність змагальної діяльності [1, 4].

Мета дослідження – дослідити динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції впродовж річного циклу тренувань.

Методи дослідження. Аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, математико-статистичні методи обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Для оцінки показників спеціальної фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції використовувались наступні тестові вправи: біг на 100 м, 800 м та 1500 м; стрибок у довжину з місця (см); десятикратний стрибок з місця, (см); згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів);

стрибок вгору (см); потрійний стрибок у довжину з місця (см), індекс витривалості (ум. од.).

Ці тестові вправи є модельними контрольними нормативи для оцінки спеціальної фізичної підготовленості [3, 5, 6].

На рис. 1 зображена динаміка середньостатистичних результатів в % прирості в тестових вправах для оцінки показників спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції, які були отримані впродовж досліджень.

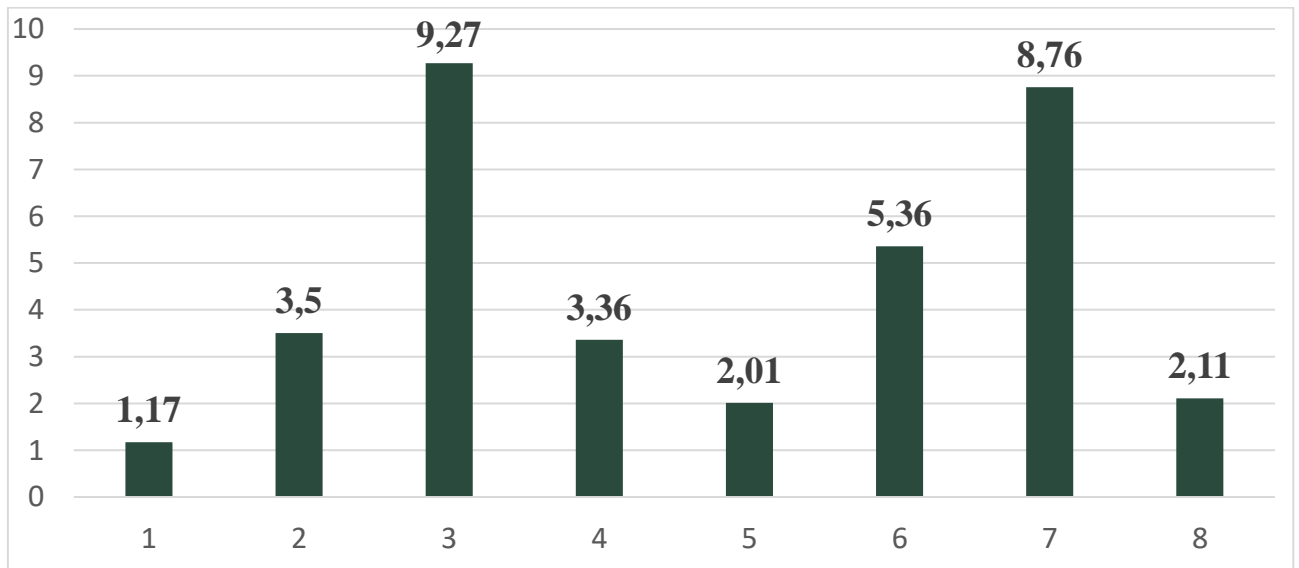


Рис. 1. Приріст середньостатистичних результатів в тестових вправах у бігунів на середні дистанції протягом досліджень

Примітка: 1 – біг 1500 м, 2 – біг 800 м, 3 – індекс витривалості, 4 – стрибок в довжину з місця; 5 – десятикратний стрибок з місця; 6 – стрибок вгору;

7 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; 8 – потрійний стрибок у довжину з місця.

Аналізуючи отримані дані можна констатувати, що в усіх тестових вправах середньостатистичні результати покращились. Так, зокрема, було встановлено, що у спортсменів контрольної групи приріст в тестових вправах склав від 1,17 % в змагальній вправі «біг 1500 м» до 9,27 % у вправі «індекс витривалості».

Таким чином, результати повторної оцінки спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції свідчать, що її рівень

покращився, проте, статистично вірогідні якісні і кількісні зміни відбулись у 4-х з 8 контрольних вправах.

Висновки. 1. Шляхом аналізу джерел науково-методичної літератури з'ясовано, що на думку провідних науковців актуальними залишаються питання пов'язані зі спортивною орієнтацією спортсменів на початкових етапах підготовки, оцінки впливу на фізичну та технічну підготовленість спортсменів різноманітних методик удосконалення фізичних якостей, використання засобів різної переважної спрямованості, становлення рухового навичку змагальної вправи спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні і довгі дистанції на всіх періодах та етапах багаторічного процесу підготовки.

2. Аналіз стану спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції дозволяє стверджувати, що отримані показники дещо нижчі за модельні значення, які представлені в літературі для спортсменів цієї спеціалізації та віку. Більшість модельних показників характеризують стан швидко-силових здібностей спортсменів, який потребує удосконалення у досліджуваних спортсменів.

3. Отримані результати досліджень дозволяють визначити основні напрямки удосконалення процесу підготовки спортсменів у бігу на середні дистанції серед яких основним є раціональне співвідношення тренувальних засобів різної переважної спрямованості.

Список використаної літератури.

1. Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Домарадська Г. Г. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість у легкій атлетиці. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова; ред. В. О. Тимошенко; МОН України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2018. Вип. 5(99)18. С. 16–37. – (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт.; Серія № 15.) 6.

2. Демидова І. В., Лелека В. М., Решетілова Н.В., Бігові види легкої атлетики. Частина 2 (біг на витривалість): навчальний посібник. Миколаїв, 2019. 60 с.

3. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В., Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт: навч. посібник. Вид. 2-ге. Київ; 2019. 528 с.
4. Присяжнюк Д. С. Сучасний погляд на підготовку бігуна: навчальний посібник. Д. С. Присяжнюк. Вінниця, ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 249 с.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література. 2001. 438 с.
6. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту: Підручник. Л. П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 2010. 784 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ МАКРОЦИКЛУ

Пронін В.А., Краковецький А.Ю.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. В статті представлені результати дослідження фізичної підготовленості легкоатлетів – спринтерів, які були отримані впродовж річного циклу тренувань. Результати проведеного дослідження свідчать про комплексний характер впливу на досліджуваних спортсменів розробленої експериментальної програми, яка ґрунтувалась на застосуванні комплексу вправ із фітнес-інвентарем.

Ключові слова: легка атлетика, спринт, фізична підготовленість, фітнес-інвентар.

Summary. Pronin V.A., Krakovetskyi A.Yu. Study of the physical fitness of sprinter athletes in the preparatory period of the macro cycle. The article presents the results of the study of the physical fitness of track and field athletes – sprinters, which were obtained during the annual training cycle. The results of the conducted research testify to the complex nature of the impact on the studied athletes of the developed experimental program, which was based on the application of a set of exercises with fitness equipment.