

Що стосується часу рухової реакції на звук, то незалежно від кваліфікаційного рівня його взаємозв'язок з часом подолання дистанції на 100 м обумовлюється середньою силою.

**Висновки.** Визначення коефіцієнтів кореляції основних фізичних якостей бігунів-спринтерів зі спортивним результатом з бігу на 100 м на різних етапах багаторічного макроциклу підготовки легкоатлетів дає можливість здійснювати диференційований підхід до планування навчально-тренувального процесу бігунів на короткі дистанції, що обумовлює подальший прогрес спортивного результату в змагальній вправі.

#### **Література.**

1. Асаулюк І.О. Особенности беговой подготовки квалифицированных семиборков и спринтеров-женщин / Асаулюк І.О. // Зб. наукових праць XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон, 2014. – С.19-23.
2. Асаулюк І.О. Современные представления о построении тренировочного процесса семиборков высокой квалификации / Асаулюк І.О., Куц О.С. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи». – Житомир, 2014 р. – С.10-13.
3. Аладин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов / В.Г. Аладин. – Минск: Высшая школа, 1984. – С. 200-207.
4. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов / Т. Бомпа. – М.: Астрель, 2003. – 259 с.
5. Дмитренко С.М. Зміни показників швидкості учнів середніх класів під впливом педагогічної технології // Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015.
6. Драчук С.П. Можливості вдосконалення швидкісно-силових здібностей хлопчиків 10-11 років за допомогою різних методів розвитку фізичних якостей / С.Драчук, В.М. Мірошніченко, О.Г. Мельник, Ю.В. Вінник // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 91. Т.1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 155-157.
7. Друзь В.А. Основы техники спринтерского бега / В.А. Друзь, М.В. Омельченко, Д.А. Омельченко / Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. – №3. – С. 41-46.
8. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту / А.А. Дяченко, В.М.Костюкевич // Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.104-107.
9. Озолин Эдвар. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 181 с.
10. Сахновський К.П. Начальная спортивная подготовка / К.П. Сахновский // Наука в олимпийском спорте, 1995. – №2(3). –С. 17-23.
11. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

## **СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ БІГУНІВ НА КРОСОВІ ДИСТАНЦІЇ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ**

## Орел Ольга

Кіровоградський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка

**Резюме.** У статті проаналізовано структуру побудови тренувальної роботи бігунів на кросові дистанції у підготовчому періоді зведеного річного циклу підготовки. Визначено завдання кожного етапу: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки. Розроблено мезоцикли підготовки для всіх етапів підготовчого періоду. Розкрито зміст тренувальної роботи у втягувальному мезоциклі. Виявлено поступове збільшення обсягу тижневого кросового навантаження і повільне зростання інтенсивності його виконання.

**Summary.** The article deals with the structure of training of runners who run cross country race distance when they are in preparatory period of double year cycle of preparation. The task of each period was clearly defined. These periods are general training, special training and before general training. The mesocycles of training for all stages of preparatory period were worked out. The matter of training work at retracting mesocycle was shown. In the article they revealed gradually increasing volume of weekly cross country race's load and slowly increasing of intensity of its fulfilment.

**Актуальність проблеми.** Турбота про стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів входить у число пріоритетних державних завдань, розв'язання яких забезпечує фізичне виховання. Мета фізичного виховання – формування всебічно духовно і фізично розвиненої особистості студента, підвищення його життєдіяльності засобами фізичного виховання, одним із яких є кросовий біг.

Фахівці Т. Ю. Белова й О. Г. Ковальчук [1] розкрили методику оволодіння технікою кросового бігу та методику тренування. О. Б. Никольська [5] вважає, що в основу тренувального процесу підготовки бігунів на кросові дистанції повинен бути покладений принцип всебічності: поряд із розвитком фізичних якостей необхідно виховувати силу волі, наполегливість та рішучість; планувати спеціальні вправи, які є основою оволодіння технікою кросового бігу. В. І. Лахов [4] наголошує, що крос – це універсальний інструмент для підготовки бігунів на довгі дистанції, тому що опрацьовуються різні аспекти тренувальної програми.

Отже, загальна проблема спортивного удосконалення бігунів на довгі та кросові дистанції вивчалася досить широко. Проте питання структури та змісту навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді річного циклу підготовки бігунів на кросові дистанції в умовах вищого навчального закладу вивчені недостатньо. Цей чинник обумовив вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження:** розкрити структуру та зміст тренувальної роботи студенток-бігунів на кросові дистанції у підготовчому періоді річного циклу підготовки на етапі спортивного удосконалення.

### **Завдання дослідження:**

1. Вивчити структуру планування тренувального процесу студенток відділення підвищення спортивної майстерності (ПСМ) з легкої атлетики (які спеціалізуються у бігу на довгі дистанції, і готуються до осіннього кросового сезону) упродовж підготовчого періоду другого макроциклу річної підготовки.

2. Дослідити структуру та зміст індивідуальної тренувальної роботи бігунів на кросові дистанції у втягувальному мезоциклі підготовчого періоду.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, педагогічне тестування.

У дослідженні брали участь студентки відділення підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики (спортивна спеціалізація – кросовий біг та біг на довгі дистанції) факультету фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький).

**Результати дослідження.** В ході дослідження було вивчено структуру планування й методику побудови тренувального процесу бігунів на кросові дистанції у підготовчому періоді зведеного річного циклу підготовки.

Підготовчий період другого макроциклу тривав майже 3 місяці (з липня по вересень) і був спрямований на вирішення завдань: формування функціональної «бази», удосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовленості, підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості, спеціальної працездатності та психічної стійкості спортсменок до змагальної діяльності. Підготовчий період умовно був поділений на етапи: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки.

Етап загальної підготовки вирішує завдання – створення передумов для набуття спортивної форми. Він представлений втягувальним мезоциклом, для якого характерно поступове збільшення обсягу тренувального навантаження та повільне зростання інтенсивності його виконання.

Етап спеціальної підготовки представлений базовим розвивальним і базовим стабілізуювальним мезоциклом. Основне завдання етапу – підвищення рівня тренуваності спортсменок; розвиток спеціальної витривалості, тобто здатності до ефективного виконання роботи та подолання втоми в умовах специфічних навантажень; удосконалення змагальної техніки й формування тактичних навичок. По завершенню визначеного етапу стабілізується загальний обсяг навантаження, а інтенсивність його виконання зростає.

Передзмагальний етап представлений передзмагальним мезоциклом. Завдання етапу – завершення становлення спортивної форми. Спортивна підготовка набуває вираженої спеціальної спрямованості.

У табл. 1 представлено структуру та зміст індивідуальної тренувальної роботи у втягувальному мезоциклі спортсменки відділення ПСМ з легкої атлетики Орел Ольги (спортивна спеціалізація – кросовий біг і біг на довгі дистанції, спортивна кваліфікація – КМС з кросового бігу).

*Таблиця 1*

**Структура і зміст індивідуальної тренувальної роботи у втягувальному мезоциклі підготовчого періоду другого макроциклу підготовки бігунів на кросові дистанції**

Втягувальний мезоцикл							
Понеділок	Вівторок	Середа	Четверг	П'ятниця	Субота	Неділя	Тижневий обсяг навантаження
Втягувальний мікроцикл							
2 км – 8 хв. 58 с	3 км – 13 хв. 30 с	4 км – 17 хв. 45 с	3 км – 13 хв. 10 с	2 км – 8 хв. 58 с	4 км – 17 хв. 45 с	Вихідний	18 км

Втягувальний мікроцикл							
4 км – 17 хв. 44 с	2 км – 8 хв. 57 с	4 км – 17 хв. 47 с	4 км – 17 хв. 44 с	5 км – 22 хв. 28 с	4 км – 17 хв. 42 с	4 км – 18 хв.	27 км
Втягувальний мікроцикл							
4 км – 17 хв. 48 с	4 км – 17 хв. 44 с	5 км – 22 хв. 41 с	5 км – 22 хв. 39 с	5 км – 22 хв. 28 с	Вихідн ий	5 км – 22 хв. 30 с	28 км
Ударний мікроцикл							
5 км – 22 хв. 29 с	5 км – 22 хв. 31 с	4 км – 17 хв. 45 с	5 км – 23 хв.	6 км – 29 хв.	6 км – 29 хв.	5 км – 22 хв. 31 с	36 км
Ударний мікроцикл							
4 км – 17 хв. 40 с	4 км – 17 хв. 42 с	5 км – 22 хв. 41 с	5 км – 22 хв. 39 с	6 км – 29 хв. 15 с	6 км – 29 хв. 20 с	6 км – 29 хв.	36 км
Загальний обсяг кросової підготовки за 35 днів – 125 км							

Обсяг та інтенсивність навантаження у втягувальному мезоциклі сплановано з урахуванням індивідуальних показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменки, функціональних можливостей її організму, досвіду тренувальної і змагальної діяльності. Ключовим завданням визначеного мезоциклу було подолання дистанції у 120 кілометрів, при цьому, кожний кілометр слід було пробігати не більше, ніж за 4 хв. 30 с.

У структурі втягувального мезоциклу визначено наступні мікроцикли:

1. Втягувальний мікроцикл включав 6 робочих днів, найдовша дистанція – 4 км (середа та субота). Час виконання тренувальної роботи відповідав поставленому завданню. Тижневий обсяг кросу – 18 км.

2. Втягувальний мікроцикл включав 7 робочих днів, найдовша дистанція – 5 км (п'ятниця). Час виконання тренувальної роботи відповідав поставленому завданню. Тижневий обсяг кросу – 27 км.

3. Втягувальний мікроцикл включав 6 робочих днів, найдовша дистанція – 5 км (середа, четвер, п'ятниця та неділя). Час виконання роботи відповідав поставленому завданню. Тижневий обсяг кросу – 28 км.

4. Ударний мікроцикл включав 7 робочих днів, найдовша дистанція – 6 км (п'ятниця, субота). Час виконання тренувальної роботи відповідав поставленому завданню. Тижневий обсяг кросу – 36 км.

5. Ударний мікроцикл включав 7 робочих днів, найдовша дистанція – 6 км (п'ятниця, субота та неділя). Час виконання кожної тренувальної роботи відповідав поставленому завданню. Тижневий обсяг кросу – 36 км.

**Висновки.** Проаналізовано структуру побудови тренувальної роботи бігунів на кросові дистанції у підготовчому періоді зведеного річного циклу підготовки. Визначено завдання кожного етапу: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки. Розроблено мезоцикли підготовки для всіх етапів підготовчого періоду. Розкрито зміст індивідуальної тренувальної роботи у втягувальному мезоциклі. Виявлено поступове збільшення обсягу тижневого кросового навантаження і зростання інтенсивності його виконання. Отримані

результати підкреслюють ефективність структури та змісту тренувальної роботи бігунів на кросові дистанції упродовж підготовчого періоду здвоєного річного циклу підготовки на етапі спортивного удосконалення.

#### **Література.**

1. Белова Т. Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения / Т. Ю. Белова, О.Г.Ковальчук. – Омск: Изд-во ОМГТУ, 2008. – 123 с.
2. Лахов В. И. Бегайте кроссы / В. И. Лахов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 63 с.
3. Никольская О. Б. Кроссовая подготовка / О. Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челябинского гос. пед. ун-та, 2016. – 34 с.

## **ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ**

**Поліщук Вікторія**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** У статті висвітлені питання розвитку фізичних здібностей юних важкоатлетів 12-13 років, вивчено динаміку показників їх фізичної підготовленості протягом річного макроциклу. Здійснено аналіз науково-методичної літератури, аналіз та узагальнення досвіду практичної діяльності провідних фахівців з силових видів спорту.

**Summary.** The article covers issues related to the development of physical qualities of young weightlifters of 12-13 years old, the dynamics of their fitness indicators in a one-year macro cycle has been studied. The analysis of scientific and methodological literature, analysis and generalization of practical experience of leading specialists in power sports are carried out.

**Актуальність проблеми.** На сучасному етапі розвитку нашого суспільства науково-технічний прогрес значно змінив характер вимог до рухової підготовки людини і в зв'язку з цим ставить нові сучасні вимоги щодо фізичного вдосконалення підростаючого покоління.

Добре розвинуті фізичні якості – необхідна передумова для успішного навчання фізичним вправам, а також покращенню фізичного стану дітей. Вони впливають на темп і спосіб засвоєння техніки вправ, а також на їх стабілізацію і ситуаційно-адекватне різноманітне застосування в майбутньому.

Постійне збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження спонукає теоретиків та практиків спорту шукати шляхи більш якісної підготовки спортсменів. Особливої актуальності набувають питання щодо фізичної підготовленості спортсменів. Проблемам тренування у різних видах спорту присвячено чимало праць (В.М. Зациорський, 1970; Л.В. Волков, 1990; Л.П. Матвеев, 1991; Ю.В. Верхошанський, 1991; В.М. Платонов, 1997 та інші).

Нині великої популярності набули силові види спорту. Серед них чільне місце посідає важка атлетика. Анатомо-фізіологічні особливості організму, збільшення обсягів тренувальних навантажень, бурхливий ріст результатів,