

3. Дяченко А. Теоретичний аналіз поняття «технологічна компетентність педагога». Проблеми підготовки сучасного вчителя : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. Випуск 8. Частина 2. С. 53-59.

4. Ольга Хома., Оксана Ліба. Формування компетентностей у молодших школярів в контексті сучасних освітніх реформ. Освітологічний дискурс, 2018, № 1-2 (20-21).

5. Смолонская А. Н. Основные показатели формирования жизненных компетенций у детей младшего школьного возраста как фактор адаптации к окружающему миру. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 21 (3)., 2015, С. 25-28.

6. Хуторской А.В. Ключевые компетентности как компонент личностно-ориентированной парадигмы. Народное образование. 2003. № 2. С. 58–64.

## **СПОРТИВНІ ІГРИ, ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ**

*Мірошніченко В. М., Жуковський Л. Г.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** Загальна фізична підготовка для бігуна на середні дистанції є своєрідним фундаментом на основі якого надбудовуються інші компоненти підготовки. Традиційно у арсеналі загальної фізичної підготовки бігуна велике різноманіття засобів і методів, широкий арсенал вправ із різних видів спорту. У сучасній науковій літературі інформації про ефективність застосування спортивних ігор, як засобу удосконалення фізичних якостей важливих для бігуна на середні дистанції обмежена кількість. Використання спортивних ігор у процесі підготовки бігунів на середні дистанції урізноманітнить тренувальний процес, сприятиме підвищенню рівня фізичних якостей, які мають як визначальний вплив на результат у стаєрських дисциплінах, так і фізичних якостей які мають допоміжний вплив.

**Вступ.** На етапах початкової та базової підготовки бігуна на середні дистанції загальна фізична підготовка займає одну з провідних ролей. Традиційно у арсеналі фізичної підготовки легкоатлета широкий арсенал вправ із різних видів спорту [1, 3, 6]. Використання спортивних ігор у процесі підготовки бігунів на середні дистанції урізноманітнить тренувальний процес, сприятиме підвищенню рівня фізичних якостей, які мають як

визначальний вплив на результат у стаєрських дисциплінах, так і фізичних якостей які мають допоміжний вплив [3, 7]. У сучасній науковій літературі інформації про ефективність застосування спортивних ігор як засобу удосконалення фізичних якостей важливих для бігуна на середні дистанції обмежена кількість. Тому дослідження цього напрямку є актуальним.

**Мета дослідження.** На основі даних з літературних джерел встановити доцільність використання спортивних ігор, як засобу удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів стаєрів.

**Завдання дослідження.**

1. Визначити фізичні якості, які мають пріоритет у процесі підготовки бігунів на середні дистанції.
2. Дослідити можливості впливати засобами спортивних ігор на фізичні якості легкоатлета стаєра.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фахівці у сфері методики спортивних тренувань одностайні у думці, що загальна фізична підготовка (ЗФП) для бігуна на середні дистанції є своєрідним фундаментом на основі якого надбудовуються інші компоненти підготовки [4]. У підготовці бігунів таким чином здійснюється вплив на удосконалення тих фізичних якостей, які безпосередньо впливають на результат; підтримуються на необхідному рівні фізичні якості, які опосередковано впливають на результат; здійснюється формування оптимальної конституції спортсмена, зміцнюється опорно-руховий апарат, надається певний запас міцності зв'язковому апарату [1, 3, 4, 6].

На різних етапах підготовки роль ЗФП у системі цілісної підготовки змінюється. Відповідно до Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) відсоток загальної фізичної підготовки по відношенню до інших компонентів для груп початкової підготовки становить 60 %, для груп попередньої базової підготовки – становить 40 %, для груп спеціалізованої базової підготовки – становить 30 % [7]. Отже із зростанням рівня підготовленості роль ЗФП зменшується. Існує відмінність і у застосуванні ЗФП у рамках річного циклу. Так у загально-підготовчому періоді роль ЗФП є домінуючою, з кожним наступним етапом зменшуючись, досягаючи мінімуму у змагальному періоді [4, 7].

Серед фізичних якостей, які безпосередньо впливають на результат у бігу на середні дистанції виділяють загальну витривалість, швидкісну витривалість та спеціальну витривалість [1, 2, 5]. Ю.Г. Козловський вважає, що на етапі початкової підготовки загальна

фізична підготовка спортсмена-стаєра характеризується різносторонністю вправ загально-розвиваючого характеру [3].

Д. С. Присяжнюк вважає, що загальна фізична підготовка для легкоатлета-бігуна покликана здійснювати різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей систем організму, та їх злагоджену взаємодію у процесі м'язової діяльності [6].

Використання спортсменами різноманітних силових вправ значною мірою збагачує рухові навички, підвищує пластичність нервової системи, формуючи широкий фон тимчасових зв'язків, на основі яких виникають різні поєднання в залежності від спрямованості тренувального процесу [4].

На необхідність розвивати швидкісно-силові здібності у легкоатлетів стаєрів вказують Ю. Г. Козловський [3], В. Ю. Ершов [2], А. И. Полунин [5], Д. С. Присяжнюк [6]. При цьому автори зазначають, що для бігуна на середні дистанції важлива здатність проявляти швидкісно-силові здібності протягом усієї дистанції, тобто, проявляти швидкісно-силову витривалість.

Традиційно у арсеналі загальної фізичної підготовки бігуна велике різноманіття засобів і методів, широкий арсенал вправ із різних видів спорту (важка атлетика, гімнастика, спортивні ігри) та видів рухової активності (кросфіт, рухливі ігри). Разом з цим існують певні застереження. Фахівці не рекомендують часто застосовувати силові статичні вправи, оскільки вони не сприяють формуванню здатності до розслаблення м'язів [4].

Використання спортивних ігор, як засобів розвитку швидкості, швидкісної витривалості, швидкісно-силової витривалості, спритності можливе за умови, коли спортивна гра передбачає достатньо інтенсивне пересування по ігровому майданчику. Таким критеріям відповідають футбол, баскетбол, регбі та інші спортивні ігри, які вимагають значного обсягу бігових навантажень. Ривки із максимальної швидкістю у процесі боротьби за м'яч сприяють удосконаленню швидкісних здібностей. Якщо ігрові ситуації вимагають здійснити декілька ривків із обмеженим відпочинком і це здійснюється на фоні загальної втоми, це сприятиме удосконаленню швидкісної витривалості. Елементи силової боротьби із суперником поєднані із бігом на високих швидкостях сприятимуть удосконаленню швидкісно-силової витривалості. Включення до програми тренувань гри у пляжний футбол (або футбол на засніженому майданчику за спрощеними правилами) сприятиме розвитку силової витривалості. Гра у регбі за спрощеними правилами на засніженому (чи пісочному) майданчику, де замість традиційного м'яча використовується набивний м'яч вагою 2-3 кг

сприятиме розвитку швидкісно-силової витривалості. Крім цього усі спортивні ігри сприяють розвитку спритності, яка особливу роль відіграє для бігунів, які спеціалізуються на бар'єрних дисциплінах. Важливою перевагою використання спортивних ігор для удосконалення загальної фізичної підготовленості легкоатлета-стаєра є те, що спортсмен удосконалює фізичні якості у процесі бігових рухів.

На доцільність використання спортивних ігор у процесі підготовки легкоатлетів вказують Дух Т.І (2018) [1], Козловський Ю.Г. (1982) [3], Присяжнюк Д.С. (2013) [6]. Використання спортивних ігор передбачено і Навчальною програмою для ДЮСШ. Такі засоби рекомендовано використовувати для груп початкової та базової підготовки з метою удосконалення фізичних якостей. Для легкоатлетів високої кваліфікації автори програми рекомендують використовувати спортивні ігри, як засіб активного відпочинку, переключення спортсменів на інший вид рухової діяльності, з метою прискорення адаптаційних процесів [7].

**Висновки.** Загальна фізична підготовка бігуна на середні дистанції характеризується розвитком фізичних якостей, які безпосередньо впливають на результат (загальної витривалості, швидкісної витривалості та спеціальної витривалості) та підтриманням на необхідному рівні фізичних якостей, які опосередковано впливають на результат (гнучкості, спритності). Застосування спортивних ігор у процесі підготовки спортсменів стаєрів сприятиме зростанню швидкості, швидкісної витривалості, швидкісно-силової витривалості, спритності.

### **Список використаної літератури**

1. Дух Т.І. Основи підготовки легкоатлетів. ЛДУФК, 2010. [Електронний ресурс]. Шлях доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16320/pdf>
2. Ершов В.Ю. Особенности подготовки бегунов на средние дистанции. Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 66–68
3. Козловський Ю.І. Початкова підготовка бігунів на середні та довгі дистанції. К., Здоров'я, 1982. – 176 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн.. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с. ISBN 978-966-8708-88-6
5. Полуниин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. М., Советский спорт, 2003. – 216 с.

6. Присяжнюк Д.С. Сучасний погляд на підготовку бігуна. Навчальний посібник. Вінниця, «ТОВ Ландо ЛТД», 2013. – 249 с.

7. Тертишник В.Г., Величко О.І., Шкарніков С.М. Легка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів вищої спортивної майстерності / Міністерство України у справах сім'ї молоді та спорту. Національний олімпійський комітет України. Федерація легкої атлетики України. – К.: Логос, 2019. – 192 с.

## ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ТУРИСТСЬКОГО РУХУ

*Мищак О.І.*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**Анотація.** Щорічно знижується кількість студентів, які б отримували туристський досвід у шкільні роки. Тому необхідно під час вивчення студентами дисципліни «Туризм» у ВНЗ підвищити їх інтерес до подорожей та надати їм можливість отримати досвід туристичної діяльності.

**Вступ.** Туризм є складовою частиною в системі фізичного виховання студентської молоді і сприяє всебічному гармонійному розвитку людини. Залучення до туризму студентської молоді сприяє отриманню ними різноманітних знань та вражень, дозволяє вивчати свій край, багату культурну спадщину, що є необхідним для формування світогляду. Водночас, туризм є одним з важливих засобів гармонійного розвитку, за допомогою якого молодь зміцнює здоров'я, раціонально використовує свій вільний час, оволодіває життєво необхідними навичками та вміннями, які стають у пригоді в практичній діяльності й побуті [4]. Проте, сьогодні збільшується відсоток студентської молоді, який не має досвіду туристської діяльності, що впливає на формування особистості та її інтересів. Тому для залучення студентів до туристської діяльності у Придніпровській державній академії вже багато років викладається дисципліна «Туризм».

Останнім часом фахівці звернули увагу на проблему залучення студентської молоді до туристського руху [1,2]. Зараз ми можемо спостерігати зростання ролі молодіжного туризму в умовах національно-культурного відродження України [3]. Проте фахівці відзначають, що основними проблемами, які досить повільно вирішуються є розробка навчальних програм та забезпеченість спеціальною літературою. Навчальні програми