

#### IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

**Ключові слова:** пізнавальні здібності, фізичні уміння і навички, загальноосвітня школа "сприяння здоров'ю", інтерес, учитель, юнацький вік, особистість, мотивація.

#### ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ ПОЗИТИВНОЙ МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ СОДЕЙСТВИЯ ЗДОРОВЬЮ

Владимир Пристинский, Людмила Думбрава

*Государственное высшее учебное заведение*

*"Донбасский государственный педагогический университет"*

В статье представлена идея функционирования "школы содействия здоровью", как эффективного фактора управления познавательной деятельностью учащихся общеобразовательных школ по обеспечению здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Доказано, что формирование позитивной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом способствуют повышению качества обучения и воспитания.

**Ключевые слова:** познавательные способности, физические умения и навыки, общеобразовательная школа "содействия здоровью", интерес, учитель, юношеский возраст, личность, мотивация.

#### STUDENTS' POSITIVE MOTIVATION DEVELOPMENT TOWARDS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS RELATED REGULAR EXERCISE IN THE HEALTH PROMOTION SCHOOL

Vladimir Prystynskyy, Ludmila Dumbrava

*State higher educational institution*

*"Donbass State Pedagogical University" (Slavyansk)*

The article introduces the idea of the "health promotion school" functioning as an effective factor of comprehensive school students' cognitive activity control to promote healthy lifestyles, health protection and health promotion. The evidence proves that the creating of positive motivation towards systematic engagement in physical training and sports activities causes sufficient improvement in the quality of training and education.

**Key words:** cognitive abilities, physical skills, "health promotion comprehensive school", interest, teacher, young age, personality, motivation.

#### ШЛЯХИ РОЗВИТКУ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ У БІГОВІ НА ВИТРИВАЛІСТЬ

Дмитро Присяжнюк, Василь Митурич, Володимир Турлюк

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

Леонід Євсєєв

*Вінницький національний технічний університет*

**Постановка проблеми.** У багатьох видах чоловічої легкої атлетики на сьогодні спостерігається тенденція до уповільнення темпів приросту спортивних досягнень. Особливо це стосується швидкісних і швидкісно-силових видів, якщо не враховувати феноменальних результатів У. Болта. В усіх стрибкових видах і метаннях європейські і світові рекорди були встановлені 15 років тому, що пов'язано, як пише, В.М. Платонов з розширенням календаря комерційних змагань, а це не дає можливості спортсменам цілеспрямовано готуватись до головних змагань якими вважаються Олімпійські ігри і чемпіонати світу. У видах легкої атлетики, пов'язаних з витривалістю, оновлення рекордних досягнень продовжується хоча і не так часто як раніше.

**Метою нашої роботи** є аналіз системи підготовки бігунів на середні і довгі дистанції, починаючи з підготовки фінських бігунів, котрі домінували на цих дистанціях на початку двадцятого сторіччя і закінчуючи системою тренування північно-африканських бігунів, які є сильнішими в останні роки.

Відомо, що саме у цих видах легкої атлетики продовжується зростання спортивних результатів. Одним із головних чинників який сприяє підвищенню світових досягнень, на думку фахівців, є удосконалення системи підготовки, яка має давню історію, починаючи з Олімпійських ігор Стародавньої Греції і закінчуючи створенням сучасної системи спортивного тренування в наші дні.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз зарубіжної і вітчизняної науково-методичної літератури з питань спортивного тренування.

#### IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

**Результати дослідження.** Початок ХХ століття – епоха фінських бігунів. Тільки на Олімпійських іграх ними завойовано 20 золотих, 12 срібних і 10 бронзових медалей.

Найбільші успіхи фінської школи пов'язані з іменем володаря дев'яти золотих олімпійських медалей П. Нурмі, який встановив 25 світових досягнень на дистанціях від 1500 до 20000 метрів. П. Нурмі почав тренуватись в 15 років. Він поступово довів до 15-20 тренувань на тиждень з обсягом бігу 70-80 кілометрів. Місячний обсяг бігової роботи становив 240-330 км, річний близько 2000 км.

Типове тренування П. Нурмі: Ранок. На місцевості. Змішане тренування /ходьба і біг/ 10-12 км з прискоренням по 80-100м /3-5 раз/. День: На стадіоні. Розминка, біг 4-5 x 80-100м.

Іноді на вечірньому тренуванні П. Нурмі пробігав 10 x 400м з невеликою швидкістю. На жаль, в літературі відсутні данні про швидкість, з якою він бігав на тренуваннях. Терміни «в середньому темпі», «з невеликою швидкістю» мало що говорять. Можна передбачати, що швидкість бігу визначалась від максимальної на коротких відрізках. В такому випадку біг на 4-7 км. в середньому темпі був далеко не середнім. Відомо, що П. Нурмі володів дуже високим рівнем спеціальної підготовленості, в першу чергу спеціальної витривалості, про що свідчать приклади.

На Олімпійських іграх 1924 року в перший день на тренуванні П. Нурмі пробіг 10000м за 29.50,0с (олімпійський чемпіон, його співвітчизник В. Рітола – 30.23,3с). На наступний день П. Нурмі переміг з бігу 1500м – 3.53,6с, а через годину уже стартував на 5000м і знову був першим з результатом 14.31,2с. Третю золоту медаль він отримав за перемогу в кросі на 10000м, вигравши у В. Рітоли, який був другим – 6.24,6с. Четверту золоту медаль П. Нурмі отримав за перемогу в командному бігові на 3000м. Для такого виступу треба було мати високий рівень спеціальної тренуваності.

Вивчення тренувальної системи П. Нурмі дає можливість констатувати, що він вніс в практику: цілорічні тренувальні заняття; двох разові щоденні заняття; елементи фартлеку; біг на відрізках від 400 до 1000м з високою швидкістю.

Гегемонію фінських бігунів порушили шведські майстри бігу. Яскравим представником цієї школи був Г. Хегг, який протягом 82 днів в 1942 році зумів встановити 10 світових рекордів на різних дистанціях (від 1500 до 5000м).

Г. Хегг, як і представники фінської школи, тренувався цілорічно. Він часто використовував лижні і пішохідні переходи на 15-20км, чередуючи їх з біговими навантаженнями, по п'ятикілометровому колу. Влітку бігун тренувався два рази на день. Одне тренування складалося із змішаного (ходьба-біг), пересування на 10-15км. Друге – безперервний перемінний біг на відстань 4-6км.

Г. Хегг, як правило, пробігав 80-100км на тиждень. Він перший в спортивній практиці протягом всього року використовував специфічні тренувальні засоби, які моделюють змагальну діяльність: інтенсивний безперервний біг на дистанції, яка відповідає змагальній, змагальний метод Г. Хегг першим почав застосовувати змагання з метою підвищення спортивної форми, фартлек.

Використання цих засобів тренування роблять Г. Хегга одним із основоположників сучасної системи тренування. Недолік системи підготовки Г. Хегга: його тренування було мало варіативним.

В перші післявоєнні роки особливо виділявся своїми досягненнями в бігу на довгі дистанції триразовий Олімпійський чемпіон Є. Затопек. Успіхи Є. Затопека пов'язані з великим обсягом бігу, який виконувався на відрізках 200-400м в змінному темпі. Недільний обсяг бігової роботи складав до 280км і до 65% цієї роботи виконувалося зі змагальною і колозмагальною швидкістю.

Напередодні Олімпійських ігор в Хельсінкі Є. Затопек кожного дня виконував роботу 20 x 200м через 200 м, 20 x 400 (75-90с) через 200м повільного бігу; 20 x 200 через 200 м. Часто спортсмен пробігав 60 x 400м через 200 м, іноді і 100 x 400 м в два тренування. В неділю Є. Затопек пробігав до 280км, з яких до 170 км зі швидкістю, близькою до змагальної.

#### IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Першим в світовій практиці застосував суперобсяги, збільшивши їх більше двох разів. Для розвитку методики тренувань з бігу на довгі дистанції Є. Затопек бачив єдиний шлях – подальше збільшення обсягу бігу.

Від своїх попередників Є. Затопек перейняв цілорічне використання бігових засобів, щоденні тренування, інтенсивні засоби підготовки. Він відкинув малоінтенсивні неспецифічні форми (ходьбу; повільний біг) і зробив значний крок в розвитку своєї системи в основу якої були покладені великі обсяги змінного бігу.

Ця система була в свій час прогресивною, доказом чого були його олімпійські перемоги, світові досягнення і спортивне довголіття (16 років активних виступів).

До недоліків системи Є. Затопека слід віднести: малу варіативність засобів (постійно використовувався тільки змінний біг), низьку ефективність спеціальних тренувальних засобів (біг на коротких відрізках 200-400м), втомлива одноманітність занять, які в більшості проводились на стадіоні.

Є. Затопек значно випередив своїх суперників в обсязі бігових засобів, але в інтенсивності і особливо, в специфічності значно поступався В. Куцу, П. Болотникову, К. Чатауєю, Г. Пірі, Ш. Іхарошу.

В кінці 50-х на початку 60-х років провідна роль належала радянським бігунам, кращі з яких В. Куц, П. Болотников виграли на Олімпійських іграх 1956 і 1960 років в загальній сумі три золоті медалі із чотирьох, неодноразово встановлювали світові рекорди на дистанціях від 3 миль до 10000м. Це був період найбільшого розвитку радянської школи бігу на довгі дистанції і пов'язаний він в першу чергу з Г.І. Никифоровим, який використав як позитивний так і негативний досвід своїх попередників. Він вніс в практичне тренування: інтенсифікував процес підготовки, збільшив до змагальної швидкість на відрізках в інтервальному бігові; збільшив довжину відрізків до 1200-1500м, значно скоротив інтервали відпочинку; удосконалив фартлек, виключивши з нього ходьбу, а відновлюючий біг став проводити в більш високому темпі; підвищив роль контрольного бігу, використовуючи його мінімум раз в місяць, довжина відрізків при цьому практично відповідала змагальній дистанції; ввів в процес підготовки темповий крос на місцевості, зимою швидкість 3.40-3.20 на км, весною 3.20-2.55 використовував засоби для розвитку швидкості (повторний біг) цілорічно від 8 до 15км (зимою швидкість 3.40-3.20 на км, весною 3.20-2.55); використовував засоби для розвитку швидкості (повторний біг на відрізках 100-150м); вперше став використовувати тренування в умовах гір (підготовка до Олімпійських ігор 1956 року була організована в Нальчику на висоті 800м над рівнем моря).

Система Г.І. Никифорова була в основному направлена на те, щоб наблизити тренувальні навантаження до вимог, які пред'являють організму змагальні навантаження. Загальний обсяг бігової роботи на тиждень складав 130-160км, з них 40км спеціальна або швидкісна робота; 40км – темповий біг, 60-80км – в повільному темпі.

Таким чином, система підготовки Г.І. Никифорова в 50-60 роки передбачала застосування в спортивну практику засоби і методи тренувань максимально наближені до вимог змагальної діяльності. З позиції сучасного розуміння тренувань бігунів на довгі дистанції в цій системі були слабкі сторони: захоплення значними обсягами інтервальних форм тренувань.

В основу підготовки новозеландських бігунів покладена програма, яка передбачала такі етапи підготовки: 1) крос протягом 16 тижнів, недільний обсяг бігу 50 миль, загальний обсяг бігу на період – 800 миль; 2) біг по шосе 8 тижнів, недільний обсяг 70 миль, загальний – 1000 миль; 3) марафон 10 тижнів, недільний обсяг 100 миль, загальний – 1000 миль; 4) біг в горах 6 тижнів, недільний обсяг – 60 миль, загальний – 360 миль; 5) швидкісний біг 12 тижнів, недільний обсяг – 66 миль, загальний – 800 миль.

А. Лідьярд по праву вважається революціонером з бігу на середні та довгі дистанції: він вперше в практиці спорту використовував у великих обсягах специфічні засоби тренування. Так, на етапі марафонської підготовки він кожний тиждень включав один-два рази темповий біг 16км зі швидкістю 3.07-3.16хв на 1км, один раз фартлек до 19км. На етапах кросової підготовки на шосе А. Лідьярд один раз на тиждень планував одну-дві прикидки на дистанціях рівних, або довших за змагальні; одне заняття зі зміною ритму бігу; один старт в кінці тижня. На етапі

#### IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

змагань специфічність засобів досягла кульмінації: кожний тиждень проводилось 3-5 занять, максимально наближених до змагальної діяльності. Крім цього А. Лідьярд розробив новий варіант змінного бігу, довгі відрізки він планував пробігати в змінному темпі.

Системи підготовки Г.І.Никифорова і А. Лідьярда стали основопологаючими в інтернаціональній системі поглядів на тренування бігунів на середні та довгі дистанції.

Так, фінська система підготовки 70-80 років була запозичена у новозеландців і адаптована до умов Фінляндії. Підготовка португальських бігунів нагадує систему В. Куца, П. Болотникова. Підготовка американських і англійських бігунів є синтез цих двох систем.

В останнє десятиріччя феноменальних рекордів домоглись марокканські, ефіопські і кенійські, а у жінок китайські стаєри. Більшість спеціалістів вбачають у них вживання допінгів. Але досвід африканських бігунів вказує на те, що вони показують високі результати протягом року, тобто демонструють високу спортивну форму цілорічно. А стаєри, які використовують заборонені фармакологічні препарати не можуть тривалий час показувати високі спортивні результати. Світові рекордсмени в бігу на довгі дистанції підлягали пильному допінг-контролю з боку медиків, але він підтверджував їх чистоту. Відомо, що прогрес в зростанні результатів в бігу на витривалість пов'язаний в першу чергу з поліпшенням їх функціональної підготовленості, від показника максимального споживання кисню (МСК), який характеризує їх аеробну здібність. Але вже сьогодні спеціалістам, ученим стало зрозуміло, що показник МСК не завжди є інформативним, зустрічаються випадки, що спортсмени із меншими величинами МСК перемагають тих у кого вони більші. Причиною цього є технічна підготовка бігунів і те, що тренери приділяють їй менше уваги.

Швидкість бігу залежить від двох чинників – частоти і довжини кроків, які знаходяться в тісному взаємозв'язку: збільшення одного показника, як правило, призводить до зниження іншого. Одні спортсмени регулюють швидкість переважно збільшуючи частоту кроків при відносному збереженні довжини кроків. Менше спортсменів регулюють швидкість за рахунок довжини кроків. До третьої категорії відносяться спортсмени, які в залежності від умов, які складаються під час змагання можуть регулювати швидкість бігу з допомогою обох показників.

Між іншим, аналогічна картина спостерігається і в спринтерському бігу. Яскравим представником такого напрямку в техніці бігу є екс-світовий рекордсмен з бігу на 200м (19.32с), олімпійський чемпіон на 200 і 400м американець М. Джонан. Поява на світовій арені нових лідерів у чоловіків-стаєрів з африканських країн і жінок – китайських бігунок свідчать, що спортсмени і тренери цих країн емпіричним шляхом розробили нетрадиційну методику тренувань в умовах гір, яка забезпечує їх в умовах рівнин показ результатів на рівні світових досягнень без використання допінгу.

Слід нагадати, що офіційні дані про методику тренувань в умовах середньо- і високогір'я відсутні.

**Висновки.** Сучасні бігуни у видах легкої атлетики, пов'язаних з витривалістю, у своїй підготовці при збереженні великих обсягів роботи значну увагу приділяють інтенсивності тренувальних навантажень. Доля екстенсивних режимів бігової роботи збільшилась з 25-30% до 50-55% від загального обсягу роботи. Ці засоби лежать в зоні, яка знаходиться вище порога анаеробного енергозабезпечення (ПАНО). Кращих спортсменів в бігу на середні і довгі дистанції характеризує високий рівень технічної і психологічної підготовленості.

Система тренування бігунів на сьогодні стала інтернаціональною. Секретів методики підготовки немає, але реалізувати на практиці сучасну систему тренування вдається, на жаль, не кожному.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Затопек Е. Моя тренировка. Гос. изд. «Физкультура и спорт». – М.: 1957. – 126 с.
2. Коробов А., Селуянов В., Волков Н. Бег на средние дистанции. – Легкая атлетика, 1983, № 12. – С. 6-8.
3. Кряжев В., Тюрин Ю., Логинов А., Куракин В. Техника бега. Легкая атлетика, 1982, № 1. – С. 10-13.
4. Подготовка сильнейших бегунов мира. (Суслов Ф.П., Максименко Г.Н., Никитушкин В.Г. и др.). – К.: Здоровье, 1990 – 228 с.

5. Сељуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: ТВТ Дивизтон, 2007. – 112 с.  
 6. Якимов А. В чем секрет феноменальных мировых рекордов китайских спортсменов в беге на длинные дистанции и стаеров-«горцев»? – Теория и практика физ. культуры, № 9, 1999. – С. 34-36.

**АНОТАЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ У БІГОВІ НА ВИТРИВАЛІСТЬ**

Дмитро Присяжнюк, Василь Митурич, Володимир Турлюк

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

Леонід Євсєєв

*Вінницький національний технічний університет*

Робота присвячена аналізу системи підготовки бігунів на середні і довгі дистанції. Саме система спортивного тренування, котра має довгу історію, є головним чинником у зростанні спортивних досягнень у видах на витривалість.

**Ключові слова:** витривалість, бігуни, легка атлетика, засоби тренування.

**ПУТИ РАЗВИТИЯ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ**

Дмитрий Присяжнюк, Василий Митурич, Владимир Турлюк

*Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского*

Леонид Евсеев

*Винницкий национальный технический университет*

Работа посвящена анализу системы подготовки бегунов на средние и длинные дистанции. Именно система спортивной тренировки, которая имеет длинную историю, есть главным фактором у повышении спортивных достижений у видах на выносливость.

**Ключевые слова:** выносливость, бегуны, легкая атлетика, средства тренировки.

**PROSPECTS METHODS OF TRAINING IN RUNNING ENDURANCE**

Dmitry Prisyazhnyuk, Basil Myturych Vladimir Turlyuk

*Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo*

Leonid Evseev

*Vinnitsia National Technical University*

The work is devoted to the analysis of training runners for medium and long distances. It sports training system, which has a long history, is a major factor in the growth of sporting achievements in the types of endurance.

**Key words:** endurance runners, athletics, workout facilities.

**ВНУТРІШНЯ ДІЯЛЬНІСТНА СТРУКТУРА У ПСИХІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ  
ЯХТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

Юлія Родіна

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Підготовка спортсмена високої кваліфікації є комплексним, багатограним процесом [1,4]. Саме інтегральна підготовка дає можливість отримати якісний бажаний результат. У інтегральну підготовку свій вклад вносять усі складові і однією з ресурсних у площині збільшення можливостей та покращання результату, спеціалістами визначається саме психічна підготовка [2,3]. У вітрильному спорті психологічна підготовка є мало дослідженою цариною, особливо у пострадянські часи (у радянські часи працювала група психологів і найбільш систематично охоплена стрижнева частина характеру і темпераменту яхтсмена у працях Горської Г.Б.[1]).

Останні дослідження у сфері спортивної підготовки показують необхідність удосконалення психологічної підготовленості спортсмена, адже дослідження несистемні, мають великий розбіг, багато наробок не адаптовані до конкретних видів спорту [4]. Тому актуальним є поширення досліджень у цій царині та практичне застосування результатів. Для спортсмена високої кваліфікації удосконалення психічної підготовленості дає можливість керування своїми діями і поведінкою у складних умовах змагальної боротьби та регулювання свого психічного стану [2]. Для яхтсменів високої кваліфікації додатково проблемним є перебування у мінливих природних умовах – змінюється сила і напрямок вітру, стан водної поверхні, по якій яхта