

- спортсменов командных игровых видов спорта // Наука в олимпийском спорте. №2, 2016.С. 24-31.
7. Кульчицька І.А. Використання теоретико -практичних технологій навчання студентів в процесі вивчення спортивно-педагогічних дисциплін. –Актуальные научные исследования в современном мире: XXI Междунар. научн. конф., 26-27 января 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 1(21), ч. 2 – 172 С. 114-116.
8. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олімп. л-ра, 1999. – 287 с.

КОНТРОЛЬ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 16-17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАНЬ

Жалюк Павло

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті подано результати тестування показників витривалості легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Дослідження проводились у підготовчому періоді річного циклу тренувань за участю юнаків 16-17 років. Встановлено, що пошук шляхів підвищення ефективності тренувального процесу залишається актуальною проблемою в системі тренування легкоатлетів.

Summary. The article presents the results of a test of endurance at athletes who specialize in run on average distances at the stage of specialized basic training. The studies were conducted in the preparatory period of the annual cycle of training with the participation of young men aged 16-17. It is established that the search of ways to improve the efficiency of the training process remains an important issue in the system of training athletes.

Актуальність теми. Сьогодні однією з найбільш актуальних проблем спорту є пошук шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів [2], зокрема, у бігових дисциплінах легкої атлетики.

Вивченню питання підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в різних видах спорту присвячена в останні роки значна кількість досліджень (В.М.Платонов, 1995; 1997; 2000; Л.М.Куліков, 1995; М.М.Булатова, 1996; Л.В. Волков, 1998; 2002; В.М. Волков, 2002; В.І.Бобровник, О. К. Козлова, 2007; 2008) [4, 8].

У підготовці юних легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції головним є розвиток рухових здібностей і, зокрема, витривалості. Багатьма дослідниками наголошується, що витривалість є загальною властивістю людського організму, яка знаходить конкретний прояв в різних видах рухової діяльності, в тому числі й у спортивній [6, 7].

У теорії та практиці фізичного виховання та спортивного тренування під витривалістю розуміють здатність підтримувати задану, необхідну для забезпечення професійної діяльності, потужність навантаження і протистояти втомі, яка виникає в процесі виконання роботи [3, 5].

Для досягнення високих спортивних результатів в бігу на середні та довгі

дистанції, як вважають різні автори, необхідний певний комплекс здібностей, одними з яких є висока загальна і спеціальна витривалість [1, 8].

Як відомо, загальна витривалість є основою для вдосконалення спеціальної витривалості. Однак саме рівень розвитку останньої, в основному, обумовлює результат у бігу на середні дистанції. Тому тренування у цьому виді легкої атлетики повинні мати переважну спрямованість на вдосконалення спеціальної витривалості.

Підвищення рівня спеціальної витривалості здійснюється шляхом використання широкого кола засобів і методів тренування, що забезпечують розвиток здатності бігуна справлятися з високо інтенсивними навантаженнями в умовах зміни сталості внутрішнього середовища організму, викликаного розвитком втоми [7].

Метою використання різноманітних засобів підготовки легкоатлетів, що спеціалізуються в бігу на середні дистанції є підвищення рівня функціональної підготовленості, зокрема, аеробних і анаеробних можливостей організму – найважливіших чинників, які зумовлюють рівень спеціальної витривалості, а аеробні джерела є основою загальної витривалості.

Згідно з вищесказаним, для досягнення високих результатів у бігу на середні дистанції необхідна різнобічна підготовка, в якій головною ланкою буде використання високих за обсягом тренувальних навантажень спеціальної спрямованості.

Незважаючи на достатню кількість робіт в цьому напрямку пошук шляхів підвищення ефективності тренувального процесу залишається актуальною проблемою, особливо у юних легкоатлетів, у зв'язку з незавершеністю морфо-функціонального розвитку їхнього організму і рівня сформованості адаптаційних процесів до систематичних фізичних навантажень.

Проведений аналіз свідчить про необхідність розробки, експериментальної апробації та впровадження в навчально-тренувальний процес різноманітних засобів підготовки, що враховують вік, спеціалізацію та кваліфікацію спортсменів і спрямовані на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

Мета і завдання дослідження – дослідити показники витривалості у легкоатлетів у підготовчому періоді річного циклу тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники витривалості у легкоатлетів 16-17 років.
2. Провести порівняльну характеристику отриманих показників і з модельними.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне тестування; функціональні методи досліджень; методи математико-статистичної обробки даних.

Результати дослідження. В дослідженні брали участь юнаки-легкоатлети 16-17 років, що спеціалізуються в бігу на середні та довгі дистанції.

Для діагностики витривалості використовувались наступні рухові тести та функціональні проби:

- 12-хвилинний біг;
- біг 1000 м;
- оцінка фізичної працездатності – індекс Руф'є;
- біговий «алактатний» тест.

Дослідження проводилось у підготовчому періоді річного циклу тренувань (вересень-грудень). Результати тестування подано в табл. 1.

Таблиця 1

Показники витривалості юнаків-легкоатлетів 16-17 років

№ п/п	Тести	Юнаки 16 років (n=10) $\bar{x} \pm S$	Юнаки 17 років (n=10) $\bar{x} \pm S$
1.	Тест Купера (12-хвилинний біг), м	2852 $\pm$ 18,77	2949,5 $\pm$ 18,02
2.	Біг 1000 м (с)	170,5 $\pm$ 2,22	169,9 $\pm$ 1,85
3.	Індекс Руф'є	7,74 $\pm$ 0,52	7,6 $\pm$ 0,73
4.	Біговий «алактатний» тест, с	0,52 $\pm$ 0,17	0,54 $\pm$ 0,09

При порівнянні показників витривалості спортсменів-легкоатлетів в контрольних тестах із даними, представленими в літературі для цієї вікової групи [5] було встановлено наступне:

- середній показник у вправі тест Купера (12-хвилинний біг) у юнаків-легкоатлетів 16-17 років відповідає модельним показникам для цієї вікової групи;

- результати бігу на 1000 м у досліджуваних спортсменів знаходяться в межах від III до II дорослого спортивного розряду, що відповідає віковій динаміці спортивних результатів;

- середньостатистичні показники в тестовій вправі «біговий «алактатний» тест у спортсменів 16-17 років свідчать про недостатність та необхідність розвитку алактатних анаеробних можливостей організму спортсменів.

- результати проби Руф'є свідчать, що рівень працездатності знаходиться на «середньому» рівні, що є недостатнім для забезпечення високих результатів в бігу на середні дистанції.

Висновки. Проведені дослідження констатують необхідність пошуку шляхів покращення тренувального процесу легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції, з метою розвитку спеціальної витривалості.

У подальшій роботі доцільним є розробка та впровадження педагогічної технології розвитку спеціальної витривалості легкоатлетів, яка б орієнтувалась на підвищення рівня функціональної підготовленості спортсменів 16-17 років. Це буде сприяти покращенню ефективності тренувального процесу, результатів змагальної діяльності та індивідуального рівня сформованість адаптаційних процесів організму.

Література.

1. Дідик Т.М. Технологія розвитку витривалості юних бігунів на середні дистанції / Дідик Т.М., Льовкін В. // Збірник наук. праць «Фізична культура,

- спорт та здоров'я нації». - Вип. 13. - Вінниця, 2012 - С. 163-168.
2. 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.
 3. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
 4. Кульчицька І.А. Педагогічна оцінка інтегральної підготовленості юних легкоатлетів / І.А. Кульчицька, Т.М. Дідик // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: зб. наук. праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. – С. 66-71.
 5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник [для фізкультурних вузів] / М. М. Линець. – Львів. «Штабор», 1997. – 204 с.
 6. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н. Селуянов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с.
 7. 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. – 672 с.
 8. Сітнікова Н. С. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу легкоатлетів 10-16 років у підготовчому періоді на основі комплексної програми відновлювальних заходів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 – «Олімпійський та професійний спорт». / Н. С. Сітнікова. – Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2009. – 17 с.

СИСТЕМА ТАБАТА ЯК МЕТОД УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОКСЕРІВ

Жмудь Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті охарактеризовано структуру тренування боксерів за системою Табата. Проаналізовано динаміку показників фізичної підготовленості боксерів першого розряду на двох етапах дослідження.

Summary. The article describes the structure of the system of training boxers Tabata. The dynamics of indicators of physical fitness boxers first class on two phases of the study.

Актуальність. В умовах сучасного боксу, з його високими вимогами до фізичної та техніко-тактичної підготовки боксерів для досягнення високих спортивних результатів потрібно шукати нові шляхи й методики всебічного розвитку спортсменів.

Рівень фізичної підготовленості визначає здатність боксера адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню спортивної форми в найбільш короткий термін, стабільному збереженню тренуваності, скороченню відновного періоду під час виконання окремих вправ у процесі тренувальних занять і при тренуваннях у цілому. Тому питання удосконалення фізичної підготовленості юнаків боксерів є досить актуальним і потребує нагального