

Бобровник В.І.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Ткаченко М.Л.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Крушинська Н.М.

викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту, майстер спорту

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ МАРАФОНЦІВ НА ЕТАПАХ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

У ході педагогічного аналізу було визначено віковий діапазон досягнень найвищих спортивних результатів кваліфікованих марафонців на різних знакових змаганнях (Олімпійські ігри, чемпіонати світу, Європи, України). Проаналізовано результати виступів спортсменів, а також визначено спрямованість тренувального процесу на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження вищої спортивної майстерності. Надано рекомендації, що можуть бути використані у ході підготовки українських марафонців на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності з акцентом на активне підвищення швидкісних, швидкісно-силових фізичних здібностей у процесі вдосконалення технічної майстерності як основи демонстрації високого спортивного результату, виконання основних тренувальних засобів, особливо бігового характеру не на 20-25% протягом року в анаеробному режимі, а в межах 60-70%, що практикується під час підготовки провідних марафонців світу.

Ключові слова: марафонський біг, тренувальний процес, етапи підготовки, спрямованість тренувального процесу.

Бобровник В.И., Ткаченко М.Л., Крушинская Н.Н. Процесс подготовки спортсменов-марафонцев на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения высшего спортивного мастерства. В процессе педагогического анализа был определен возрастной диапазон достижений наивысших спортивных результатов квалифицированных марафонцев на разных знаковых соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, Украины). Проанализированы результаты выступления спортсменов, а также определена направленность тренировочного процесса на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения высшего спортивного мастерства. Даны рекомендации, которые могут быть использованы в подготовке украинских марафонцев на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения высшего спортивного мастерства с акцентом на активное повышение скоростных, скоростно-силовых физических способностей в процессе совершенствования технического мастерства как основы демонстрации высокого спортивного результата, выполнения основных тренировочных средств, особенно бегового характера, не на 20-25% в течение года в анаэробном режиме, а в пределах 60-70 %, что практикуется в подготовке ведущих марафонцев мира.

Ключевые слова: марафонский бег, тренировочный процесс, этапы подготовки, направленность тренировочного процесса.

Bobrovnick V.I., Tkachenko M.L., Krushinska N.M. The process of training marathon athletes at the stages of individual opportunities maximum realization and the high sporting performance skills preservation. The pedagogical analysis allowed to determine the age range of high performance sports results, achieved by qualified marathon athletes at various significant competitions (Olympic Games, World Championships, European Championships, Ukrainian Championships). The results of athletes' performances were analyzed, as well as the training process direction was determined at the stages of individual opportunities maximum realization and the high sporting performance skills preservation. The recommendations for the process of Ukrainian marathon athletes training were given at the stages of individual opportunities maximum realization and the high sporting performance skills preservation with the emphasis on the active increase of speed and speed-strength physical abilities in the process of improving technical skills as a basis for demonstrating a high sporting performance result, performing basic training exercises, especially running exercises, but not 20-25% during the year in anaerobic mode. The indicator should be within 60-70%, which is practiced in the training of the world's leading marathon athletes.

Key words: marathon running, training process, stages of training, direction of the training process.

Постановка проблеми. Сучасні світові рекорди в марафонському бігу у чоловіків і жінок становлять відповідно 2:01:40 (Еліуд Кіпчоге, Кенія) і 2:15:25 (Пола Редкліф, Велика Британія). Вік їх досягнення – 34 роки у чоловіків і 30 років у жінок [5, 7]. Враховуючи, що змагання в марафонському бігу у світі щороку проводяться від 25 до 30 разів на різних континентах, то і підготовка до них має бути методично обґрунтованою на усіх етапах з урахуванням клімато-географічних умов проведення, розвитку основних фізичних здібностей, а також адаптації основних систем спортсмена, які більшою мірою

впливають як на досягнення спортивного результату в цьому виді легкої атлетики, так і на розвиток функціональних можливостей. Класична система тренувального процесу в марафонському бігу передбачає підвищення загальної витривалості при використанні бігових вправ в аеробному режимі понад 4000 км протягом року (4018 км), а вправ для розвитку спеціальної витривалості – вище 1000 км (1045 км) протягом річного циклу тренування. Такий підхід підтверджується тим, що тренерський склад приділяє велику увагу тривалому рівномірному бігу до 80 %, тоді як тренування має бути комплексним із застосуванням різних форм бігу, строгою індивідуалізацією його обсягів і інтенсивності, точним врахуванням його впливу на вдосконалення аеробних і анаеробних можливостей легкоатлетів, що є основою в підготовці бігуна-марафонця. Вправи, спрямовані на вдосконалення техніки бігу і підвищення швидкісних здібностей, становлять 53 км за увесь період річного тренування. Що стосується вправ, спрямованих на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, то річний обсяг їх становить 158 год – загального часу, витраченого марафонцями на підготовку, і коливається в діапазоні від 1000 до 1560 год [3]. Виходячи з класичної схеми підготовки марафонців, змагальна діяльність у річному циклі на сьогодні може становити 2 – 6 змагань. Зауважимо, що змагання з марафонського бігу, проводяться в рази більше, в яких легкоатлетам пропонують виступати (тренери, менеджери), що вимагає нових підходів у методиці підготовки спортсменів і посилення адаптаційних процесів основних функціональних систем їхнього організму [8, 9], що сприятиме демонстрації спортивних результатів. Ці проблеми нині є дуже актуальними, а їх вирішення – проблемою.

Мета дослідження – вдосконалення процесу підготовки кваліфікованих марафонців шляхом аналізу змагальної діяльності і змісту спрямованості цілорічного тренування: основних засобів, методів, завдань і умов проведення змагань на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження вищої спортивної майстерності (на основі вивчення анкетних даних).

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури й узагальнення передового практичного досвіду виявити основні напрями тренування кваліфікованих марафонців.
2. Проаналізувати результати виступів кваліфікованих марафонців на основних легкоатлетичних форумах (Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи, України), протягом останнього десятиліття.
3. Визначити спрямованість тренувального процесу кваліфікованих українських марафонців за результатами анкетного опитування.
4. На основі педагогічного аналізу розробити рекомендації тренувального процесу для кваліфікованих українських марафонців.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, опитування тренерів і спортсменів, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи виступи рекордсменів світу, переможців ігор Олімпіад, чемпіонатів світу, Європи й України в марафонському бігу [5 – 7], можна відзначити, що за останнє десятиліття чітко простежується як у чоловіків, так і у жінок зростання віку спортсменів, починаючи від рекордсменів світу – 31 рік (2:01:40), 30 років (2:15:25), чемпіонів Олімпійських ігор – 27,7 року (2:08:24), 30,7 року (2:24:19), чемпіонатів світу – 24,6 року (2:09:33), 28 років (2:27:29), чемпіонатів Європи – 32 роки (2:13:23), 31,7 року (2:28:34), України – 28,6 року (2:17:26), 30,4 року (2:48:33) (таблиця 1, 2). Віковий діапазон на змаганнях легкоатлетичних форумів у чоловіків становив 28 – 31 рік, а у жінок – 30 – 31,7 року, це свідчить про те, що вихід на свій кращий результат у спортсменів відповідає як тренувальному стажу, так і підготовленості. Порівнювані спортивні результати спортсменів у цьому віці говорять про те, що марафонці України поступаються кращим результатам в цьому віці переможцям і призерам елітних змагань у чоловіків – 12 – 15 хв., у жінок – 20 – 25 хв (таблиця 1, 2). Таблиця 1

Рекордсмени світу, переможці і призери Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу, Європи й України (чоловіки)
(2008 – 2018)

Рекорди світу		Переможці Олімпійських ігор		Переможці чемпіонатів світу		Переможці чемпіонатів Європи		Переможці чемпіонатів України	
Спортсмен	Вік	Спортсмен	Вік	Спортсмен	Вік	Спортсмен	Вік	Спортсмен	Вік
2008 р.									
Хайле Гебреселассі (1973) – 2:03.59	35	Самуел Ванджіру (1986) – 2:06:32	22	---	---	---	---	Олексій Рибальченко (1976) – 2:18.13	32
---	---	Джауд Гаріб (1972) – 2:07:16	36	---	---	---	---	Микола Юхимчук (1985) – 2:18.48	23
---	---	Цегає Кебеде (1987) – 2:10:00	21	---	---	---	---	Сергій Оксенюк (1980) – 2:21.11	28

2009 р.										
---	---	---	---	Абель Кіруї (1982) – 2:06:54	27	---	---	Олексій Рибальченко (1976) – 2:17:55	33	
---	---	---	---	Еммануель Мутаї (1984) – 2:07:48	25	---	---	Микола Юхимчук (1985) – 2:18:23	24	
---	---	---	---	Цегайе Кебеде (1987) – 2:08:35	22	---	---	Олександр Матвійчук (1984) – 2:19:12	25	
2010 р.										
---	---	---	---	---	---	Віктор Рьотлін (1974) – 2:15:31	36	Василь Ремещук (1980) – 2:15:13	30	
---	---	---	---	---	---	Хосе Мануель Мартінес (1971) – 2:17:50	39	Ярослав Мушинський (1976) – 2:16:32	34	
---	---	---	---	---	---	Дмитро Сафронов (1981) – 2:18:16	29	Антон Сімонов (1984) – 2:16:51	26	
2011 р.										
Патрік Макау (1985) – 2:03:38	26	---	---	Абель Кіруї (1982) – 2:07:38	29	---	---	Олександр Сітковський (1978) – 2:09:26	33	
---	---	---	---	Вінсент Кіпруто (1987) – 2:10:06	24	---	---	Іван Бабарика (1982) – 2:12:48	29	
---	---	---	---	Фейїса Лілеса (1990) – 2:10:32	21	---	---	Віталій Шафар (1982) – 2:15:20	29	
2012 р.										
---	---	Стівен Кіпротич (1989) – 2:08:01	23	---	---	---	---	Ігор Оліфіренко (1990) – 2:14:56	22	
---	---	Абель Кіруї (1982) – 2:08:27	30	---	---	---	---	Василь Ремещук (1980) – 2:15:34	32	
---	---	Уілсон Кіпсанг (1982) – 2:09:37	30	---	---	---	---	Михайло Іверук (1975) – 2:17:53	37	
2013 р.										
Вілсон Кіпсанг (1982) – 2:03:23	31	---	---	Стівен Кіпротич (1989) – 2:09:51	24	---	---	Ігор Оліфіренко (1990) – 2:14:10	23	
---	---	---	---	Лесіса Дасіса (1990) – 2:10:12	23	---	---	Ейоб Волдегіоргіс (1982) – 2:16:07	31	
---	---	---	---	Тадесе Тола (1987) – 2:10:23	26	---	---	Михайло Іверук (1975) – 2:16:10	38	
2014 р.										
Денніс Кіметто (1984) – 2:02:57	30	---	---	---	---	Даніеле Меуччі (1985) – 2:11:08	29	Роман Романенко (1988) – 2:14:50	26	
---	---	---	---	---	---	Яред Шегумо (1983) – 2:12:00	31	Юрій Русюк (1987) – 2:18:01	27	
---	---	---	---	---	---	Алексей Реунков (1984) – 2:12:15	30	Сергій Українець (1990) – 2:19:07	24	
2015 р.										
---	---	---	---	Гірмай Гебреселассіє	20	---	---	Ігор Оліфіренко (1990) – 2:12:03	25	

				(1995) – 2:12:27					
---	---	---	---	Йемене Цегай (1985) – 2:13:07	30	---	---	Олександр Сітковський (1978) – 2:12:19	37
---	---	---	---	Соломон Мутаї (1992) – 2:13:29	23	---	---	Ігор Русс (1988) – 2:12:47	27
2016 р.									
---	---	Еліуд Кіпчогє (1984) – 2:08:44	32	---	---	---	---	Сергій Марчук (1986) – 2:22:20	30
---	---	Фейіса Лілеса (1990) – 2:09:54	26	---	---	---	---	Сергій Українець (1990) – 2:22:25	26
---	---	Гален Рупп (1986) – 2:10:05	30	---	---	---	---	Гігла Зільберштейн (1989) – 2:27:30	27
2017 р.									
---	---	---	---	Джеффри Кіруї (1993) – 2:08:27	24	---	---	Артем Піддубний (1993) – 2:24:26	24
---	---	---	---	Тамірат Тола (1991) – 2:09:49	26	---	---	Анатолій Бондаренко (1994) – 2:29:51	23
---	---	---	---	Альфонс Сімбу (1992) – 2:09:51	25	---	---	Роман Гаврилюк (1982) – 2:31:02	35
2018 р.									
Кіпчогє Еліуд (1984) – 2:01:40	34	---	---	---	---	Кун Нарт (1988) – 2:09:51	30	Микола Юхимчук (1985) – 2:17:43	33
---	---	---	---	---	---	Тадессе Абрахам (1982) – 2:11:24	36	Ігор Порозов (1991) – 2:21:16	27
---	---	---	---	---	---	Яссин Рашик (1987) – 2:12:09	31	Артем Піддубний (1993) – 2:21:29	25
Середнє значення	31	2:08:24	27,7	2:09:33	24,6	13:23	2:	32	28,6

Таблиця 2

Рекордсмени світу, переможці і призери Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу, Європи й України (жінки)
(2008 – 2018)

Рекорди світу		Переможці Олімпійських ігор		Переможці чемпіонатів світу		Переможці чемпіонатів Європи		Переможці чемпіонатів України	
Спортсмен	Вік	Спортсмен	Вік	Спортсмен	Вік	Спортсмен	Вік	Спортсмен	Вік
2008 р.									
Останній рекорд світу у жінок (2003) належить Полі Редкліфф (1973) – 2:15:25	30	Константіна Томеску (1970) – 2:26:44	38	---	---	---	---	Олена Білощук (1987) – 2:39:51	21
---	---	Кетрін Ндереба (1972) – 2:27:06	36	---	---	---	---	Ольга Чайка (1981) – 2:53:37	27
---	---	Чжоу Чуньсю (1978) – 2:27:07	30	---	---	---	---	Людмила Деканенко (1975) – 2:57:57	33
2009 р.									

---	---	---	---	Бай Сюе (1988) – 2:25:15	21	---	---	Ганна Пешкова (1985) – 2:47:55	24		
---	---	---	---	Есімі Одзакі (1981) – 2:25:25	28	---	---	Ольга Чайка (1981) – 2:48:38	28		
---	---	---	---	Асемфеш Мергіа (1985) – 2:25:32	24	---	---	Ірина Кандиба (1986) – 2:50:29	23		
2010 р.											
---	---	---	---	---	---	---	---	Анна Інчерті (1980) – 2:32:48	30	Ольга Котовська (1983) – 2:34:03	27
---	---	---	---	---	---	---	---	Тетяна Філонюк (1984) – 2:33:57	26	Марія Кисельва (1985) – 2:38:43	25
---	---	---	---	---	---	---	---	Ізабелла Андерссон (1980) – 2:34:43	30	Людмила Пушкіна (1965) – 2:49:52	45
2011р.											
---	---	---	---	Една Кіплагат (1979) – 2:28:43	32	---	---	Марія Кісільова (1985) – 2:38:43	26		
---	---	---	---	Пріска Джемту (1984) – 2:29:00	27	---	---	Катерина Карманенко (1986) – 2:43:15	25		
---	---	---	---	Чероп Шерон (1984) – 2:29:14	27	---	---	Ольга Малевич (1989) – 2:45:41	22		
2012 р.											
---	---	Гелана Тікі (1987) – 2:23:07	25	---	---	---	---	Світлана Станко (1976) – 2:39:47	36		
---	---	Пріска Джемту (1984) – 2:23:12	28	---	---	---	---	Катерина Карманенко (1986) – 2:41:09	26		
---	---	Тетяна Архіпова (1983) – 2:23:29	29	---	---	---	---	Тетяна Рибальченко (1984) – 2:41:28	28		
2013 р.											
---	---	---	---	Една Кіплагат (1979) – 2:25:44	34	---	---	Станко Світлана (1976) – 2:40:05	37		
---	---	---	---	Валерія Странео (1976) – 2:25:58	37	---	---	Шелест Людмила (1974) – 2:45:5	39		
---	---	---	---	Фукусі Кайоко (1982) – 2:27:45	31	---	---	Пушкіна Людмила (1965) – 2:59:45	48		
2014 р.											
---	---	---	---	---	---	---	---	Крістель Доне (1974) – 2:25:14	40	Олена Білощук- Попова (1987) – 2:40:07	27
---	---	---	---	---	---	---	---	Валерія	38	Катерина	28

						Странео (1976) – 2:25:27		Карманенко (1986) – 2:40:20	
---	---	---	---	---	---	Аугусту Джессіка (1981) – 2:25:41	33	Вікторія Потерюк (1982) – 2:41:37	32
2015 р.									
---	---	---	---	Маре Дібаба (1989) – 2:27:35	26	---	---	Ольга Котовська (1983) – 2:35:35	32
---	---	---	---	Хелак Кіпроп (1985) – 2:27:36	30	---	---	Світлана Станко (1976) – 2:40:04	39
---	---	---	---	Юніс Кірва (1984) – 2:27:36	31	---	---	Віта Потерюк (1982) – 2:46:55	33
2016 р.									
---	---	Джеміма Сумгонг (1984) – 2:24:04	32	---	---	---	---	Вікторія Хапіліна (1992) – 2:37:44	24
---	---	Юніс Кірва (1984) – 2:24:13	32	---	---	---	---	Дар'я Михайлова (1989) – 2:39:27	27
---	---	Маре Дібаба (1989) – 2:24:30	27	---	---	---	---	Олена Федорова (1992) – 2:48:52	24
2017 р.									
---	---	---	---	Роуз Челімо (1989) – 2:27:11	28	---	---	Юрчук Оксана (1986) – 2:52:51	31
---	---	---	---	Една Кіплагат (1979) – 2:27:18	38	---	---	Шелест Людмила (1974) – 3:10:06	43
---	---	---	---	Еймі Крегг (1984) – 2:27:18	33	---	---	---	---
2018 р.									
---	---	---	---	---	---	Ольга Мазурьонк (1989) – 2:26:22	29	Олександра Шафар (1988) – 2:40:06	30
---	---	---	---	---	---	Клеманс Кальвен (1990) – 2:26:28	28	Ольга Слута (1986) – 2:55:05	32
---	---	---	---	---	---	Єва Врабцова- Нивльтова (1986) – 2:26:31	32	Ольга Донченко (1986) – 3:06:21	32
Середнє значення	30	2:24:19	30,7	2:27:29	28	2:28:34	31,7	2:48:33	30,4

Враховуючи вік спортсменів і спортивний результат, необхідно відмітити, що спортивна підготовка українських марафонців за основними характеристиками відрізняється від переможців і призерів знакових легкоатлетичних змагань. Проведений аналіз основної спрямованості тренувального процесу кваліфікованих українських марафонців на етапах багаторічної підготовки (максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження вищої спортивної майстерності, завданнями яких є максимальний розвиток рухових якостей, досягнення максимально ефективної техніки, освоєння максимальних тренувальних навантажень і спортивних результатів, досягнення і збереження максимального рівня

специфічної адаптації, підтримання високої техніко-фізичної підготовленості, індивідуальний підхід до збереження раніше досягнутого рівня функціональних можливостей основних систем організму) [1, 4] показав, що вправи, які використовують марафонці для розвитку загальної витривалості, протягом річного циклу тренування становлять 75-80% загального обсягу тренувальної роботи. На вправи швидкісної спрямованості витрачається 26,6%; спеціальної витривалості – 48,8%; силової і швидкісно-силової – 32,7%; стрибкової – 46,1%, що в цілому становить 68,8% швидкісно-силової і силової спрямованості, а бігової – 75,4%.

З таблиці 3 видно, що до основного тренувального часу спортсмени включають вправи для розвитку загальної витривалості, виконувани в аеробному режимі. Час, що залишився, витрачається на вправи, спрямовані на розвиток і вдосконалення силових і швидкісно-силових здібностей, що нерационально в плані розподілу засобів, в основі яких лежить підвищення швидкості бігу, а отже і спортивного результату.

Таблиця 3

Спрямованість тренувального процесу кваліфікованих українських марафонців на етапах багаторічної підготовки (максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження вищої спортивної майстерності) за результатами анкетного опитування

№п/п	Спортсмен	Вік	Засоби силової і швидкісно-силової спрямованості, %		Вправи бігової спрямованості, %	
			стрибкова, %	з обтяженням, %	швидкісна, %	спеціальна витривалість, %
1	Р-К	30	70	35	60	65
2	Г-О	31	20	20	30	30
3	Г-К	32	100	100	100	100
4	Л-Н	31	55	45	50	75
5	К-В	32	50	25	---	---
6	Д-К	21	---	7	---	---
7	М-К	30	75	25	---	55
8	Ю-К	31	---	18	---	30
9	Г-Й	40	45	20	---	85
Середнє значення		32	46,1	32,7	26,6	48,8
			68,8		75,4	

Отримані результати свідчать, що досягнення високих спортивних показників рівні рекорду світу вимагає від тренерського складу більш якісної підготовки з використанням сучасних тенденцій, спортсменів на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності: активне підвищення швидкісних, швидкісно-силових фізичних здібностей у процесі вдосконалення технічної майстерності, основи показу високого спортивного результату, використання основних тренувальних засобів, особливо бігового характеру, не 20-25% протягом року в анаеробному режимі, а в межах 60-70%, що досить успішно використовують у своїй підготовці спортсмени зарубіжних країн [8, 9].

Висновки:

1. Виявлення основних напрямків тренувального процесу кваліфікованих марафонців свідчить, що тренувальний процес в основному спрямований на розвиток загальної витривалості, що відповідає розробленій раніше класичній системі підготовки марафонців [2, 3].

2. Аналіз результатів виступів кваліфікованих марафонців показав, що основним недоліком в системі підготовки є відсутність або недостатнє застосування засобів, спрямованих на розвиток анаеробних гліколітичних можливостей організму легкоатлетів, які спеціалізуються у марафонському бігу, що є основною причиною низької результативності українських спортсменів, які в складі національної збірної команди з легкої атлетики виступають на основних знакових змаганнях протягом останнього десятиліття. Це підтверджується в процесі визначення спрямованості тренувального процесу українських марафонців, як в процесі спілкування з провідними тренерами по витривалості, так і в результаті анкетного опитування кваліфікованих українських марафонців.

3. На основі педагогічного аналізу можна визначити головні рекомендаційні положення щодо впровадження в тренувальний процес кваліфікованих українських марафонців основних системотвірних варіантів – інтенсивного розвитку і вдосконалення функціональних систем, які беруть активну участь у прогресивній динаміці збільшення загального порційного обсягу груп вправ високої інтенсивності, необхідних для активного вдосконалення специфічного стану спеціальної підготовленості марафонця. Це вимагає від спортсмена і тренера не тільки безконтрольного збільшення обсягів і засобів й методичного планомірного використання інтенсивних засобів відновлення для підвищення роботоздатності з метою поліпшення спортивних результатів в змаганнях з великою конкурентністю, що підтверджується нашими дослідженнями.

Література

1. Легкая атлетика: учебник / С.Ю.Аврутин, А.Ф.Артюшенко, Н.Н.Беца [и др.]; ред. В.И.Бобровник, С.П.Совенко, А.В.Колот. – Киев: Логос, 2017. – С.369-385.
2. Легкая атлетика: учебник / А.Н.Макаров, П.З.Сирис, В.П.Теннов [и др.]; ред. А.Н.Макаров – М: Просвещение, 1974, - С.152 – 155.
3. Легкая атлетика: ученик / Н.Г.Озолин, В.И.Воронкин, Ю.Н.Примаков; ред. Н.Г.Озолин и др. – М: Физкультура и спорт, 1989. – С.301 – 312.

4. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н.Платонов. – К.: Олимп.Лит., 2015. – С.303 – 312.
5. Офіційний сайт Міжнародної федерації легкої атлетики: [Електронний ресурс] www.iaaf.org/results/.
6. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України: [Електронний ресурс] <http://uaf.org.ua/>.
7. International association of Athletics Federation: [Internet] <http://www.iaaf.org/results?Regions=afr>.
8. Higdon H. Marathon, All-New 4th Edition: The Ultimate Training Guide: Advice, Plans, and Programs for Half and Full Marathons. 4-th ed. UK: Rodale Books; 2011. 81-88 p.
9. Kastor A. Running Your First Marathon: The Complete 20-Week Marathon Training Plan. UK: Rockridge Press; 2017. 51-62 p.
10. Pfitzinger P., Douglas S. Advanced Marathonning. 2 edition. UK: Human Kinetics; 2009. 53-58, 151-155 p.

References

1. Legkaya atletika: uchebnik / S. Yu. Avrutin, A.F.Artyushenko, N.N.Betsa [i dr.]; red. V.I.Bobrovnik, S.P.Sovenko, A.V.Kolot – Kiev: Logos, 2017. – S.369 – 404.
2. Legkaya atletika: uchebnik / A. N. Makarov, P.Z.Syrus, V.P.Tennov [i dr.]; red. A.N.Makarov – M: Prosveshenie, 1974. – S.152 – 155.
3. Legkaya atletika: uchebnik / N. G. Ozolin, V.I.Voronkin, Y.N.Prumakov; red. N.G.Ozolin i dr. – M: Fiskyltura i sport, 1989. – S.301 – 312.
4. Platonov V.N. The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: a textbook / V.N. Platonov. - K.: Olimp.Lit., 2015. - P.303 - 312.
5. Ofitslyniy sayt Mezhdunarodnoy federatsii legkoyi atletiki: [Elektronniy resurs] www.iaaf.org/results/.
6. Ofitslyniy sayt Federatsii legkoyi atletiki Ukraine: [Elektronniy resurs] <http://uaf.org.ua/>.
7. International association of Athletics Federation: [Internet] <http://www.iaaf.org/results?Regions=afr>.
8. Higdon H. Marathon, All-New 4th Edition: The Ultimate Training Guide: Advice, Plans, and Programs for Half and Full Marathons. 4-th ed. UK: Rodale Books; 2011. 81-88 p.
9. Kastor A. Running Your First Marathon: The Complete 20-Week Marathon Training Plan. UK: Rockridge Press; 2017. 51-62 p.
10. Pfitzinger P., Douglas S. Advanced Marathonning. 2 edition. UK: Human Kinetics; 2009. 53-58, 151-155 p.

УДК: 796.011.3.378(045)

Васькевич С.С.

асистент кафедри фізичного виховання і спорту

Рогаль І.В.

асистент кафедри фізичного виховання і спорту

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В останні роки питанню стану здоров'я студентів приділяється все більше і більше уваги, так як великий відсоток студентів мають хронічні захворювання. Причинами незадовільного стану розвитку фізичних якостей у більшості представників студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є суттєве зниження рухової активності та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях та школах. Відсутні реальні соціальні та економічні методики впливу на причини несприятливих зрушень здоров'я кожної людини і всієї нації в цілому. В статті розглянуто питання щодо зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентської молоді в Україні. Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності, не забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми і оздоровчими технологіями, які можна використовувати в подальшій життєдіяльності.

Ключові слова: *фізичний стан, здоров'я, фізичний розвиток, студенти.*

Васькевич С.С., Рогаль І.В. Особенности занятий с физического воспитания у студентов специальных медицинских групп в учреждениях высшего образования. *В последние годы вопрос состояния здоровья студентов уделяется все больше и больше внимания, так как большой процент студентов имеют хронические заболевания. Причинами неудовлетворительного состояния развития физических качеств у большинства представителей студенческой молодежи и ухудшение состояния ее здоровья существенное снижение двигательной активности и недостаточное внимание к физическому воспитанию в семьях, школах. Отсутствуют реальные социальные и экономические методики воздействия на причины неблагоприятных сдвигов здоровья к каждого человека и всей нации в целом. В статье рассмотрены вопросы по снижению уровня физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья студенческой молодежи в Украине. Современная система физического воспитания в Украине не удовлетворяет естественную биологическую потребность студенческой молодежи в двигательной активности, не*