

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Klaipėda University
Lithuanian Olympic Academy
Gdansk University of Physical Education and Sport
German Sport University Cologne
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Матеріали
Міжнародна онлайн-конференція студентів, аспірантів і молодих
вчених

м. Миколаїв
28-29 жовтня 2022 року

Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. 238 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту.

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і достовірність наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ У ЮНІОРІВ

Шаповал С. О., Гостєва Д. В., Деркач В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв, Україна

Вступ. В процесі розвитку спорту вищих досягнень можливість досягнення високих результатів, встановлення нових Світових рекордів, забезпечення перемоги кожного року вимагає все більших зусиль. Це пов'язано з багатьма чинниками, включаючи збільшення конкуренції, жорсткі змагальні вимоги, обмежені умови для використання сучасних методичних підходів до відбору спортсменів, удосконалення засобів та методів спортивного тренування (Філіппов М., 1987; Колчинская А., 2003, Вовканич Л., 2006–2009; Гаркави Л., 2007).

Водночас з постійним покращенням традиційних методів підготовки спортсменів, значне місце займає розробка та використання альтернативних засобів і методичних підходів, спрямованих на розширення функціональних резервів організму спортсменів. (В. Н. Платонов, 1997–2008).

Мета дослідження: проаналізувати стан фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції серед юніорів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної наукової та методичної літератури, тести на визначення фізичного стану спортсменів та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні прийняло участь 22 спортсмени різних спортивних розрядів, серед яких 4 спортсмени Майстри Спорту України, 6 спортсменів з розрядом Кандидат у Майстри спорту України, та 12 спортсменів з першим спортивним розрядом.

Для визначення рівня силової витривалості було використано тест Купера:

Таблиця 1

Визначення рівня силової витривалості

Спортсмен №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Час	2:46	2:40	2:44	2:38	2:47	2:58	2:53	2:59	3:04	3:01	3:31
Спортсмен №	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Час	2:54	2:38	3:14	3:09	2:49	3:11	3:26	3:17	3:21	3:56	3:43

Після проведення дослідження на визначення силової витривалості, ми визначили, що 49,5% спортсменів, мають чудову фізичну форму; у 37% бігунів хороша фізична форма і останні 13,5% – нормальна фізична форма.

Також ми використовували тест доктора Кеннета Купера, але на визначення рівня загальної витривалості.

Таблиця 2

Визначення рівня загальної витривалості

Спортсмен №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Відстань	3920	3853	3925	3865	3960	3822	3735	3500	3445	3683	3770
Спортсмен №	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Відстань	3445	3580	3750	3785	3460	3876	3405	3530	3765	3450	3489

Результати цього тестування показали, що 54% спортсменів мають високий рівень загальної витривалості, а 46% бігунів, що залишились мають хороший рівень фізичної підготовки.

Висновки. Формування спеціалізованої спрямованості фізичної підготовки бігунів на середні дистанції можливе лише при використанні широкого комплексу засобів і методів фізичного виховання і спорту. Тому під час дослідження було визначено рівень фізичної підготовки бігунів на середні дистанції за допомогою тестів Купера. Відповідно, за допомогою використання отриманих результатів проведення тестів можна урізноманітнити та більш індивідуалізувати спортивні програми для підготовки спортсменів, що позитивно впливатиме на майбутні результати.

Список використаної літератури

1. Криворученко О. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бігу на короткі та середні дистанції / О. Криворученко // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту: ДДІФКС, 2008. – № 3 – 4. – С. 163–167.
2. Лёгкая атлетика : Учебник / под общей ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – 4-е издание, доп. и перераб. – М. : «Физкультура и спорт», 1989. – 671 с
3. Артющенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. Культури / О.Ф.Артющенко, А.І.Стеценко. – Черкаси: Вид. Вовчок О.Ю., 2006. – 424 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Степаненко Д. Взаємозв'язок фізичної і технічної підготовленості легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації / Дмитро Степаненко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2007. – № 12. – С. 70 – 72.
6. Суслов Ф.П. Подготовка сильнейших бегунов мира / Суслов Ф.П., Максименко Г.Н., Никитушкин В.Г., Брейзер В.Г., Тихонов С. А. – Киев: Здоровье, 1990.