

УДК: [378.011.3-057.87:78]:796.015.52

Асаулюк І.О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТАТИЧНОЇ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ М'ЯЗІВ ТУЛУБА СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Особливості професійно зорієнтованої фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» обумовлюються специфікою прояву фізичних якостей, складних механізмів робочих рухів музикантів. Професійно-прикладна підготовка студентів музичних спеціальностей висуває певні вимоги до сили м'язів тулуба та рук та характеризується особливостями збереження необхідного статико-динамічного режиму під час професійної діяльності. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів музичних спеціальностей представлена обмеженою кількістю робіт, у яких вирішено окремі питання вдосконалення професійно значущих умінь і навичок.

Проведено оцінку статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів різних спеціалізацій спеціальності «Музичне мистецтво» та порівняльний аналіз отриманих показників у межах обраних для зіставлення спеціалізацій: «фортепіано, оркестрові струнні інструменти»; «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; «вокал, хорове диригування».

Ключові слова: фізична підготовленість, студенти, професійно-прикладна фізична підготовка.

Асаулюк І.О. Особенности проявления статической силовой выносливости мышц туловища студентов музыкальных специальностей в процессе профессионально-прикладной физической подготовки
Особенности профессионально ориентированной физической подготовки студентов специальности «Музыкальное искусство» оговариваются спецификой проявления физических качеств, сложных механизмов рабочих движений музыкантов. Профессионально-прикладная подготовка студентов музыкальных специальностей предъявляет определенные требования к силе мышц туловища и рук и характеризуется особенностями сохранения необходимого статико-динамического режима во время профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей представлена ограниченным количеством работ, в которых решено отдельные вопросы совершенствования профессионально значимых умений и навыков.

Проведена оценка статической силовой выносливости мышц туловища студентов разных специализаций специальности «Музыкальное искусство» и сравнительный анализ полученных показателей в рамках выбранных для сравнения специализаций: «фортепиано, оркестровые струнные инструменты»; «оркестровые духовые и ударные инструменты, народные инструменты»; «вокал, хоровое дирижирование».

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Asaulyuk I. Features of manifestation of static powerful endurance of torso muscles of students of musical specialties in the process of vocational and applied physical training. Features of professionally oriented physical training of students of the specialty "Musical art" are conditioned by the specifics of the manifestation of physical qualities, complex mechanisms of the working movements of musicians. Professional and applied physical training of students of musical professions imposes certain requirements for the strength of the muscles of the body and hands and is characterized by the peculiarities of preserving the necessary static-dynamic mode during professional activity. Professional and applied physical training of students of music specialties is represented by a limited number of works, in which some certain issues of improving professional skills are solved. Unfortunately, there is a limited amount of research aimed at determining the static strength endurance of different muscle groups: hands, legs, back, abdominal press of students of musical specialties, although this contingent is characterized by a tendency to prolong stay in a specific working position, causing disorders of the musculoskeletal system and disharmonious muscle development. There is determined the estimation of the static strength endurance of the muscles of the body of students of various specializations of the specialty "Musical art" and a comparative analysis of the obtained indicators among the chosen specializations for the comparison: "Piano, orchestral string instruments"; "Orchestral wind instruments, percussion instruments, folk instruments"; "Vocal, choral conducting". The conducted pedagogical experiment proves the negative tendency of reduction of the level of physical preparedness of students during the studying period. Recommendations for improving the process of physical education of students of musical professions should be applied in the light of the peculiarities of future professional activities and the conditions for its implementation, including the peculiarities of preserving the necessary statutory regime.

Keywords: students of the specialty "Musical art", technology, professional-applied physical training.

Постановка проблеми. Автори [1, с. 4; 3, с. 92; 8, с. 39; 11, с. 36; 14, с. 772] відмічають, на рівень фізичної підготовленості студентів впливає досить багато факторів, частина з яких безпосередньо залежить від науково-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, професійного рівня викладацького складу кафедри, матеріально-технічного забезпечення і оснащення спортивної бази, стану спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи [7, с. 7; 10, с. 145]. Рівень фізичної підготовленості студентів знаходиться у тісному зв'язку перш за все, з фізичним вихованням та

професійно-прикладною фізичною підготовкою. Аналіз літератури засвідчує, що наразі щодо питань профілактики несприятливих впливів праці та професійних захворювань, а також розвитку професійно важливих якостей єдиний шлях забезпечення належного рівня фізичної підготовленості - використання засобів фізичної культури [1, с. 13; 9, с. 12; 11, с. 28]. Проблема посилюється ще й у руслі зміни статусу фізичного виховання у закладах вищої освіти, винесення дисципліни за межі навчальних кредитів, відміни оцінювання студентів на заняттях [2; с. 30].

На думку авторів [5; с. 6], впроваджувати заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти у вигляді факультативу і відмінити оцінювання з даної дисципліни сьогодні недоречно, оскільки це однозначно призведе до погіршення здоров'я та мотивації студентів взагалі і фізичної підготовленості зокрема [5; с. 6].

Аналіз літературних джерел. Індивідуалізація фізичного виховання студентів наразі є соціально-педагогічною проблемою. Так, професійно-прикладна фізична підготовка на думку Л. П. Пилипей, (2010) покликана вирішувати завдання розвитку професійно важливих фізичних якостей і навчання прикладним руховим умінням і навичкам [1, с. 24]. В сучасному суспільстві виробничі умови зменшують питому вагу фізичної праці, але одночасно різко підвищують рівень її ритму, складності, інтенсивності та відповідальності. У свою чергу, Г. В. Понаморева, (2010) наголошує, все це вимагає від працівників значного напруження розумових, психічних і фізичних сил, високоєфективної координації та культури рухів, високої концентрації уваги [4, с. 7].

В роботі Н. Л. Голованової (2017) вказано, що виявляючи специфіку вимог, яким повинна відповідати фізична підготовленість представників тих чи інших професій, треба виходити з того, що вона об'єктивно зумовлена сукупністю особливостей конкретної трудової діяльності та умовами її виконання, серед яких і особливості переважальних робочих операцій [1, с. 25].

Таким чином, формування і вдосконалення професійно важливих якостей, навичок, умінь, знань студентів, які мають істотне значення для успішної роботи за обраною спеціальністю повинні передбачати постійний контроль та врахування індивідуальних особливостей студентів з метою чіткого дозування фізичного навантаження.

Мета дослідження – оцінити розвиток статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів спеціальності «Музичне мистецтво», для подальшої розробки корекційної технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи й організація дослідження. У процесі дослідження використано метод аналізу науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики. Основним методом дослідження обрано педагогічний експеримент. Констатувальний етап передбачав отримання інформації про рівень розвитку фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музичне мистецтво» I і II курсів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості ґрунтувалося на використанні орієнтовних нормативів із навчальних програм Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича (м. Вінниця) та програми з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів, рекомендованої Міністерством освіти і науки України. Педагогічне тестування фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музичне мистецтво» охоплювало всі фізичні якості: силу, швидкість, гнучкість, координацію та спритність, а саме: біг на 1000 м або 1500 м, 2000 м залежно від курсу та статі; стрибок у довжину з місця; стрибки через скакалку; нахил із положення сидячи; човниковий біг 4x9 м і підтягування на перекладині (юнаки), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата) [10, 12, 13].

Однак, з огляду на результати попереднього оцінювання фізичної підготовленості було визначено діяльність проведення у ході формувального експерименту додаткових тестів не передбачених навчальною програмою Вінницького училища культури і мистецтв імені М.Д. Леонтовича. Так, до системи оцінювання розвитку показників спеціальної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» було введено комплекс додаткових контрольних вправ серед яких наступні тести: упор лежачи на передпліччях, утримання бічного упору, міст в положенні лежачи на спині [13; с. 35-38].

Утримання бічного упору, тест № 1, за яким ми визначали рівень розвитку статичної силової витривалості бокових м'язів тулуба. Проведення тесту передбачає, що учасник тестування приймає наступне вихідне положення: упор на передпліччях лежачи (передпліччя знаходяться на ширині плечей); ступні знаходяться близько одна від одної, проте не торкаються; положення тулуба і ніг на одній лінії. Досліджуваній повинен утримати вихідне положення як можна довше [13].

Представлені в таблиці (табл. 1) результати виконання тесту утримання бічного упору юнаками I та II курсу в аспекті спеціалізації дозволяють констатувати статистично достовірне ($p < 0,05$) зниження середньостатистичного результату у юнаків II курсу, в порівнянні з результатами юнаків I курсу спеціалізації «Оркестрові, духові та ударні інструменти, народні інструменти» на 0,96 с.

Таблиця 1

Показники виконання тестів юнаками I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво», (n=87); с

Спеціалізації	Рік навчання, обсяг вибірки n	Тест 1		Тест 2		Тест 3	
		утримання бічного упору		упор лежачи на передпліччях		міст в положенні лежачи на спині	
		X	S	X	S	X	S
Фортепіано і оркестрові струнні інструменти	I (n=9)	45,82	1,45	64,89	2,98	110,44	3,97
	II (n=12)	45,33	1,07	64,38	2,29	105,50*	2,07
Оркестрові духові та ударні, народні інструменти	I (n=19)	46,79	1,43	70,21	2,15	119,89	2,81
	II (n=20)	45,83**	1,25	66,30*	1,80	112,20*	3,37
Вокал, хорове диригування	I (n=13)	45,00	1,22	66,08	1,19	116,31	2,75
	II (n=14)	44,79	1,12	64,93**	1,27	110,66*	3,66

Примітка. * – Відмінності достовірні при порівнянні результатів I та II курсів на рівні $p < 0,01$; ** - на рівні $p < 0,05$ за критерієм Манна-Уитни

Опишемо тест № 2: упор лежачи на передпліччях. Так, за даним тестом ми визначали рівень розвитку статичної силової витривалості м'язів тулуба. Проведення тесту передбачає, що учасник тестування займає вихідне положення: лежачи на правому боці, упор передпліччям правої руки, ноги витягнуті, ступні лівої ноги попереду правої. Безопорна рука схрещена на грудях. Пропонується як можна довше утримати дане положення [13; с. 35].

Представлені в таблиці (табл. 1) результати виконання тесту упор лежачи на передпліччях юнаками I та II курсу в аспекті спеціалізації дозволяють констатувати статистично достовірне ($p < 0,01$) зниження середньостатистичного результату у юнаків II курсу, в порівнянні з результатами юнаків I курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні, народні інструменти» на 3,91 с, тоді як у юнаків II спеціалізації «вокал, хорове диригування» результат є нижчим на 1,15 с відповідно юнаків даної спеціалізації I курсу ($p < 0,05$).

Тест № 3, а саме міст в положенні лежачи на спині, дозволив нам визначити рівень розвитку статичної силової витривалості м'язів тулуба в положенні лежачи на спині. Проведення тесту передбачає, що учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, коліна зігнуті під кутом 90 градусів, ступні стоять близько одна до одної, проте не торкаються, руки за головою. Далі тестованому пропонують підняти сідниці та стегна так, щоб вони були на одній лінії. Таке положення необхідно утримати як можна довше [13].

Представлені в таблиці (табл. 1) результати виконання тесту міст в положенні лежачи на спині юнаками I та II курсу в аспекті спеціалізації дозволяють констатувати статистично достовірне ($p < 0,01$) зниження середньостатистичного результату у юнаків II курсу, в порівнянні з результатами юнаків I курсу спеціалізації «Фортепіано і оркестрові струнні інструменти» на 4,94 с; спеціалізації «Оркестрові духові та ударні, народні інструменти» на 7,69 с та спеціалізації «вокал, хорове диригування» на 5,64 с.

Представлені в таблиці (табл. 2) результати виконання тестів упор лежачи на передпліччях, утримання бічного упору дівчатами I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізації «Фортепіано і оркестрові струнні інструменти» не мають статистично достовірних результатів. Тоді як отримані результати у тесті міст в положенні лежачи на спині дозволяють констатувати статистично достовірне ($p < 0,01$) зниження середньостатистичного результату у дівчат II курсу, в порівнянні з результатами дівчат I курсу спеціалізації «Фортепіано і оркестрові струнні інструменти».

Таблиця 2

Показники виконання тестів дівчатами I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво», (n=87); с

Спеціалізації	Рік навчання, обсяг вибірки n	Тест 1		Тест 2		Тест 3	
		утримання бічного упору		упор лежачи на передпліччях		міст в положенні лежачи на спині	
		X	S	X	S	X	S
Фортепіано і оркестрові струнні інструменти	I (n=17)	27,64	0,56	43,97	1,21	70,24	1,03
	II (n=16)	27,41	0,54	43,51	1,40	65,28*	0,82
Оркестрові духові та ударні, народні інструменти	I (n=10)	28,59	0,46	45,21	0,77	75,10	1,29
	II (n=10)	27,93*	0,55	44,38**	0,68	67,20*	1,67
Вокал, хорове диригування	I (n=7)	28,03	0,11	43,61	0,40	71,00	0,82
	II (n=7)	27,50*	0,08	43,16	0,47	68,07*	1,59

Примітка. * – Відмінності достовірні при порівнянні результатів I та II курсів на рівні $p < 0,01$; ** - за критерієм Манна-Уитни

Результати дівчат II курсу спеціалізації «Оркестрові духові та ударні, народні інструменти» у тесті утримання бічного упору є нижчими на 0,66 с ($p < 0,01$), ніж результати дівчат I курсу; у тесті упор лежачи на передпліччях - нижчими на 0,83 с ($p < 0,05$) та у тесті міст в положенні лежачи на спині нижчими на 4,95 с ($p < 0,01$).

Середньостатистичний результат дівчат II курсу спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізації «Вокал, хорове диригування» у тесті утримання бічного упору становив $\bar{x} = 27,50$ с; $S = 0,08$, що на 0,53 с нижче середньостатистичного результату дівчат I курсу даної спеціалізації ($p < 0,01$). Відповідно і у тесті міст в положенні лежачи на спині середньостатистичний результат дівчат II курсу є статистично достовірно нижчим ($p < 0,01$), тоді як у тесті утримання бічного упору середньостатистичні результати дівчат I та II курсів не мали вірогідних відмінностей ($p > 0,05$).

Висновки. Проведені дослідження дозволяють констатувати, що недостатність розвитку силової витривалості м'язів тулуба студентів спеціальності «Музичне мистецтво» проявляються переважно у юнаків та у дівчат II курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та може бути усунено за рахунок впровадження новітніх підходів до процесу фізичного виховання з врахуванням особливостей фізичної підготовленості щодо професійно важливих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей.

Перспективи подальших досліджень полягають у обґрунтуванні та розробці концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів освітніх закладів культури і мистецтв з урахуванням прояву статичної силової витривалості

м'язів тулуба студентів.

Література

1. Голованова Н. Л. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців швейного виробництва з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Наталія Леонідівна Голованова ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2017. - 24 с.
2. Дьоміна Ж. Г. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів у світлі освітніх новацій / Ж. Г. Дьоміна // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2017. - Вип. 3. - С. 30-32.
3. Дяченко А.А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти /А.А. Дяченко, І.О. Асаулюк, П. І. Маринчук //Зб. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип.11 (31), Ч.3. – С. 90-93
4. Пономарева Г. В. Формирование комплекса профессионально важных двигательных способностей у студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. В. Пономарева. – Малаховка, 2010. – 28 с.
5. Тимошенко О. В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. В. Тимошенко, Ж. Г. Дьоміна // Освіта. – 2016. – 13-20 квітня (№ 15). – С. 6.
6. Кашуба В. Современные технологии коррекции телосложения занимающихся средствами оздоровительного фитнеса / В. Кашуба, А.Рудницкий, А. Воронина // Revistă teoretico-tiințifică «Stiința culturii fizice». – 2016. – №25/1. – С.96-102.
7. Кашуба В. А. Использование информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорний // Revistă teoretico-tiințifică «Stiința culturii fizice». – 2016. – № 26/2. – С.5- 12.
8. Кашуба В. А. Использование мультимедийных технологий в процессе физического воспитания различных групп населения / В. А. Кашуба, Е.В. Маслова, Т.Н. Рычок, С.В. Лопатский // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 6 (88)17. – С.37-41.
9. Кашуба В. Просторова організація тіла людини в процесі моніторингових досліджень / В. Кашуба, С. Лопатський, Т. Хабінець // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – Вип. 25. – С. 9-15.
10. Маринчук П. І. Корекція фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки / П. І. Маринчук, дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02, ВДПУ. НФВСУ. - Вінниця, 2018. - 290 с.
11. Рязанцев А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов, исполнителей на духовых инструментах: дисерт канд. пед. наук 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. - М. 2009. – 140 с.
12. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: [монографія]. Суми: Сумський державний університет, 2015. 394 с.
13. Сергієнко Л. П. Управління рухами людини: контроль розвитку статичної м'язової сили (закордонний досвід) / Л. П. Сергієнко, В. М. Лишевська // Теорія та методика фізичного виховання. - 2011. - № 9. - С. 16-18.
14. Kashuba Vitaliy, Asaulyuk Inna, Diachenko Anna. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. Journal of Education, Health and Sport., Vol. 7(2). – 2017. - p. 765-775.
15. Schellenberg K.L. A clinical tool for office assessment of lumbar spine stabilization endurance / K.L. Schellenberg, J.M. Lang, K.M. Chan, R.S. Bumham // Am. J. Phys. Med. Rehabil. — 2007. — Vol. 86. — P. 1–7.

Reference

1. Golovanova N. L. (2017) «Professional-applied physical training of future specialists in sewing production using information technologies»: author's abstract. *diss....Candidate Sciences of Phys. education and sports*: 24.00.02 MONU, NUFFSU. – Kyiv. 24 p.
2. Dyomina Zh.G., (2017) «Ways to increase the efficiency of physical education of students in the light of educational innovations» *Naukovy chasopis NPU named after M.P. Dragomanova*, vol.3, pp. 30-32
3. Dyachenko A.A., Asaulyuk I.O., and Marinchuk P. I. (2017) «Profesijno-prikladna fizichna pidgotovka studentiv zakladiv osviti» *Zb. naukovih prac Mizhnarodnoyi naukovoji konferenciji «Aktualni naukovyi doslidzhennya v suchasnomu sviti»*. – Pereyaslav-Hmelnickij, Vol.11 (31), Ch.3. p. 90-93.
4. Ponomareva G.V. (2010) «Formation of a complex of professionally important motor abilities at students»: *dys... kand. ped nauk*: 13.00.04 28 p.
5. Timoshenko O.V. and Dyomina Zh.G (2016) «How to modernize the national system of physical education? Contemporary educational dimension», *Osvita*. no.15. p. 6.
6. Kashuba, V., Rudnickij, A. and Voronina, A. (2016) " Modern technologies for the correction of physique involved in the means of healthy fitness", *Revistă teoretico-tiințifică «Stiința culturii fizice»*. no. 25/1. pp. 96-102.
7. Kashuba, V.A. and Futornij, S.M. (2016) "The use of information technology in the process of physical education of students", *Revistă teoretico-tiințifică «Stiința culturii fizice»*. no. 26/2. pp. 5-12.

8. Kashuba, V.O., Maslova, E.V., Rychok, T.N. and Lopatsky, S.V. (2017) "The use of multimedia technologies in the process of physical education of various population groups", *Naukovy chasopis NPU named after M.P. Dragomanova*, vol. 6 (88), no.17, pp. 37-41.
9. Kashuba, V., Lopatskyi, S., and Khabinets, T. (2017) "Spatial organization of the human body in the process of monitoring research". *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychnye vykhovannia i sport : zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Alosyna. Lutsk : Skhidnoevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky.* vol. 25. – pp. 9-15.
10. Marynychuk, P. I. (2018) "Correction of the physical condition of students of the specialty "Musical art" in the process of professional-applied physical training". *dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02, VDPU. NFVSU. Vinnytsia.* 290 p.
11. Riazantsev, A. A. (2009) "Professional-applied physical training of students of musical colleges, performers on wind instruments" *dysert kand. ped. nauk 13.00.04 – Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenirovky, ozdorovytelnoi y adaptyvnoi fizycheskoi kultury.* 140 p.
12. Serhienko, V. M. (2015) "Control and assessment of motor skills of students in the process of physical education": [monohrafiia]. Sumy: Sumskyi derzhavnyi universytet. 394 p.
13. Sergienko L.P. and Lyshevskaya V.M. (2011) «Management of human movements: control of the development of static muscular strength (foreign experience), *The theory and methods of physical education.* No. 9. - P. 16-18, 35-38.
14. Kashuba Vitaliy, Asauluk Inna, Diachenko Anna. (2017) A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport.*, Vol. 7(2). p. 765-775.
15. Schellenberg K.L., Lang J.M., Chan K.M, Bumham R.S (2007) «A clinical tool for office assessment of lumbar spine stabilization endurance». *Am. J. Phus. Med. Rehabil.* Vol. 86. P. 1–7.

Бобровник В.І.

**доктор наук фізичного виховання і спорту, професор,
зав. кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України**

Ткаченко М.Л.

**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри легкої атлетики,
зимових видів та велосипедного спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України,**

Крушинська Н.М.

**викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту,
майстер спорту з марафонського бігу
Національний університет фізичного виховання і спорту України**

ХАРАКТЕРИСТИКА І РЕЗУЛЬТАТИ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У МАРАФОНСЬКОМУ БІГУ НА ОСНОВНИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ФОРУМАХ

В роботі охарактеризовано марафонський біг як один із найскладніших видів легкої атлетики, його особливості та подальший прогрес. Визначено особливості головних світових марафонів та умови участі в них. Досліджено питання відбору українських спортсменів-марафонців на основні легкоатлетичні форуми останнього десятиріччя, результати їх виступів та перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

За результатами виступів вітчизняних легкоатлетів виявлено проблему, пов'язану з технологією проведення якісного відбору в команду, а також недоліки послідовної системи підготовки і підведення спортсмена до високої спортивної форми, що дозволить гідно виступати в основних змаганнях як року, так і чотириріччя.

Ключові слова: легкоатлети, марафонський біг, відбір, кваліфікаційний норматив, спортивні форуми, результати виступів, витривалість, техніка.

Бобровник В.І., Ткаченко М.Л., Крушинская Н.Н. В работе охарактеризован марафонский бег как один из самых сложных видов легкой атлетики, его особенности и дальнейший прогресс. Определены особенности главных мировых марафонов и условия участия в них. Исследованы вопросы отбора украинских спортсменов-марафонцев на основные легкоатлетические форумы последнего десятилетия, результаты их выступлений и перспективы дальнейших исследований в этом направлении.

По результатам выступлений отечественных легкоатлетов-марафонцев выявлена проблема, связанная с технологией проведения качественного отбора в команду, а также недочеты последовательной системы подготовки и подведения спортсмена к высокой спортивной форме, что позволит достойно выступать в основных соревнованиях как года, так и четырехлетия.

Ключевые слова: марафонский бег, отбор, квалификационный норматив, спортивные форумы, результаты выступлений, выносливость, техника.

Bobrovnik V., Tkachenko M., Krushinskaya N. Characteristics and Results of Ukrainian Athletes' Performance in Marathon Race on the Main Track-and-Field Forums. Abstract. The present research work characterizes marathon running as one of the most difficult track-and-field events, its peculiarities and further progress. The special characteristics of major world