

7. Організаційно-методичні вказівки та рекомендації керівнику професійно-технічного навчального закладу на 2012/2013 навчальний рік: метод. рекомендації; зразки документів. – Х.: Тім Пабліш Груп, 2012. – 480 с.

8. Сутула В.О. Мотиваційні стимули ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / В.О. Сутула // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. – 2011. Вип. 3 (44). – С. 159 – 166.

9. Цьось А.В. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту [Електронний ресурс] / А.В. Цьось, А.В. Розтока, Я. І. Кравчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 91. Т. 1. – Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/2072>.

10. Шимановський М.М. Проблема збереження здоров'я учнів та сучасна педагогічна практика [Текст] / М.М. Шимановський // Професійна освіта : проблеми і перспективи / ІПТО НАПН України; РВНЗ «КІПУ», – К. ; Сімферополь, 2011. – Випуск 2. – С. 145–152.

37.091.12:796:796.422.12

Завгородня О. Л.

Чернігівський національний університет імені Т.Г.Шевченка

### ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БІГОМ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

*В статті представлено теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури з проблем підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, які займаються бігом на середні дистанції.*

**Ключеві слова:** біг на середні дистанції, навчально-тренувальний процес, спеціально-розвиваючі вправи, рухові якості.

**Завгородня О.Л. Теоретическо-методические аспекты подготовки будущих учителей физической культуры, которые занимаются бегом на средние дистанции.** В статье представлен теоретический анализ данных научно-методической литературы с проблем подготовки будущих учителей физической культуры, которые занимаются бегом на средние дистанции. Черниговский государственный педагогический университет имени Т.Г. Шевченка.

**Ключевые слова:** бег на средние дистанции, учебно-тренировочный процесс, специально-развивающие упражнения, двигательные качества.

**Zavorodnya O. L. Theoretic and methodological aspects of preparation of future teachers of physical culture, engaged in middle race running.** The article presents theoretical analysis of scientific and methodological literature on problems of preparation of future teachers of physical culture engaged in middle race running. In this article have been described the main devices of the best running schools of preparation of middle race running athletes. Olympic champion Nurmi P. offered two or three times trainings, element of fartlek, from 400 to 1000 m running in high intensity. Zatopek E. offered to increase volume of running. Nikiforov G. (soviet school of running) improved fartlek, increased role of test running and other. The Lydiard training system is based on a balanced combination of aerobic and anaerobic running. Aerobic running means running within your capacity to use oxygen. Everyone, according to his or her physical condition is able to use a limited amount of oxygen each minute. With the right kind of exercise, you can raise your limit; if you exceed this limit the exercise becomes anaerobic. The essence of this training system is marathon training middle race distance runners. English school of running - proposed to minimize long distance running, implement circular training. In the Brazilian and Moroccan schools of running used sprint training of athletes in middle race distance. These systems are used training coaches and athletes. These methods of preparation can also be included in the training process of future teachers of physical culture. In this article have been showed the example of training microcycle preparation of future teachers of physical culture engaged in middle race running. The programme in high education establishments includes training of running disciplines. Therefore, the future teacher of physical culture must know not only the technique of middle race running, but must know training methods of preparation of middle race runners and know level of physical capability of students engaged in middle race running

**Key words:** middle race running, training process, specially-developing exercises, motor quality.

**Постановка проблеми.** Легка атлетика – найбільш масовий вид спорту, який сприяє всебічному руховому розвитку людини, так як об'єднує поширені і життєво важливі рухи (ходьба, біг, стрибки, метання). Систематичні заняття легкоатлетичними вправами розвивають силу, швидкість, витривалість та інші якості, які необхідні людині у повсякденному житті [1]. Біг є природним способом найбільш швидкого пересування людини, а як спортивна вправа займає одне з основних місць в легкій атлетіці. Крім самостійного значення біг використовується як важливий засіб тренування в інших видах спорту. Популярність бігу стимулює пошук нових засобів і методів підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Тому, вивчення більш ефективних методів навчання і тренування, структури підготовки, дозування навантаження, засобів контролю за фізичним станом та підготовленістю студентів, які займаються бігом на середні дистанції залишаються актуальною проблемою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематику вивчення методики підготовки спортсменів в різних

видах легкої атлетики займалися відомі вчені, науковці та тренери (В.Бобровніков, А.Жилкін, А.Полунін, В.Попов, В.Селуянов) [1, 3, 4, 5, 6]. А.Димущка вивчала розвиток рухових якостей студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання засобами легкої атлетики [2]. На даний момент питання підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які займаються бігом на середні дистанції, мало висвітлюється у науково-методичній літературі, статтях, журналах. Тому, на мій погляд, тема потребує більш детального розгляду.

**Мета роботи** – теоретично-методичний аналіз досліджень проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які займаються бігом на середні дистанції.

**Результати дослідження.** Біг на середні дистанції – це різновид бігу, який відбувається в зоні аеробно-анаеробного режиму. Для цієї зони характерні наявність кисневого боргу наприкінці дистанції (20-25 м) і значний зміст молочної кислоти крові (270-200 %). На фінішному відрізку спостерігається теж споживання кисню [11]. Для бігу на середні дистанції дуже важливим є вміння змінювати техніку в умовах наступаючого стомлення, коли організм наповнюється молочною кислотою [7, 8]. Олімпійські види: 800 і 1500 м. Існує безліч засобів і методів навчально-тренувального процесу, які можна використовувати при підготовці майбутніх учителів фізичної культури, які займаються бігом на середні дистанції. Початок ХХ століття – епоха фінських бігунів. Найбільші успіхи пов'язані з іменем володаря дев'яти золотих олімпійських медалей П.Нурмі, який вніс у практику цілорічні тренувальні заняття; двох-трьох разові щоденні заняття; елементи фартлеку (біг з постійною зміною швидкості); біг на відрізках від 400 до 1000 м з високою інтенсивністю [3, 5, 6]. Першим «революціонером» серед бігунів став чех Е.Затопок, який привніс багато нового. Він бачив єдиний шлях – збільшення обсягу бігу. Від своїх попередників Е.Затопок перейняв цілорічне використання бігових засобів, щоденні тренування, інтенсивні засоби підготовки. Доказано успішної методики підготовки слугжать олімпійські перемоги і світові рекорди Е.Затопека, а також його спортивне довголіття: 16 років активних виступів [3, 5, 6].

В кінці 50-х на початку 60-х років провідна роль належала радянським бігунам, так звана радянська система підготовки бігунів на середні дистанції. Успіхи радянських бігунів того часу пов'язані в першу чергу з Г.Никифоровим. Він зробив внесок у практичне тренування: вніс різноманітність у методику тренування за рахунок варіативності використовуваних засобів та постійної зміни місць тренувань (стадіон, парк, шосе, манеж, ліс); удосконалив фартлек; підвищив роль контрольного бігу; вперше став використовувати тренування в горах; впровадив в програму підготовки засоби для розвитку швидкості; розробив систему засобів, моделюючих змагальні навантаження [3, 5, 6]. В 60-х роках великий вплив на розвиток методики тренувань бігунів на середні дистанції мали ідеї А. Лідьярда. Успіхи його учнів – П. Снела, М.Халберга, Б.Мегі та інших лежать в основі визнання ефективності новозеландської школи. Головна особливість його тренувального процесу – марафонська підготовка бігуна на середні дистанції. Він знав, як, коли і в якій послідовності поєднувати об'ємне та довготривале тренування з бігом по пагорбах, швидкісне тренування та інше, та як підводити учнів до піку спортивної форми до найбільш відповідальних змагань. Він істотно відрізнявся від більшості тренерів, так як сам приймав участь у забігах зі своїми підопічними. На етапах кросової підготовки по шосе А.Лідьярд один раз на тиждень планував контрольний біг на дистанціях рівних, або довших за змагальну. Також А.Лідьярд розробив тренування, в якому використовувались нові варіанти кросового бігу, в яких довгі відрізки він давав пробігати в перемінному темпі [6, 8, 9].

Після рекордів П.Снела, наступний крок уперед зробили С.Кое та С.Овет (англійська школа бігу). Основу підготовки включає забігання на пагорб на 1000 м 6 раз із високим підніманням стегна та енергійною роботою рук; колове силове тренування 2 рази на тиждень та мінімізація кросового бігу [5]. Бразилець Ж.Круж та марокканець С.Ауїта стали засновниками бразильської та марокканської шкіл бігу. Притримуючись поглядів П.Кое вони використовують: колову силову підготовку зі штангою 2 рази на тиждень; виконують спринтерське тренування у вигляді бігу на пагорби цілий рік; мінімальний обсяг бігу підтюпцем [5]. Системи підготовки Г.Никифорова і А.Лідьярда стали основою в інтернаціональній системі поглядів по підготовці бігунів на середні дистанції, за допомогою якої вдосконалюють свою майстерність найсильніші бігуни світу. Інтернаціональна система включає в себе все краще із спортивної практики: із шведської системи – фартлек; британської – зимові змагання в кросах; австралійської – біг по піску; новозеландської – біг по шосе та марафонський біг; іспанської – використання весь рік змагального метода; радянської – використання інтервального бігу на середніх та довгих відрізках; португальської – використання бігу на довгих відрізках зі змагальною швидкістю [3, 5].

Ці системи тренувань використовуються тренерами та спортсменами. Ці методики підготовки також можуть бути включені в навчально-тренувальний процес майбутніми вчителями фізичної культури. Навчально-тренувальний процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції розглядається багатьма спеціалістами, як творча діяльність [8]. Зміст тренувальних мікроциклів для майбутніх учителів фізичної культури, які займаються бігом на середні дистанції, потрібно розглядати, як типові, які призначені для груп спортивно-педагогічного вдосконалення і розраховані на 2-3 роки занять. Вони розроблені на основі загального досвіду цілорічної підготовки великої групи легкоатлетів, які стали майстрами спорту. Рекомендоване співвідношення основних тренувальних засобів є характерним для різних етапів підготовки і, звісно, будуть сприяти рішенням конкретних задач у підготовці студентів факультету фізичного виховання [4]. Пропоновані тренувальні навантаження, в різних типових недільних мікроциклах, розраховані на групи спортивно-педагогічного вдосконалення для спортсменів розрядників та кандидатів в майстри спорту (17-19 років) [4].

Для груп II розряду (16-17 років) навантаження по обсягу і інтенсивності в спеціальних вправах повинні бути зменшені на 20-25 %, а для груп III розряду (15-16 років) – на 40-50 %. В той же час, навантаження в загальнопідготовчих вправах можуть бути збільшені на 20-30 % [4]. Приклад – є корисніший, ніж правило [4, с.177]!

Недільні мікроцикли підготовки для майбутніх учителів фізичної культури, які займаються бігом на середні дистанції:

## 1. Неділя загальнофізичної підготовки:

Понеділок – рівномірний кросовий біг 60 хв., загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) 30 хв.

Вівторок – гра на повітрі (футбол, волейбол) 90 хв.

Середа – плавання в басейні, вправи на гнучкість та розслаблення.

Четвер – відпочинок.

П'ятниця – рівномірний кросовий біг 60 хв., ЗРВ 30 хв.

Субота – гра на повітрі 90 хв.

Неділя – відпочинок.

## 2. Неділя базової підготовки:

Понеділок – рівномірний кросовий біг 12-14 км (частота серцевих скорочень (ЧСС) ДО 170 ударів за 1 хв., швидкість бігу для хлопців 4,10 – 4,20 хв., для дівчат 4,30 – 4,40 хв. за 1 км), ЗРВ 20 хв.

Вівторок – розминочний біг 3-4 км, ЗРВ 15 хв., повторювальний біг 4 по 1000 м або 2 по 2000 м (ЧСС до 170 ударів за 1 хв., швидкість бігу для хлопців 3,20 – 3,30 хв., для дівчат 3,50 – 4,00 хв. за 1 кілометр).

Середа – по програмі понеділка.

Четвер – гра на повітрі 30 – 40 хв., розминка з партнером 20 хв., стрибкові вправи 80 – 100 відштовхувань, прискорення 10 разів по 100 м, локально-силові вправи для м'язів, які обслуговують стопи.

П'ятниця – по програмі вівторка.

Субота – рівномірний кросовий біг 16 – 18 км з прискореннями по 100 – 150 м 5 – 6 разів (ЧСС до 170 ударів за 1 хв., швидкість бігу, як в понеділок), ЗРВ 20 хв.

Неділя – відпочинок.

Щодня зранку 5 – 6 км легкого бігу (ЧСС не більше 150 ударів за 1 хв.), ЗРВ 20 хв., прискорення та стрибкові вправи 2 рази в неділю.

## 3. Неділя спеціальної фізичної підготовки (розвиваюче спрямування):

Понеділок – розминочний біг 3 – 4 км, ЗРВ 15 хв., прискорення 5 разів по 100 м, старту 5 разів по 50 м, інтервальный біг на відрізках 300 – 600 м (швидкість бігу – 90 – 95 % від максимальної). Обсяг бігу – 1,5 – 2,5 км. Відпочинок між пробіжками 3 – 6 хв. Стрибкові вправи.

Вівторок – рівномірний кросовий біг 12 – 14 км (ЧСС 150 – 170 ударів за 1 хв., швидкість бігу для хлопців 4,10 – 4,20 хв., для дівчат 4,30 – 4,40 хв. за 1 км), ЗРВ з партнером.

Середа – розминочний біг 3 – 4 км, прискорення 5 разів по 100 м, страти 5 разів по 30 м, інтервальный біг на відрізках 150 – 200 м (швидкість бігу 85 – 90 % від максимальної). Обсяг бігу 1,5 – 2 км. Відпочинок 1,5 – 3 хв. Повільний біг 2 км.

Четвер – повільний біг 6 – 8 км (ЧСС 140 – 150 ударів за 1 хв.), ЗРВ 20 хв.

П'ятниця – розминочний біг 2 – 3 км, прискорення 5 разів по 100 м. Перемінний біг на відрізках 800 – 1000 м (50 м швидко – 50 м біг підтюпцем). Обсяг бігу – 2 – 2,5 км. Відпочинок 6 – 8 хв. Повільний біг 2 км.

Субота – рівномірний кросовий біг 12 – 14 км (ЧСС і швидкість бігу, як у вівторок)

Неділя – відпочинок.

Виконання запропонованих навантажень, оволодіння новими якістьями проходить через вміння терпіти, через втому та приємну тяжкість у м'язах, а іноді і через больові відчуття. Розуміння власних перспектив, чітке знання своїх цілей і задач, бажання їх досягти, підвищує ефективність тренувань. Потрібно намагатись уявити тренування, як гру по розкриттю резервів організму, по розкриттю таланту в боротьбі за нові секунди, сантиметри, кілограми [4].

**ВИСНОВКИ.** Біг – природна рухова діяльність для всіх людей. Звичайно, люди від народження обдаровані різними фізичними і психологічними якістьями, які дозволяють їм мати кращі показники, ніж в інших. Але кожен може показувати високі результати на різних дистанціях. Крім того, заняття бігом не потребує ніякого спеціального обладнання та спортивних споруд – тільки просте бажання.

Навчання біговим дисциплінам входить у програму навчального курсу у вищих навчальних закладах. Саме тому, майбутній вчитель фізичної культури повинен оволодіти не тільки технікою бігу на середні дистанції, але і знати, уміти застосовувати на практиці методику навчання, володіти засобами її удосконалення, а також оцінювати рівень підготовленості підопічних.

Багато аспектів підготовки вивчені та досліджені вітчизняними та іноземними авторами. Однак в теперішній час не всі можливі резерви підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції є вичерпані. У цій області ще залишається ряд невирішених проблем, таких як підвищення ефективності засобів і методів навчально-тренувального процесу, тактична та психологічні підготовки, та інші.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Планується проведення наукових досліджень в таких напрямках: навчально-тренувальний процес майбутніх вчителів фізичної культури, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції в умовах відсутності матеріально-технічної бази; методика використання гіпергравітаційного навантаження майбутніми вчителями фізичної культури; вивчення антропологічних показників та визначення моторики майбутніх учителів фізичної культури.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для высш.пед.учеб.заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.

2. Димуцька А.І. Розвиток рухових якостей студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання засобами легкої атлетики: автореферат дис. ... канд.пед.наук: 13.00.02 / А.В.Димуцька. – Чернігів, 2014. – 20 с.
3. Лапутін А.М. Олімпійському спорту – високі технології / А.М.Лапутін, В.І.Бобровніков. – К.: Знання, 1999. – 164 с.
4. Полуниін А.И. Школа бега Евстратова / А.И.Полуниін. М.: Издательство «Советский спорт», 2003. – 135 с.
5. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б.Попов. – М.: Издательство «Человек», 2012. – 219 с.
6. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н.Селуянов. –М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 39 с.
7. Hawley J. Running. Handbook of sports medicine and science. – Blackwell Science, 2002. – Australia. – p. 44-57.
8. Kobrunskii M. Track and field: Textbook / Kobrunskii M., Uyshkevich T., Konnikova A. – Мн.: Tesei, 2005. – 336 p.
9. Krizhev V. Technique in middle distance running // Middle distance contemporary theory, technique and training. – 2-nd Edition. – Fitness press, 1985. – p.30-37.
10. Lidiard A., Gilmour G. Running with Lydiard. – Oxford: Meyer and Meyer sport, 2000. – 209 p.
11. Poleschuk A. track and field: middle and long race distance running: Methodical recommendation for the discipline "Physical education", "Physical culture" . – Kharkiv, 2010. – 44 p.
12. Puleo J., Milroy P. Running anatomy. – 1-st Edition. – Human Kinetics, - December, 15 2009. – 200 p.

УДК:378.17-057.875

**Закаляк Н.Р.**

**Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка**

### **ОЦІНКА РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

*Аналіз захворюваності студентів-першокурсників педагогічного ВНЗ показав, що 25% з них мають відхилення у стані здоров'я. Згідно з оцінкою рівня здоров'я за експрес-методом, показники здоров'я 96% студентів перебувають за межами безпечного рівня (низький, нижче середнього та середній). Якісна оцінка функціонального стану студентів за нозологіями засвідчила зв'язок між функціональними розладами і рівнем фізичного стану.*

**Ключові слова:** рівень здоров'я, функціональний стан, експрес-метод оцінки здоров'я, антропометричні вимірювання.

**Закаляк Н. Р. Оценка уровня здоровья студентов педагогического университета.** *Анализ заболеваемости студентов первого курса педагогического ВУЗа показал, что 25% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья. Согласно с оценкой уровня здоровья по экспресс-методу, показатели здоровья 96% студентов находятся за пределами безопасного уровня (низкий, ниже среднего и средний). Качественная оценка функционального состояния студентов по нозологиям засвидетельствовала о наличии связи между функциональными расстройствами и уровнем физического состояния.*

**Ключевые слова:** уровень здоровья, функциональное состояние, экспресс-метод оценки здоровья, антропометрические измерения.

**Zakalyak Natalia.** *The estimation of health level of students of pedagogical university. The work is dedicated to studying of morbidity of first-year students of pedagogical higher educational establishment and determination of their initial health level on the basis of analysis of functional state of organism for the purpose of establishment of correlation between indexes of functional status and physical preparedness of students with different types of diseases. The data of literary sources on the subject of research and documentary materials, in particular the students' medical cards, were adapted, analyzed and summarized. The anthropometrical and physiological research methods were conducted; the mathematical methods of the statistical processing of the obtained data were applied. The estimation of physical health and bodily condition of first-year students was conducted after the method of express-estimation of physical health after G.L. Apanasenko. The analysis of morbidity according to the results of medical check-up of students showed, that 25% of them have rejections in the state of health. The results of the conducted measurements witnessed, that the level of students' somatic health with the rejections in the state of health in the most cases is low and below middle, accordingly 5% and 69%, in 22% - middle, only in 3% of students – above middle and 1% of students have a high somatic health level. According to the estimation of health level after express-method, indexes of health of 96% of students are outside a safe level (low, below middle and middle levels). The qualitative estimation of the functional state of students after nosologies witnessed a connection between functional disorders and level of bodily condition of students' organism.*

**Key words:** health level, functional state, express-method of health evaluation, anthropometric measurement.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Здоров'я є одним із головних джерел повноцінного життя людини, показником її благополуччя і культури, рівня життя народу. Турбота про здоров'я молодого покоління – це актуальна проблема сучасного українського суспільства. Так як найчисельнішою групою серед молоді є студентство, то проблема формування здоров'я студента сьогодні стала важливою складовою діяльності вищих навчальних закладів [9]. В умовах глибоких перетворень сучасного суспільства студенти повинні не тільки володіти знаннями, уміннями й навичками, передбаченими навчальними програмами, але й мати високий рівень здоров'я, бути витривалими, фізично міцними, готовими в майбутньому до творчої й плідної праці. Однак, зміни, що відбуваються в