

14. Ivanova, H. E. (2000). Optimizing physical and health-promoting activities in technical higher educational institutions through valeological education. (PhD thesis). Lesia Ukrainka Volyn State University, Lutsk.
15. Amosov, N. M. (2002). Reflections on health. Kyiv: Health.
16. Korobeinik, V. A. (2012). Pedagogical conditions of valeological self-improvement for future physical education teachers during professional training. (PhD thesis). H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv.
17. Piasetska, N., & Shpylova, M. (2007). Valeological environment as a factor in the personal, professional development of the future teacher. Psychological and Pedagogical Problems of a Rural School, 20, 45–51.
18. Deminska, L. O. (2014). Axiological principles of professional-pedagogical training for future physical education teachers. (Postdoctoral thesis). Borys Hrinchenko Kyiv University, Kyiv.
19. Novikova, N. I. (1999). Spiritual health as a component of valeology. Valeological Education: Modern Approaches, Accessibility and Ways of Their Development in Ukraine, 15–20.
20. Shapovalova, T. H. (2006). Valeological education of older adolescents in out-of-school environment-oriented educational institutions. (PhD thesis). The Institute for Problems of Education, Kyiv.
21. Alekseeva, E. N. (2006). Pedagogical conditions of students' valeological training during physical education. (PhD thesis). North Caucasus State Technical University, Stavropol.
22. Harashuk, V. P. (1994). The programme of the course "Pupils' Health: Grades 1-9". The Collection of Courses for Optional Natural Subjects in Secondary Schools, Lyceums, Gymnasiums, 57–62.
23. Babych, V. I. (2006). Preparing future physical education teachers for developing students' health culture. (PhD thesis). Taras Shevchenko Luhansk National Pedagogical University, Luhansk.
24. Filippieva, O. A. (2007). Training future primary school teachers for valeological education of students. (PhD thesis). Volodymyr Vynnychenko Kirovohrad State Pedagogical University, Kirovohrad.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.12(120)19.06  
УДК 796.011.3:796.42

**Ван Вей, аспірант**  
**кафедра історії і теорії олімпійського спорту**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, г. Київ, Україна**  
**Янє Тангсун, аспірант**  
**кафедра спортивних єдиноборств і силових видів спорту**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, г. Київ, Україна**

#### РАЗЛИЧИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

В статье осуществляется анализ различий в физической подготовке между различными соревнованиями по легкой атлетике. Раскрывается содержание годичной подготовки легкоатлетов. Отмечено, что опыт мировой спортивной практики подтверждает необходимость ориентации системы спортивной подготовки на достижение высоких результатов в главных соревнованиях при строго дифференцированной соревновательной деятельности, где разные соревнования рассматриваются как подготовительные, контрольные и используются как средство подготовки. Определено, что планирование годичной подготовки предусматривает ориентирование на конечные результаты, сформированные в виде цели – достижение заданного спортивного результата на Олимпийских играх (трехцикловая модель), а также достижение заданных спортивных результатов на чемпионатах мира и в ходе других соревнований (четырёхцикловая модель). При этом целесообразным является планирование годичной подготовки на основе нескольких самостоятельных структурных компонентов, все элементы которых объединены общей задачей – достижение состояния наивысшей готовности спортсмена, что обеспечивало бы успешное выступление в главных соревнованиях.

**Ключевые слова:** атлетика, легкая атлетика, соревновательная деятельность, соревнования, различия, физическое подготовка, годичная подготовка, квалификация

**Ван Вей, Янє Тангсун. Відмінність у фізичній підготовці між різними змаганнями з легкої атлетики.** У статті здійснюється аналіз відмінностей у фізичній підготовці між різними змаганнями із легкої атлетики. Розкривається зміст річної підготовки легкоатлетів. Відзначено, що досвід світової спортивної практики підтверджує необхідність орієнтації системи спортивної підготовки на досягнення високих результатів у головних змаганнях при суворо диференційованій змагальній діяльності, де різні змагання розглядаються як підготовчі, контрольні й використовуються як засіб підготовки. Визначено, що планування річної підготовки передбачає орієнтування на кінцеві результати, сформовані у вигляді цілі – досягнення заданого спортивного результату на Олімпійських іграх (трьохциклова модель), а також досягнення заданих спортивних результатів на чемпіонатах світу й у ході інших змагань (чотирьохциклова модель). При цьому доцільним є планування річної підготовки на основі кількох самостійних структурних компонентів, усі елементи яких об'єднані спільним завданням – досягнення стану найвищої готовності спортсмена, що забезпечував би успішний виступ у головних змаганнях.

**Ключові слова:** атлетика, легка атлетика, змагальна діяльність, змагання, відмінності, фізичне підготовка, річна підготовка, кваліфікація

**Wang W., Yang Tang Xun. Difference in physical training between different athletics competitions.** The article analyses differences in physical training between different athletics competitions. The content of the year-long training of athletes is disclosed. It is noted that the experience of the world sports practice confirms the need to orient the sports training system to achieve high results in the main competitions with strictly differentiated competitive activity, where different competitions are considered as preparatory, control and used as a means of preparation. It is determined that planning of annual preparation provides orientation on final results formed in the form of a goal - achievement of the specified sports result at Olympic Games (three-cycle model), as well as achievement of the specified sports results at the World Cups and during other competitions (four-cycle model). At the same time it is advisable to plan annual preparation on the basis of several independent structural components, all elements of which are united by a common task - achievement of the state of the highest readiness of the athlete, which would ensure successful performance in the main competitions.

Physical training between competitions provides for exercises, which in athletics are divided into three groups. One of them - general development exercises intended for comprehensive physical development primarily of beginners and poorly trained athletes. Besides general development exercises increase mobility of joints and improve ability of the athlete to coordinate the movements. These exercises are also used to correct defects in body structure and physical development. With regard to special exercises, it should be noted that any exercise involving one or more competition elements in the inter-competition period, meeting competitive requirements both in terms of external nature of performance and in terms of energy supply mechanisms (aerobic and anaerobic), can be considered as specially preparatory.

**Keywords:** athletics, track and field athletics, competitive activity, competitions, distinctions, physical preparation, year preparation, qualification

**Постановка проблеми.** Анализ различий в физической подготовке между различными соревнованиями по легкой атлетике является важной теоретической и практической задачей. Ее важность обусловлена тем, что процесс построения межсоревновательной подготовки легкоатлетов является достаточно сложным и требующим правильного планирования с целью выхода на пик формы в период собственно соревнований.

В середине XX века проблема периодизации подготовки легкоатлетов стала одной из самых важных в теории и практике спорта. Базисные компоненты периодизации основывались на закономерностях развития спортивной формы легкоатлетов, как, впрочем, и других спортсменов (приобретение, сохранение и потеря) [8, 11]. На базе большого объема экспериментального материала в структуре подготовки годичного цикла стали выделять самостоятельные макроциклы, периоды, этапы и мезоциклы, которые характеризовались волнообразным изменением нагрузок на протяжении года – в зависимости от графика соревнований.

При этом в основе традиционной периодизации тренировок, устоявшейся еще в середине прошлого века, находился спортивный календарь, который предусматривал деление круглогодичной тренировки на периоды и этапы, которое осуществлялось в зависимости от числа и сроков главных соревнований [11]. Прошло время и в относительно современный период оптимизации подверглись и базисные показатели нагрузки в ходе тренировочной работы [4, с. 46].

**Связь проблемы с важными научными или практическими задачами.** Исследуемая связь заключается в том, что анализ предложенной научной темы касается различных аспектов не только теории спорта, но и ряда других дисциплин, в частности связанных со спортивной психологией.

**Состояние изучения проблемы.** Тематика подготовки к различным соревнованиям по легкой атлетике нашла свое отображение в работах таких ученых как С.Баранов, И.Качковский [1], О.Гогин [2], Е.Козлова [3-5], И.Марионда, Е.Сивохоп, В.Кевпанич [7], Л.Нечипоренко, А.Нечипоренко, А.Калениченко [10], В.Платонов [12 и др. Отдавая должное многолетним разработкам этих и других авторов, для современных исследователей важно работать над усовершенствованием системы знаний о различных аспектах соревновательной деятельности и межсоревновательной подготовки.

При этом в оценках тренеров-практиков имеются расхождения касательно параметров тренировочных нагрузок в разных легкоатлетических видах спорта, что актуализирует необходимость в экспериментальном определении рационального соотношения тренировочных средств в тренировке и отдельных микроциклах, из которых состоит межсоревновательный мезоцикл.

**Целью данной статьи** является систематизация данных касательно различий в физической подготовке между различными соревнованиями по легкой атлетике.

**Изложение основного материала исследования.** Современный легкоатлетический спорт имеет длинный путь развития. С конца XVIII века в ряде стран (Германия, Великая Британия, Шотландия, США и др.) стали проводиться отдельные соревнования по бегу, прыжкам и метанию, а также начали образовываться различные клубы, организации, ассоциации, имевшие своей целью популяризацию легкой атлетики.

Как известно, легкоатлетические упражнения по различным направлениям физической подготовки разделяют на пять разделов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборье, которые в свою очередь также разделяют на виды и разновидности [9, 13].

Спортивная ходьба проводится на беговых дорожках стадионов и на обычных дорогах (шоссе). В программу

Олимпийских игр и других крупных международных соревнований включены дистанции и 50 км (для мужчин) и 20 км (для женщин).

Бег. В легкой атлетике бег разделяют на бег с барьерами, с препятствиями, эстафетный и кросс. Бег по стадиону проводится по кругу против часовой стрелки:

- короткие дистанции – 100, 200, 400 м;
- средние дистанции – 800 и 1500 м;
- длинные дистанции – 5000 и 10000 м., а также сверхдлинная олимпийская дистанция – марафон 42 км 195 м.

Барьерный бег – у мужчин бег на 110 и 400 м, у женщин – на 100 и 400 м. Бег с препятствиями, или как его называют «стипль-чез» проводится через крепко установленные барьеры и яму с водой, которая оборудуется в одном из секторов стадиона.

Эстафетный бег принадлежит к командному виду: дистанция разделена на четыре этапа, и каждый спортсмен пробегает лишь один этап. Олимпийские дисциплины: бег 4 x 100 м, и 4 x 400 м как для мужчин, так и для женщин.

Прыжки. В легкой атлетике прыжки из разбега делятся на два вида: вертикальные (в высоту и прыжок с жердью) и горизонтальные (в длину и тройной). Прыжки в высоту можно выполнять способом «переступание», «перекат», «волна», «перекидной» и «фосбери-флоп». Прыжок в длину – способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

Метание. К легкоатлетическим метаниям принадлежат толкание ядра, метание диска, молота и копья. Все четыре вида являются Олимпийскими. Все метания в легкой атлетике выполняются на дальность. В зависимости от нормы и веса прибора применяются различные способы метаний.

Многоборье. Легкоатлетические многоборья состояются из разных видов: бега, прыжков и метаний. Количество видов и определяет название многоборья. Олимпийскими видами являются семиборье (для женщин) и десятиборье (для мужчин). Соревнование по ним проводятся в два дня:

- семиборье – 100 м с барьерами, прыжки в высоту, толкание ядра, бег 200 м (первый день); прыжки в длину, метание копья, бег 800 м. (второй день);
- десятиборье – 100 м, прыжки в длину, толкание ядра, прыжки в высоту, 400 м (первый день); 110 м с барьерами, метание диска, прыжки с жердью, метание копья, бег 1500 м (второй день) [2, с. 37].

Углубление профессионализации в легкой атлетике приводит к значительным изменениям в соревновательной деятельности спортсменов различных направлений, что влияет на построение спортивной подготовки, формируя такие возможности ее усовершенствования:

- постепенное увеличение количества соревнований у сильнейших спортсменов, их выступления преимущественно в престижных однодневных соревнованиях с персональными приглашениями и высокими призовыми фондами;
- расширение во времени и распределение выступлений в соревнованиях преимущественно на протяжении 4-5 месяцев (весна – лето – осень) при переездах спортсменов на разные континенты;
- оптимизация и индивидуализация соревновательной практики у сильнейших легкоатлетов с целью успешного выступления на Олимпийских играх, Чемпионатах мира, а также повышение качественных характеристик соревновательной деятельности при демонстрации высоких спортивных результатов на протяжении сезона [5, с. 15-17].

Главными трендами развития системы соревнований в условиях профессионализации легкой атлетики являются:

- внесение изменений в правила соревнований в отдельных легкоатлетических дисциплинах с целью повышения динамичности программы;
- глобализация и дифференциация календарей соревнований, расширение сети и географии проведения соревнований в разных странах и на разных континентах;
- ориентация на самые популярные среди зрителей дисциплины легкой атлетики;
- интеграция в единую систему соревнований форматов олимпийского и профессионального спорта;
- дальнейшая коммерциализация легкоатлетического спорта, формирование иерархических уровней соревнований по персональным приглашениям с учетом спортивных результатов, показанных легкоатлетами на соревнованиях, уровня их профессионального мастерства (место в мировых рейтингах, титулы, рекорды мира, установленные в конкретном соревновании), с ориентацией на включение в программу тех легкоатлетических дисциплин, которые могут приносить прибыли при распределении их на различные категории;
- серийность проведения отдельных соревнований с короткими интервалами (от 4 до 6 дней) между этапами серии с предложением спортсменам обеспечить непрерывное участие (мотивация – система очков за призовое место, денежные вознаграждения и розыгрыш джек-пота в соревнованиях высшего уровня) [5, с. 15].

Физическая подготовка между соревнованиями предусматривает упражнения, которые в легкой атлетике делятся на три группы. Одна из них – общеразвивающие упражнения, предназначенные для всестороннего физического развития в первую очередь новичков и малоподготовленных легкоатлетов. Кроме этого общеразвивающие упражнения повышают подвижность суставов и улучшают умение спортсмена координировать свои движения. Эти упражнения используются и для исправления дефектов строения тела и физического развития.

Общеразвивающие упражнения распределяются на две группы:

- а) упражнения из других видов спорта (гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные игры), применяющееся для общефизического развития;
- б) общеразвивающие подготовительные упражнения с разными предметами (палки, скакалки, булавы, гантели и

др.) и без них. Это наклоны, повороты, размахи, кружения, изгибание конечностей, прыжки и много других движений [12].

Говоря о специальных упражнениях, следует отметить, что любое упражнение, включающее у межсоревновательный период один или несколько элементов соревнований, отвечающее соревновательным требованиям как по внешнему характеру выполнения, так и по механизмам энергообеспечения (аэробные и анаэробные), может рассматриваться как специально-подготовительное.

Методические правила выполнения специальных упражнений помогают развивать физические качества с самым существенным эффектом, а также успешно овладевать техникой, красотой и свободой движений.

Первое правило – с ростом числа повторений сложных упражнений увеличивается продолжительность их выполнения, повышается общая выносливость, а с увеличением продолжительности и интенсивности выполнения развивается специальная выносливость.

Второе правило – во время преодоления внешних сопротивлений со сдержанным напряжением мышц развиваются силовые качества мышц, которые принимают участие в этом движении – силовая выносливость:

Третье правило – выполнение специальных упражнений с самой большой амплитудой движений развивает гибкость и сопровождающую легкость, а с максимально возможно большей скоростью и темпом повторений – максимальную быстроту и скорость передвижения.

Четвертое правило – чем большее число мышечных групп принимает участие в избранном упражнении (при невысоком темпе выполнения), тем более совершенствуется общая выносливость, при сдержанном напряжении мышц – силовая выносливость, а при росте темпа интенсивности – скоростная выносливость.

Пятое правило – выполнение упражнений с участием значительного числа мышечных групп, быстрого изменения условий и последовательности их напряжения и расслабления (игровые, акробатические упражнения) содействует согласованности в работе мышц и мышечных групп, совершенствуют регуляторные механизмы, улучшают координацию, ловкость в движениях и равновесную.

Шестое правило – постоянный контроль мышечных ощущений, сравнение их с достигнутыми результатами, а также двигательная память содействуют во время выполнения разных упражнений на силу, скорость и выносливость овладению управлением в расслаблении мышц, которые не принимают участия в работе, а также мышц-антагонистов [12, с. 450-454].

В период межсоревновательных тренировок по различным видам легкой атлетики необходимо менять подбор специальных упражнений разной направленности: от общей до специальной выносливости, от силы до гибкости, от скорости до расслабления и эмоциональных игровых вариантов.

Выполнение специальных упражнений при соблюдении рассмотренных правил вызывает взаимодействие разных действий, и откликов на них организма – реакций приспособления, в результате которых формируется подчиненные связи и взаимосвязи между физическими качествами, которые целенаправленно развиваются.

Что касается видов соревнований по легкой атлетике, то по форме организации их разделяют на:

- 1) закрытые соревнования, в которых принимают участие спортсмены только одного коллектива;
- 2) открытые соревнования, в которых могут принимать участие команды, или отдельные спортсмены других коллективов, полноправно соревнуясь за призовые места, медали и прочее;
- 3) товарищеские (матчи) встречи – соревнование по предварительной договоренности между командами;
- 4) заочные соревнования между спортивными клубами, городами и прочее [9].

Современными практиками предложен вариант модели годичной подготовки к главным соревнованиям года, базирующийся на фундаментальных работах отечественных и зарубежных специалистов, в которых утвердился системный подход к изучению сложных процессов и явлений в теории и практике спорта, опыте и традициях подготовки сильнейших спортсменов мира, сроков выполнения отборочных нормативов для участия в Олимпийских играх, чемпионатах мира [5, с. 46]. При этом учитывалась специфика различных легкоатлетических видов спорта с учетом объективных изменений, состоявшихся в легкой атлетике под влиянием стремительных процессов профессионализации и коммерциализации спорта (расширение спортивного календаря, появление новых форматов соревнований и проведение их на всех континентах).

Этот вариант состоит из трех самостоятельных структурных компонентов, все элементы которых объединены общей задачей – достижением состояния наивысшей готовности к стартам соревнований.

В первом подготовительном периоде содержание так называемого втягивающего мезоцикла носит исключительно базовый характер с постепенным увеличением нагрузки по основным средствам подготовки. В начале базового мезоцикла основная тренировочная работа носит преимущественно силовую направленность. Особое внимание уделяют применению упражнений с отягощениями с постепенным увеличением их массы. В базовом мезоцикле увеличивается доля специально-подготовительных упражнений, приближенных по кинематико-динамическим характеристикам к соревновательным, а также собственно основных соревновательных упражнений.

В эту систему годичной подготовки могут быть внесены коррективы в зависимости от индивидуальных особенностей легкоатлетов их адаптационных ресурсов, особенностей спортивной тренировки в предыдущих макроциклах, соревновательной практики, климатических условий, материально-технического обеспечения подготовки, восстановительных мероприятий, специального питания при сохранении общих закономерностей.

Важно, что современными тенденциями построения тренировочного процесса легкоатлетов в условиях профессионализации и усовершенствования спорта являются:

- широкое применение в тренировочном процессе современных технических средств;

- повышение требований к усовершенствованию технико- тактического мастерства, профилактике травматизма в процессе тренировки;
- моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировочного процесса;
- увеличение доли специально-подготовительных упражнений в процессе спортивных тренировок [5, с. 17].

В целом планирование годичной подготовки предусматривает ориентирование на конечные результаты, сформированные в виде цели – достижение заданного спортивного результата на Олимпийских играх (трехцикловая модель); достижение заданных спортивных результатов на чемпионатах мира и в ходе других соревнований (четырёхцикловая модель).

**Выводы исследования.** Таким образом, опыт мировой спортивной практики подтверждает необходимость ориентации системы спортивной подготовки на достижение высоких результатов в главных соревнованиях при строго дифференцированной соревновательной деятельности, где разные соревнования рассматриваются как подготовительные, контрольные и используются как средство подготовки.

С учетом специфики различных легкоатлетических дисциплин в годы проведения Олимпийских игр целесообразным является планирование годичной подготовки на основе нескольких самостоятельных структурных компонентов, все элементы которых объединены общей задачей – достижение состояния наивысшей готовности спортсмена, что обеспечивало бы успешное выступление в главных соревнованиях четырехлетия, в годы проведения чемпионатов мира и Европы.

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в анализе таких особенностей физической подготовки между различными соревнованиями по легкой атлетике:

- общий анализ годичного цикла подготовки атлетов различных специализаций;
- компаративный анализ различных направлений подготовки легкоатлетов как в Украине, так в других странах Центральной и Восточной Европы;
- оценка современными иностранными авторами потенциала усовершенствования физической подготовки между различными соревнованиями по легкой атлетике;
- сопоставление особенностей межсоревновательных тренировок различных возрастных групп легкоатлетов.

#### Литература

1. Баранов С. Національні змагання з легкої атлетики України у приміщенні : [статист. довід.] / С. Баранов, І. Качківський ; Федерація легк. атлетики України. – Вінниця : Нілан, 2018. – 45 с.
2. Гогін О. В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С. Сковороди. – Харків : «ОВС», 2001. – 112 с.
3. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: [монография] / Е. К. Козлова. – К. : Олимп. лит., 2012. – 368 с.
4. Козлова О. К. Підготовка легкоатлетів-стрибунів високої кваліфікації протягом року / О. К. Козлова // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014. – С. 45-51.
5. Козлова О. Підготовка спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації спорту (на прикладі легкої атлетики) / О. Козлова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 13-20.
6. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / укл. Д.С. Присяжнюк. – Вінниця, 2009. – 125 с.
7. Марюнда І. І. Теорія і методика викладання легкої атлетики: Методична розробка для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / І. І. Марюнда, Е. М. Сивохоп, В. В. Кевпанич. – Ужгород, 2013. – 34 с.
8. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1964. – 248 с.
9. Міжнародні правила змагань з легкої атлетики / уклад.: М.П. Гудим, В.М. Ласточкін, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. – 112 с.
10. Нечипоренко Л. А. Організація та суддівство змагань з легкої атлетики / Л. А. Нечипоренко, О. В. Нечипоренко, О. В. Каленіченко. – Черкаси : Пономаренко, 2011. – 124 с.
11. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.
12. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
13. Судейство соревнований по легкой атлетике: Справочник. – Москва : Терра-Спорт, 2004. – 272 с.

#### References

1. Baranov, S., Kachkivskiy I. (2018), «National Indoor Athletics Competitions in Ukraine: Stat. directory» Athletics Federation of Ukraine, Nilan, Vinnytsia, 45 p.
2. Hohin, O.V. (2001), «Athletics: Lecture Course». Kharkiv: OVS, 112 p.
3. Kozlova, E.K. (2012), «Training of Athletes of High Qualification in the Conditions of Professionalization of Athletics: monograph». Kyiv: Olymp. Lit. 368 p.

4. Kozlova, O.K. (2014), «Training of Athletes Jumpers of High Qualification during the Year». Physical Education and Sport in the Context of the State Program of Physical Culture Development in Ukraine: Experience, Problems, Prospects. Zhytomyr, pp. 45-51.
5. Kozlova, O. (2013), «Training of Athletes of High Qualification in the Conditions of Professionalization of Sports (on the Example of Athletics)», Theory and Methodology of Physical Education and Sports, no. 3, pp. 13-20.
6. Prysiazhniuk, D.S. (2009). «Athletics. Organization and Holding of Competitions. Rules of Competition». Vinnitsa, 125 p.
7. Marionda, I.I., Syvokhop, E.M., Kevpanych, V.V. (2013), «Theory and Methodology of Teaching Athletics: Methodical Development for Independent Work of Students of Higher Educational Institutions of Physical Education and Sports», Uzhhorod, 34 p.
8. Matveev, L.P. (1964), «Problem of Periodization of Sports Training», Moscow : Fizkultura i Sport, 48 p.
9. Hudym, M.P., Lastochkin, V.M., Hudym, S.V., Skachedub, N.M. Makarenko, A.S. (comp. by) (2003), «International Rules of Athletics Competitions». Sumy : Sumy State University, 112 p.
10. Nechyporenko, L.A., Nechiporenko, O.V., Kalenichenko, O.V. (2011), «Organization and Refereeing of Athletics Competitions» Cherkasy : Ponomarenko, 124 p.
11. Ozolin, N.G. (1970), «The Modern System of Sports Training», Moscow : Fizkultura i Sport, 478 p.
12. Platonov, V.N. (2013), «Periodization of Sports Training. General Theory and its Practical Application», Kyiv: Lit. Olymp., 624 p.
13. Refereeing Athletics Competitions: Handbook (2004), Moscow: Terra-Sport, 272 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.12(120)19.07  
УДК [378:613-047.22]:796.011.3

**Галайдюк М. А.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання,  
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

**Філоненко Л. В.**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації,  
Рівненський Національний університет водного  
господарства та природокористування

**Сивохоп Е. М.,**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри фізичного виховання, Ужгородський національний університет

**Кузьмік В. Б.**  
старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

**Семаль Н. В.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
кафедра фізичного виховання,  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

**Демченко І. І.**  
доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри спеціальної освіти,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

**Максимчук І. А.**  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,  
Маріупольський державний університет

**Максимчук Б. А.**  
доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи,  
соціальної педагогіки та фізичної культури,  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

#### **ХОЛІСТИЧНА МОДЕЛЬ ЗДОРОВ'Я У КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ**

Більшість молоді проводить свій вільний час за електронними гаджетами. В тому числі й стимуляторами активності (комп'ютерні ігри, соціальні мережі, електронні біржі тощо). А значить, послаблення соціалізації, імунітету, фізичних кондицій, репродуктивності тощо. Як відомо, гіпокінезія або гіподинамія є причинами послаблення природних функцій організму, як-от атрофія, недорозвиненість або занепад передовсім фізіологічних систем організму – дихальної, кровоносної, опорно-рухової і, як результат, – психічної, творчої, самовизначальної.