

# КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц., Галак О. В., студ.

*Сумський державний університет*

*v.serhiyenko@med.sumdu.edu.ua*

**Вступ.** Педагогічний контроль є основним для одержання інформації про діяльність і стан спортсменів. Він використовується для оцінки ефективності застосовуваних засобів і методів тренування, відповідно до встановлених контрольних нормативів для виявлення динаміки розвитку рухових якостей, стану «спортивної форми» й прогнозування спортивних досягнень [1; 2]. У зв'язку з цим, проведення комплексного контролю бігунів на середні дистанції має практичне значення і є актуальним.

**Мета.** Охарактеризувати показники комплексного контролю бігунів на середні дистанції, які навчаються у закладі вищої освіти.

**Виклад матеріалу дослідження.** Педагогічний контроль у управлінні підготовкою спортсменів включає педагогічні, медико-біологічні і психологічні розділи й передбачає ряд організаційних і методичних прийомів, спрямованих на виявлення сильних і слабких сторін у підготовці бігунів на середні дистанції. Особливості навчання у закладі вищої освіти вносять свої корективи в тренувальний процес спортсменів, де важливого набуває значення розроблення комплексних програм для тестування, що дасть можливість тренеру оперативно отримати й опрацювати значний обсяг різнобічної інформації. Комплексний контроль передбачає вивчення й оцінювання різнобічних сторін підготовленості спортсмена, а також адаптацію систем організму до оптимальних навантажень. На сьогодні, збільшилося кількість різнобічних чинників, що впливають на спортивний результат. Існує два основних критерії для оцінювання підготовленості спортсменів, де перший пов'язаний з використанням

модельних характеристик, а другий полягає у порівняльній характеристиці отриманих показників на різних етапах спортивної підготовки. Тому виникає необхідність знань номенклатури інформативних параметрів, а також діапазон їх виміру і норм їх точності. Враховуючи вищезазначене створено програму комплексного контролю за підготовкою бігунів на середні дистанції (табл. 1).

Таблиця 1 – Методи комплексного контролю студентів-бігунів на середні дистанції

<b>Назва</b>	<b>Призначення</b>	<b>Можливості</b>
Запас швидкості	Виявлення індивідуальної витривалості	Планування експерименту
Велоергометрія	Оцінювання фізичної працездатності	Контроль за зростанням працездатності в умовах тренування
Медичне обстеження	Контроль функціонального стану системи кровообігу і здоров'я	Внесення змін у тренувальний процес
Силова підготовленість	Визначення силової витривалості	Контроль за рівнем силової витривалості

У дослідженнях взяло участь 12 спортсменів віком 17–20 років, які займалися в навчально-тренувальній групі спортивного вдосконалення. Під час розвитку спеціальної витривалості бігунів важливим є підвищення абсолютної швидкості бігу на еталонному короткому відрізку для створення запасу швидкості, що дає можливість пробігати дистанцію з меншими затратами сил і більшою середньою швидкістю. Відповідно з цим використано метод визначення «запасу швидкості» (В. П. Філін, В. Г. Семенов, В. Г. Алабін, 1994). Підводячи підсумок отриманих показників «запас швидкості» (ЗШ) кожного спортсмена, то найменший встановлено лише в одного спортсмена (0,75 ум. од.), а у 50 % спортсменів знаходиться у межах 1,01–1,07 ум. од. У решти студентів-бігунів він був вищий і становив 1,13–1,17 ум. од. Відповідно обрахованих результатів спортсмени, які мають

нижчі показники ЗШ, досягли кращих результатів у бігу на 800 м. Фізична працездатність трактується як здатність людини до виконання конкретної роботи за рахунок м'язових зусиль, що визначають досягнення конкретного результату діяльності. Для визначення рівня фізичної працездатності було використано тестування PWC170 на велоергометрі, що визначає продуктивність кардіореспіраторної системи бігунів. Так зокрема, виконання роботи у ватах становить у студентів-бігунів III–II розрядів – 121–150 Вт, у більш підготовлених спортсменів I розряду і КМСУ вона складає – 226–238 Вт. Відповідно фізична працездатність у ватах на 1 кг маси тіла у кваліфікованих спортсменів становить у межах – 2,23–3,68 Вт/кг, а відносні величини PWC170 коливаються від 10,90 до 14,83 кг•м•хв/кг. Медичне обстеження студентів-бігунів здійснювалося на базі Університетської клініки Сумського державного університету та включало виміри артеріального тиску, реакції серцево-судинної системи (ССС) на навантаження (присідання 30 разів), життєвої ємності легень (ЖЄЛ), гемоглобіну в крові. За результатами обстеження можна засвідчити, що артеріальний тиск у всіх спортсменів у нормі, але у двох спортсменів систолічний тиск дещо вищий. У 30 % спортсменів ЧСС до і після навантаження значно вища – 66–72 і 100–110 уд/хв відповідно. Це свідчить про неадекватну реакцію ССС на фізичне навантаження. У цих спортсменів і частота дихання також зросла після виконання навантаження до 28–30 вдихів, у 70 % спортсменів вона становила – 21–22 вдихів. Визначення ЖЄЛ засвідчило, що у 60 % спортсменів вона становить у межах 5,1–5,5 л, а у 40 % бігунів – 4,3–5,0 л. Кількість гемоглобіну у 10 % спортсменів визначено у 120 г/л, що вказує на понижену кількість еритроцитів у крові, в той же час у 20 % бігунів встановлено у межах 140–150 г/л, у 70 % – 136–139 г/л, що свідчить про норму його в крові. Силу підготовленість студентів-бігунів визначали за допомогою підніманні прямих ніг до поперечини, де найнижчі результати були показані спортсменами III–II розрядів, і хто мав більшу масу тіла. У 30 % студентів-

бігунів результати у десятикратному стрибку з місця відповідають низькому рівню, а найвищий результат із присідання на одній нозі досяг лише один спортсмен. У 50 % студентів-бігунів результати у присіданні на одній нозі становили 15 разів і лише у чотирьох спортсменів вони виявилися нижчими. Зростання значення проведення комплексного контролю за підготовкою спортсменів і управління тренувальним процесом в умовах закладу вищої освіти, обумовлено багатьма характерними для сучасного спорту чинниками, серед яких це значно ускладнена система підготовки спортсменів, неналежна якість комплексного контролю від вимог з організації спортивного тренування як процесу управління, збільшення числа вимірів, що реєструються в процесі тренування і змагань, підвищення вимог до метрологічного забезпечення й аналізу інформації про підготовленість спортсменів. Ця проблема припускає можливість досягнення високих результатів і здобуття вищої освіти за оптимальної витрати енергії, матеріальних засобів і вільного часу спортсменів.

**Висновки.** Проведення комплексного контролю у тренувальному процесі бігунів на середні дистанції, які навчаються у закладі вищої освіти, дасть змогу підвищити інтерес оцінювати особисті досягнення під час виконання фізичного навантаження певного обсягу та інтенсивності, також ефективно впливати на реакцію адаптаційних функцій організму.

### **Література**

1. Друзь В. А., Осипенко О. Динаміка показників рівня спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції. Журнал легкої атлетики. Вип. 2. С. 19–21.
2. Никонов В. И., Никонов И. И., Никонов Н. В. Методы контроля за специальной физической подготовленностью спортсменов на этапе спортивного совершенствования. Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 1 (43). С. 29–35.