

АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БІГУНІВ НА ВИТРИВАЛІСТЬ ВИСОКОГО РІВНЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

Слюсаренко І. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.п.н., проф. Момот О. О.

Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю; полягає у досягненні фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів, досягнення високих спортивних результатів [1].

Мета дослідження – сформулювати основні пріоритети для бігунів на витривалість на різних етапах підготовки.

Літні Олімпійські ігри 2020 – тридцять другі літні Олімпійські ігри, які проходили у Токіо (Японія). Місце проведення Ігор було визначено на 125-й сесії Міжнародного олімпійського комітету у Буенос-Айресі 7 вересня 2013 року. Україну представляло щонайменше 157 спортсменів у 25 видах спорту, що представляють 20 міжнародних спортивних федерацій.

З досвіду змагань та власних спостережень, українські спортсмени припустилися багатьох помилок, а саме: психологічна нестійкість із-за відсутності тренера під час проведення фінальної частини змагання, нераціонально складений режим харчування та терміни акліматизації спортсменів, швидкий старт без врахування своїх фізичних можливостей, неправильний вибір тактики ведення по дистанції з марафонського бігу призвели до «сходу» п'яти легкоатлетів із шести.

Спортсмен повинен бути самостійною сильною особистістю на змаганнях, вирішувати всі поставлені завдання, які були відпрацьовані на тренуванні, навіть без допомоги тренера, якого можуть не допустити на змагання із різних причин (не акредитований, обмежена кількість осіб, карантин).

З цією метою необхідно раціонально будувати навчально-тренувальний процес та ставити пріоритети перед спортсменом, а саме:

1. Розвиток фізичних та спеціальних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) та розвиток можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження – збільшити:

– розподіл кисню;

- використання кисню в м'язових волокнах;
- швидкість використання жирів;
- швидкість використання лактату;
- використання різних видів тренування для отримання оптимального функціонального стану організму спортсмена (збільшення м'язової потужності, аеробної потужності, анаеробної можливості, аеробних здібностей) [2, 3];

2. Оволодіння спортивною технікою та всебічний фізичний розвиток – застосування спеціальних бігових та загально-фізичних вправ;

3. Оволодіння тактикою – вивчення поведінки суперників на змаганнях, рельєфу та клімату траси, місця розміщення пунктів харчування, використання методів тренувального процесу, які необхідні для показання високого результату;

4. Зміцнення здоров'я – правильне збалансування режиму дня, харчування та «вписання» тренувального процесу в життя спортсмена, відповідність спрямованості тренування, застосування фармакологічних засобів і методів відновлення, які не заборонені законодавством.

5. Виховання моральних і вольових якостей – формування гармонійної особистості, що включає гуманність, працелюбність, чесність, правдивість, дисциплінованість, почуття відповідальності, власної гідності, виховання патріотизму, любові до Батьківщини.

6. Забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості – сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальної фізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях.

7. Отримання теоретичних знань і практичного досвіду:

- вивчення різнобічних предметів для психологічного розвантажування;

- вивчення іноземних мов, керівних документів із спортивно-змагальної діяльності (статутів, положень, кодексів, критеріїв та інших документів Всесвітньої федерації легкої атлетики, Всесвітнього антидопінгового агентства, Федерації легкої атлетики України та інших нормативно-правових документів), які спортсмен може використати під час змагань;

- вивчення практичного досвіду діяльності іноземних федерацій та їх дії.

8. Комплексне вдосконалення – випробування в інших видах спорту, для розвантаження центральної нервової системи.

Отже, можна зробити висновок, що при раціональній побудові навчально-тренувального процесу, бігуни на витривалість зможуть

показувати високі результати, мати високі інтелектуальні здібності, бути стресостійким і зможуть в будь-якій ситуації виконати поставленні перед ним завдання та реалізувати свою спортивну форму на змаганнях.

Список використаних джерел:

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
2. Романчук С. І., Курбаков О. І., Величко О. І. Особливості підготовки легкоатлетів з бігу на витривалість в сучасних умовах: методичний посібник, ФЛАУ, 2020. 18 с. URL: https://uaf.org.ua/images/doc/Polozhennia/Osoblyvosti_pidgotovky_big.pdf.
3. Енріко Арселі, Ренато Канова. Тренування в марафонському бігу: науковий підхід. Терра Спорт, 2000. 71 с.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Смаглій І. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. **Кіпріч С. В.**

Нині захворюваність дітей шкільного віку зросла на 26,8%. За результатами медичних оглядів, до категорії практично здорових школярів можна зарахувати не більше ніж 10% учнів. За результатами наукових досліджень встановлено, що до 30% дітей для занять із фізичної культури за станом здоров'я медики скеровують до спеціальної медичної групи. У 1-х класах нараховується 30% дітей, які мають хронічні захворювання, у 5-х класах – 50%, у 9-х класі – 64%. Від 1-го до 9-го класу частота зниження гостроти зору зростає в 1,5 разу; частота порушень постави – у 1,5 разу; поширеність хвороб органів травлення – у 1,4 разу, хвороб ендокринної системи – у 2,6 разу. Водночас лише 5% учнів, за даними медичної документації, належать до спеціальної медичної групи. Зокрема, у 1-му класі ослаблені діти становлять 2,8%, у 2-му – 4,6%, у третьому – 7,4% [2].

Зростання захворюваності з віком пов'язане зі збільшенням обсягу навчального навантаження. Робочий день учнів з урахуванням часу на виконання домашніх завдань триває 10–12 годин, що призводить до формування у дітей синдрому хронічної втоми та дезадаптаційних станів. Це посилюється зниженням обсягу рухової активності та скороченням часу перебування дітей на свіжому повітрі. Найчастіше у молодших школярів трапляються захворювання органів