



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний університет кораблебудування**  
**імені адмірала Макарова**  
**Навчально-науковий гуманітарний інститут**



**Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту**

***КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА***

**На здобуття освітнього ступеня вищої освіти “Магістр”**  
**Зі спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”**

**На тему: “МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ**  
**ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА 800 М В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР’Я**  
**У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО**  
**ВИЩИХ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ ”**



**Виконала: студентка 6541 м групи**

***Грицак М.С.***

**Керівник роботи:**

**Доц.каф., канд. наук з ф.к. та сп.**

***Деркач В.М***

**МИКОЛАЇВ 2025**

**Мета дослідження.** Експериментально обґрунтувати ефективність підготовки в умовах гіпоксії для вдосконалення спеціальної витривалості бігунів на 800 м на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності у базовій підготовці річного циклу тренувань.

**Об'єкт дослідження.** Тренувальний процес бігунів на 800 м груп підготовки до вищої спортивної майстерності.

**Предмет дослідження.** Експериментальна програма вдосконалення спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції із використанням середньогірної підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз, узагальнення наукової літератури та Інтернет джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.





## Завдання дослідження

1. Провести теоретичний аналіз сучасних науково-методичних джерел до розвитку спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції.
2. Розробити й науково обґрунтувати експериментальну програму з використанням середньогірної підготовки для вдосконалення спеціальної витривалості бігунів.
3. Визначити вплив середньогірної підготовки на функціональні можливості та фізичну працездатність спортсменів.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої експериментально програми у підготовчому періоді річного циклу тренувань..

Отже, проведений аналіз наукової та методичної літератури дозволяє зробити узагальнення щодо ключових аспектів розвитку спеціальної витривалості у бігунів на середні дистанції у спеціальному підготовчому періоді.

Ефективне вдосконалення спеціальної витривалості у бігунів на 800м вимагає системного підходу, який включає історико-теоретичні, фізіологічні, методичні, тактичні та психологічні аспекти підготовки.

Особливе значення має підготовчий період річного макроциклу, у якому поєднуються класичні та сучасні методи тренування, відновлювальні засоби та гіпоксичні впливи. Саме така інтеграція створює надійну основу для досягнення високих спортивних результатів та реалізації індивідуального потенціалу спортсменів на міжнародному рівні.

## Результати анкетування тренерів провідних спортивних закладів Миколаївської області

№	Текст питання	Відповіді тренерів	Коментарі / додаткові пояснення
1	Чи потребують методики підготовки середньовиків вдосконалення?	10 із 10 (100%) «Так»	Тренери підкреслили, що сучасні програми для юніорів та молоді використовують трад. підх. і потребують інтеграції нових методів, зокрема гіпоксичних.
2	Чи вважаєте Ви, що підготовка в умовах гіпоксії кращим чином впливає на результати спортсмена?	8 «Так», 1 «Залежить від рівня та тривалості», 1 «Можна замінити бігом під ухил та інтервальним бігом»	Тренери зазначили, що гіпоксія підвищує спеціальну витривалість, адаптацію до стресу та покращує відновлення.
3	Чи впроваджуєте Ви підготовку в умовах гіпоксії у тренувальний процес своїх підопічних?	6 «Так», 4 «Ні»	Причини відмови: заміна ефекту бігом під ухил, використання інших методик, фінансові обмеження, недостатній досвід.
4	Які методи Ви використовуєте для підвищення спеціальної витривалості?	Різні підходи	Інтервальні тренування на середніх дистанціях, серії бігів із контрольованими паузами, біг під ухил, комбінація силових і кардіо вправ.
5	Як впливають тренування в умовах гіпоксії на зростання результатів молодих середньовиків?	70% — покращення спец. витрив. та роботи в умовах нестачі кисню; 20% — підвищення ЗФП; 10% — ефект лише у поєднанні з традиційними методами	Показує, що гіпоксичні тренування дають найбільший ефект саме для спеціальної витривалості.
6	Чи потребуєте Ви нових знань щодо впровадження тренувань в умовах гіпоксії?	10 із 10 (100%) «Так»	Свідчить про прагнення тренерів модернізувати навчально-тренувальний процес та впроваджувати сучасні методики підготовки.

## Результати вихідного тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості 800 метровиків

П. І.	В. В.	Г.М.	С.А.	Ж.Я.	Модельні показники			
Стать	Ч	Ж	Ч	Ж	Ір.		КМС	
Вік	20-22	20-22	18-20	18-20	Чол	Жін	Чол	Жін
Розряд	КМС	I	КМС	КМС				
Біг 150м(с)	17,7	21,3	17,9	20,3	17,8–18,5	20,5–21,5	16,5–17,5	19,0–20,0
Біг 300м(с)	37,3	42,3	38,2	41,9	36,5–38,0	42,5–44,5	34,0–35,5	39,5–41,5
Біг 600м(с)	1:23,5	1:42,5	1:24,8	1:37,2	1:24–1:28	1:36–1:42	1:18–1:22	1:30–1:35
Біг 1000м (с)	2:37	2:58	2:38,5	2:54	2:36-2:38	3:04-3:06	2:28-2:30	2:52-2:54
Біг 30м з місця(с)	4,3	4,7	4,4	4,6	4,2–4,3	4,6–4,8	3,9–4,1	4,3–4,5
Біг 30м флай(с)	3,2	3,7	3,2	3,5	3,2–3,3	3,5–3,7	3,0–3,1	3,3–3,4
Стриб у довж. з місця (см)	265	210	255	220	240–260	200–220	270–300	230–250
Потрійний стрибок з місця(см)	595	480	590	490	520–560	440–480	600–650	500–550

## Результати підсумкового тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості 800 метровиків

ПІ	В. В	Г.М	С.А	Ж.Я	Модельні показники			
Стать	Ч	Ж	Ч	Ж	Ір.		КМС	
Вік	20-22	20-22	18-20	18-20	Чол	Жін	Чол	Жін
Розряд	КМС	I	КМС	КМС				
Біг 150м (с)	17,1	20,5	17,1	19,2	17,8–18,5	20,5–21,5	16,5–17,5	19,0–20,0
Біг 300м(с)	34,5	40,5	35,2	39,8	36,5–38,0	42,5–44,5	34,0–35,5	39,5–41,5
Біг 600м(с)	1:21,5	1:38,5	1:21,9	1:33,2	1:24–1:28	1:36–1:42	1:18–1:22	1:30–1:35
Біг 1000м (с)	2:32,5	2:54	2:35	2:50	2:36-2:38	3:04–3:06	2:28–2:30	2:52-2:54
Біг 30м з місця (с)	4,0	4,5	3,9	4,2	4,2–4,3	4,6–4,8	3,9–4,1	4,3–4,5
Біг 30м флай (с)	3,0	3,5	3,0	3,2	3,2–3,3	3,5–3,7	3,0–3,1	3,3–3,4
Стрибок у довжину з місця (см)	290	228	280	242	240–260	200–220	270–300	230–250
Потрійний стрибок з місця (см)	643	487	621	524	520–560	440–480	600–650	500–550

## Зведена таблиця абсолютних та відносних змін

Вправа	В.В		Г.М		С.А		Ж.Я	
	Δ%	Δ	Δ %	Δ	Δ%	Δ	Δ %	Δ
Біг 150 м	3,39	0,6	3,76	0,8	4,47	0,8	5,42	1,1
Біг 300 м	2,14	2,8	4,25	3,0	6,28	1,8	5,01	2,1
Біг 600 м	2,40	2,0	3,90	2,9	3,42	4,0	4,11	4,0
Біг 1000м	2,87	4,5	2,25	3,5	2,22	4,0	2,30	4,0
Біг 30 м з місця	6,98	0,3	4,26	0,5	11,36	0,2	8,70	0,4
Біг 30 м флай	6,25	0,2	5,41	0,2	6,25	0,2	8,57	0,3
Стрибок у довжину з місця	9,43	25	8,57	25	9,80	18	10,00	22
Потрійний стрибок з місця	8,07	48	1,46	31	5,25	7	6,94	34

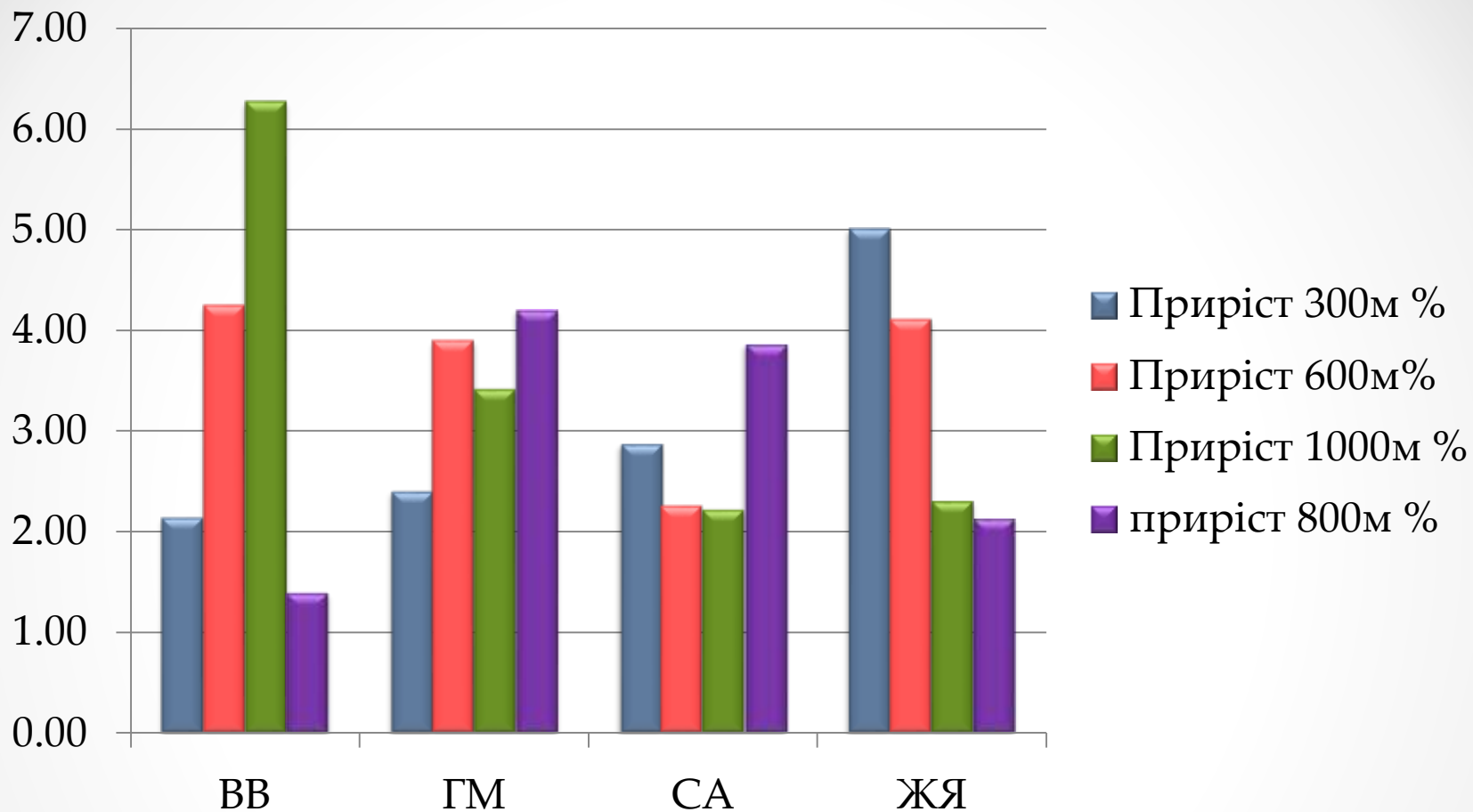


Рис 1. «Приріст результатів спортсменів після запропонованої методики».

## Підсумкові результати засвоєння навантажень варіативної моделі річного циклу підготовки

III	В.В	М.Г.	А.С.	Ж.Я.
Кращий результат 2024	800м – 1:58,2 400м – 50,62	800м - 2:23,0 400м – 1:02,0	400м – 53,30 800м–2:00,66	800м – 2:17,0 400м – 59,3
Результат Запланований на 2025	800м – 1:54,0 400м – 50,62	800м - 2:20,0 400м - 1:01,0	800м–1:58,0 400м – 51,00	800м–2:14,0 400м – 59,0
Кращий результат 2025	800м-1:56,56 400м – 49.80	800м - 2:17 400м – 1:00.0	800м - 1:56,0 400м 49,80	800м - 2.14,08 400м – 58,58
Приріст результату	800м-1,39 % 400м – 1,32%	800м-4,20% 400м – 3,23%	800м-3,86% 400м – 6,57%	800м-2,13% 400м – 1:21%
Змагання, на яких був показаний кращий результат	ЧУ серед дорослих та молоді 21.02.2025	ЧУ серед молоді 18.06.2025	КЧУ серед дорослих та молоді 26.01.2025 КЧУ серед юніорів 20.06.2025	КЧУ серед дорослих та молоді 06.06.2025
Зайняте місце	4м(д), 1м(м)	8м	4м, 6м	5м

# Висновки

Проведений аналіз науково-методичної літератури показав, що розвиток спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції є багатокомпонентним процесом, який вимагає одночасного удосконалення аеробних та анаеробних механізмів енергозабезпечення, швидкісно-силових якостей, координації та техніки бігу. Наукові підходи підкреслюють важливість інтеграції фізичних, функціональних і психологічних факторів, а також застосування середньогірних умов для підвищення стійкості до гіпоксії та розвитку аеробно-анаеробної витривалості.

На основі цих принципів була створена експериментальна програма середньогірної підготовки, яка передбачала індивідуалізоване дозування навантажень залежно від статі, віку, кваліфікації та рівня підготовленості спортсменів. Програма містила комплекс вправ, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості, максимальної швидкості та стартової потужності, із поступовим збільшенням об'єму й інтенсивності навантажень.

Результати експерименту підтвердили високу ефективність запропонованої методики: усі спортсмени продемонстрували покращення в контрольних тестах на швидкість, спеціальну витривалість, стрибкові здібності та техніку бігу. Зокрема, відзначено значне зростання результатів на дистанціях 150 м, 300 м, 600 м і 1000 м, а також покращення стартових і максимальних швидкісних показників. Після завершення програми спортсмени досягли рівня КМС у тестах і покращили результати на змаганнях.

Отже, застосування середньогірної підготовки в підготовчому періоді річного циклу є ефективним засобом розвитку спеціальної витривалості бігунів на 800 м. Методика забезпечує комплексний вплив на основні фізичні якості спортсмена і може бути рекомендована для практичного використання у тренуванні висококваліфікованих атлетів.

# Дякуємо за увагу!

