

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БІГУНІВ 14–15 РОКІВ

Гвоздецька А. О., студ.; Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
alyonkagv@gmail.com

Вступ. Узагальнення передового досвіду підготовки юних спортсменів свідчить про значну роль спеціальної витривалості в досягненні спортивних результатів у бігу на середні дистанції, що доводить необхідність подальшого вивчення змісту, структури, засобів і методик її вдосконалення (В. В. Івочкин, 2004; І. І. Столов, 2007; Ю. Баранаєв, 2011). Спеціальна фізична підготовленість бігунів характеризується можливостями функціональних систем організму і залежними від них рівнями розвитку тих рухових якостей, які прогнозують результат у бігу на середні дистанції [1; 2].

Мета: охарактеризувати вихідний рівень спеціальної фізичної підготовленості юних бігунів 14–15 років на середні дистанції.

Виклад матеріалу дослідження. Вимірювання, як метод контролю, використовується з різною метою, особливо це стосується щодо визначення рівня фізичної підготовленості шляхом установа ступеня розвитку окремих рухових якостей. Результати спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції свідчить про відмінності у бігунів молодшого віку. Як видно з представленої таблиці 1, бігуни на середні дистанції 14 років у бігу на 30 м з ходу мають нижчі результати на 0,49 с, а у бігу на 30 м із високого старту різниця складає 0,52 с. Також, спостерігається відмінність в абсолютних показниках у бігу на 100 м – 1,65 с, відповідно 400 м – 8,82 с, 1000 м – 29,8 с та у показниках бігу на 5000 м – 226,4 с ($t = 2,28-2,35$; $p < 0,05$). У показниках виконання стрибків у кроці на 100 м спостерігається найменша відмінність серед бігунів 14 і 15 років на 1,9 с ($t = 1,78$; $p > 0,05$) за рахунок більшої кількості на 7 кроків у бігунів 14 років на відміну від бігунів 15 років ($t = 1,32$; $p > 0,05$).

**Показники спеціальної фізичної підготовленості бігунів
на середні дистанції ($\bar{X} \pm m$)**

Тестові випробування	Бігуни 14 років (n = 7)	Бігуни 15 років (n = 8)
30 м з ходу, с	4,27 ± 0,24	3,78 ± 0,07
30 м з високого старту, с	4,91 ± 0,19	4,39 ± 0,10
100 м, с	14,94 ± 0,51	13,29 ± 0,28*
400 м, с	70,85 ± 3,85	62,03 ± 0,95*
1000 м, с	217,4 ± 13,5	187,6 ± 6,5*
5000 м, с	1361,8 ± 70,1	1135,4 ± 45,6*
Стрибки в кроці 100 м, с	19,33 ± 2,18	17,43 ± 0,60
Стрибки в кроці 100 м, (кількість кроків)	48 ± 3	41 ± 1

Примітка. * – різниця між показниками бігунів 14 і 15 років статистично значуща на рівні $p < 0,05$.

Порівняльна характеристика даних спеціальної фізичної підготовленості у юних бігунів на середні дистанції свідчить про більш високі показники у підлітків старшої вікової групи, але в той же час виявлено не адекватний рівень силових якостей, про що свідчать показники стрибків у кроці.

Висновки. Отримані показники спеціальної фізичної підготовленості юних бігунів 14–15 років дозволять тренерів обирати оптимальні засоби і методи тренування, щоб забезпечити управління процесом індивідуальної підготовки до виконання раціональної тренувальної роботи.

Література

1. Анисимова Е. А. Инновационная методика спортивной подготовки бегунов на средние дистанции / Е. А. Анисимова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 69–71.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.