

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ ІV МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
24-25 листопада 2020 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2020

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Ігнатенко С. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції.
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2020

РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ ФАХІВЦІВ ПРО ПОБУДОВУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Петрова Н. Є., Дроздова К. В.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. В статті приведені дані, які були отримані при опитуванні тренерів з бігових видів легкої атлетики щодо питання силової і швидкісне-силової підготовки в цьому виді легкої атлетики. В обговоренні проблеми взяли участь 50 фахівців і тренерів, що працюють з юними бігунами на середні дистанції в м. Одеса, Білгород-Дністровський, Овідіополь. Відзначено, що при побудові річного циклу тренування юних бігунів на середні дистанції на етапі початкової спортивної спеціалізації питання силової і швидкісне-силової підготовки до тепер вивчені недостатньо: не визначено їхнє місце в тренувальному процесі, залишилася не з'ясованою методика застосування засобів швидкісне-силової підготовки та залежність підбору вправ від рівня підготовленості спортсменів.

Ключові слова: легка атлетика, спортивне тренування, біг на середні дистанції, швидкісне-силова підготовка.

Сучасний стан світового рівня і розвитку бігу на середні дистанції характеризується підвищенням рівнем спортивних результатів, більш ранньою спортивною спеціалізацією майбутніх бігунів, вдосконаленням всіх форм і методики їхньої багаторічної підготовки [5].

У той же час, в останні десятиліття зберігається хронічне відставання українських бігунів від світової еліти, що пов'язано з недостатньо ефективною методикою підготовки спортивних резервів, зокрема, зі змістом і методами тренування на початкових етапах становлення спортивного резерву, комплексного формування значущих фізичних якостей [3, 5].

Звертає на себе увагу той факт, що багато провідних фахівців як минулих років, так і сучасності, справедливо вказували на велике значення для майбутньої спортивної майстерності бігунів на середні дистанції розвитку високого рівня швидкісних здібностей, тобто швидкісно-силових фізичних якостей, вважаючи, що саме така спрямованість тренувального процесу може забезпечити успіх у цьому виді легкої атлетики [1, 2, 3, 4].

Однак, в практиці легкої атлетики характер і величина швидкісно-силових навантажень в тренуванні юних бігунів на середні дистанції, особливо на початкових етапах підготовки спортсменів, до тепер розглядається неоднозначно і суперечливо, що, на нашу думку, вимагає свого наукового уточнення.

Для більш глибокого і різнобічного вивчення проблеми виховання швидкісне-силових якостей бігунів на середні дистанції ми провели анкетне опитування тренерів і фахівців з бігу на середні дистанції м. Одеси, Білгород-Дністровського, Овідіополь. Мета опитування полягала у вивченні існуючих

поглядів на проблему, яка нас цікавить. Всього в обговоренні проблеми взяли участь 50 фахівців, що працюють з юними бігунами на середні дистанції.

Анкета містила питання за такою тематикою: які фізичні якості слід розвивати на етапі початкової спеціалізації бігунів на середні дистанції; які ефективні засоби слід використовувати при цьому; якими мають бути параметри тренувального навантаження, їх розподіл в річному етапі підготовки; які методи спортивного тренування слід використовувати на даному етапі підготовки.

При відповідях на запитання: «Які фізичні якості слід розвивати на етапі початкової спеціалізації бігунів на середні дистанції?» були отримані такі відповіді: 54% опитаних на перше місце поставили спеціальну швидкісну витривалість; 30% – витривалість; 20% – швидкість; 8% – вважають, що на цьому етапі підготовки необхідно вирішувати інші завдання підготовки (психологічну підготовку, техніко-тактичну тощо). Всі фахівці (100%) збіглись у думці про необхідність комплексного виховання фізичних якостей з урахуванням вікових особливостей юних бігунів.

При відповідях на запитання: «Які тренувальні засоби Ви застосовуєте для розвитку основних фізичних якостей у юних бігунів на середні дистанції?», респонденти були також одностайні в своїй думці, що для розвитку фізичних якостей юних бігунів на середні дистанції необхідно використовувати біг в різних зонах інтенсивності, комплекси спеціальних вправ, спортивні та рухливі ігри різної спрямованості, комплекси загальної фізичної підготовки, рідше – вправи з обтяженнями, біг в обтяжених умовах, в тому числі біг у гору, з обтяженням, по піску тощо.

Опитування виявило різне ставлення фахівців до обсягів тренувальних навантажень. На відповідь на питання: «Які повинні бути обсяги бігових навантажень в річному циклі за їхньою інтенсивністю?», ми отримали такі відповіді: загальний обсяг бігового навантаження за рік повинен бути 1600 - 2150 км (в середньому 2000 км); аеробні навантаження повинні складати 1700-1900 км (в середньому 1850 км); аеробно-анаеробні навантаження повинні бути 180 - 250 км (в середньому 200 км); анаеробні навантаження за своїм обсягом повинні бути від 100 до 120 км у рік, тобто не більш 7% всього обсягу.

Більшість респондентів з питання розподілу обсягу та інтенсивності бігового навантаження в річному циклі підготовки висловилися на користь розвитку аеробних здібностей 80-90% навантаження від загального обсягу бігу; 10% аеробно-анаеробних бігових вправ і близько 5% – бігові навантаження анаеробної спрямованості.

З питання розподілу обсягу та інтенсивності швидкісне-силової підготовки в річному циклі підготовки висловилися: 80% відповіли на користь цілорічного рівномірного розподілу, яке, на їхню думку, сприяє виконанню тренувального навантаження без перенапруження та травм; 20% – не змогли дати прямої відповіді.

Багато тренерів не змогли відповісти на запитання про обсяг і інтенсивність тренувальних засобів, які використовують для розвитку силових і швидкісне-силових якостей. З'ясовано, що лише деякі з них дотримуються

певної системи в розвитку цих якостей своїх спортсменів, використовуючи при цьому час в тренувальному занятті, вільний від бігової підготовки. Необхідно відзначити, що не завжди застосовується диференційований підхід у дозуванні тренувального навантаження з урахуванням темпів і особливостей статевого дозрівання юних спортсменів, сенситивних періодів.

З методів, які тренери застосовують на етапі початкової спортивної спеціалізації бігунів на середні дистанції для розвитку витривалості, переважають рівномірний метод спортивного тренування. Для розвитку інших фізичних якостей більше 90% опитаних виділили як основний повторний метод.

Звертає на себе увагу розбіжності між думками фахівців на реальну бігову роботу в цьому виді, особливо анаеробну роботу. Так, в реальній навчально-тренувальній роботі виконується значно менше загального тренувального обсягу бігу, зменшений відносний обсяг бігу в анаеробному режимі.

Можна відзначити, що при побудові річного циклу тренування юних бігунів на середні дистанції на етапі початкової спортивної спеціалізації питання силової і швидкісно-силової підготовки до тепер вивчені недостатньо: не визначено їхнє місце в тренувальному процесі, залишилася не з'ясованою методика застосування засобів швидкісно-силової підготовки, залежність підбору вправ від рівня підготовленості учнів.

Література

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика. Підручник для студентів вищих навчальних закладів України / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – 2013., – 285с.
2. Вовченко І. І. Фізична підготовка бігунів на середні дистанції на етапі спортивного вдосконалення / І. І. Вовченко, Д. О. Гедзюк // Фізичне виховання та спорт. – 2014. – С. 21-24.
3. Олексенко Д. Р. Локально-м'язова силова підготовка бігунів на середні дистанції / Д. Р. Олексенко, В. М. Сергієнко // Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури. – 2015. – С. 73-75.
4. Трояновська М. М. Розвиток швидкісно-силових якостей юних бігунів на середні дистанції / М. М. Трояновська, М. М. Ващенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2017. – №. 147 (2). – С. 263-266.
5. Эделев А. Проблемы и перспективы совершенствования тренировочного процесса юных бегунов на средние дистанции / А. Эделев // Физ. воспитание студ. творч. спец. – 2002.