

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).07)

Бобровник В.І.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, зав. 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

Пугачов Д.О.

аспірант кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

СУЧАСНА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ (800, 1500 м) НА ОСНОВІ РОЗРОБКИ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ТИЖНЕВИХ МІКРОЦИКЛІВ ЕТАПІВ У ОСІННЬО-ЗИМОВОМУ ПІДГОТОВЧОМУ ТА ЗИМОВОМУ ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДАХ ТРЕТЬОГО РОКУ ТРЕНУВАНЬ ЕТАПУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Спортивний результат у бігу на середні дистанції забезпечується поєднанням функціональних можливостей організму (загальної та спеціальної витривалості), швидкісно-силових якостей та стійкої техніки бігу. На сьогодні виникає необхідність у розробці тренувальних мікроциклів, що впливають в осінньо-зимовому підготовчому та зимовому змагальному періодах на фундаментальну підготовку бігунів на середні дистанції з урахуванням розвитку та підтримання необхідних компонентів фізичних якостей, які, у свою чергу, будуть фундаментом у реалізації цих здібностей під час зимового змагального періоду.

У ході виконання вправ бігового характеру використовувався інструментальний метод радіотелеметрія, завдяки цьому інструментальному методу нам вдалося перевірити чи можуть бігуни на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки виконувати навантаження з певною інтенсивністю (підтримувати задану швидкість, кількість серій, кількість разів, і чи встигають відновитися за певний проміжок часу). Цей метод допоміг у роботі з розробки модельних тижневих мікроциклів тренувань бігунів на середні дистанції, завдяки оцінці фізіологічної кривої тренування, визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) зранку у стані спокою, під час розминки, виконання вправ, відпочинку між повтореннями чи серіями, ЧСС після тренування. Метод дозволяє правильно підібрати вправи на конкретний день тижня, визначити характер навантаження та кількість цих вправ і серій.

Таким чином, нами було розроблено сім модельних мікроциклів на різних етапах осінньо-зимового підготовчого та зимового змагального періодів.

Ключові слова: інструментальний метод, радіотелеметрія, етап спеціалізованої базової підготовки, сучасні технології підготовки, компоненти фізичних якостей, модельний тренувальний тижневий мікроцикл, біг на середні дистанції, зони інтенсивності.

Bobrovnyk V.I., Tkachenko M.L., Puhachov D.O. Modern technology for training qualified runners for medium distances (800, 1500 m) based on the development of model training microcycles of the autumn-winter preparatory and winter competitive periods of the third year of training of the stage of specialized basic training.

The athletic result in middle-distance running is ensured by a combination of the body's functional capabilities (general and special endurance), speed and strength qualities, and stable running technique.

Therefore, there is a need to develop training microcycles that affect the fundamental training of middle-distance runners in the autumn-winter preparatory and winter competitive period, taking into account the development and maintenance of the necessary components of physical qualities, which in turn will be the foundation for the realization of these abilities during the winter competitive period.

When running exercises were performed, the instrumental method of radio telemetry was used. Thanks to this instrumental method, we were able to check whether middle-distance runners at the stage of specialized basic training can perform loads with a certain intensity (maintain a given speed, number of series, number of times, and whether they have time to recover in a certain period of time). This method helped in the development of model weekly training microcycles of middle-distance runners, thanks to the assessment of the physiological training curve, determination of heart rate in the morning at rest, during warm-up, during exercise, during rest between repetitions or series, heart rate after training. The method allows you to correctly choose exercises for a specific day of the week, determine the nature of the load and the number of these exercises and series.

Thus, we developed 7 model microcycles at different stages of the autumn-winter preparatory and winter competition period.

Keywords: instrumental method, radio telemetry, stage of specialized basic training, modern training technologies, components of physical qualities, model training of weekly microcycle, middle distance running, intensity zones.

<p>Вівторок 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення силових якостей. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: Силові вправи на плечовий пояс. Стрибки через бар'єри на двох ногах, висота бар'єрів 91,4, 106,7 см, 10 бар'єрів, 10 разів, 5 серій. Вистрибування з півприсіду з вагою 50-70% від маси тіла 5 підходів по 15 разів</p>	<p>5 зона інтенсивності</p>
<p>Середа 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення спеціальної витривалості. Інтервальний, повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: 600 м (1,50), 4-6 разів, через 2 хв відпочинку 2000 м (6,30), 3-5 разів, через 4 хв відпочинку. Метання ваги 4-7 кг вперед, стоячи на двох ногах, 15 разів. Метання ваги 4-7 кг назад, стоячи на двох ногах, 15 разів. Вправи на гнучкість</p>	<p>3 зона інтенсивності</p>
<p>Четвер 11:00-13:00</p>	<p>Активний відпочинок Вправи на просторове орієнтування, динамічну і статичну рівновагу. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: Гра в теніс (бадмінтон, волейбол). Ходьба через бар'єри (91,4 см), 10 бар'єрів, 10 разів. Переступання через бар'єри (91,4 см) прямими ногами збоку від бар'єрів вправо та вліво, 10 бар'єрів, 10 серій. Бар'єрний крок лівим та правим боком, 10 бар'єрів (91,4 см), 10 серій. Ходьба по гімнастичній колоді обличчям та спиною у напрямку руху, 10 серій</p>	<p>1 зона інтенсивності</p>
<p>П'ятниця 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення спеціальної і загальної витривалості. Безперервний, інтервальний, повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: Крос 8 км. 1000 м (3,00-3,10), 5 разів, через 1 хв відпочинку. Силові вправи на плечовий</p>	<p>2 зона інтенсивності</p>

		біг 80-100 м, з підбігу 10-15 м, 5-8 разів під гірку	
Вівторок 11:00-13:00	Вправи на удосконалення швидкісно- силових якостей. Повторний	Загальнорозвива ючі вправи Основні засоби тренування: Біг 10 разів по 80 м з «санями» 10-15 кг. Біг 10 разів по 40 м з «санями» 10-15 кг. Стрибки з вагою в руках 4 кг з ноги на ногу, 50 м, 3-5 разів, 2 серії. Підскоки на місці з вагою в руках 15-20% від маси тіла за 1 хв, 4 підходи, після відштовхування зміна ніг і виштовхування ваги вгору. 5 прискорень по 50-70 м. Вправи на гнучкість	5 зона інтенсивності
Середа 11:00-13:00	Вправи на удосконалення швидкісної витривалості. Перемінний, повторний	Загальнорозвива ючі вправи Основні засоби тренування: 200 м (30-32 с) через 200 м бігу підтюпцем 20-30 разів. Застрибування на тумбу 80-100 см з місця двома ногами, 5 разів, 8 серій. Зістрибування з тумби 80-100 см з наступним перестрибуванням через бар'єр 84,0, 91,4 см, 5 разів, 5 серій	3 зона інтенсивності
Четвер 11:00-13:00	Активний відпочинок Вправи на просторове орієнтування, динамічну і статичну рівновагу. Повторний	Загальнорозвива ючі вправи Основні засоби тренування: Гра в теніс (бадмінтон, волейбол). Ходьба через бар'єри (91,4 см), 10 бар'єрів, 10 разів. Переступання через бар'єри (91,4 см) прямими ногами збоку від бар'єрів вправо та вліво, 10 бар'єрів, 10 серій. Бар'єрний крок лівим та правим боком, 10	1 зона інтенсивності

		бар'єрів (91,4 см), 10 серій. Ходьба по гімнастичній колоді обличчям та спиною у напрямку руху, 10 серій	
П'ятниця 11:00-13:00	Вправи на удосконалення спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей. Перемінний, повторний	Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: Біг 600 м (1,45) через 200м бігу підтюпцем, 3-4 рази, 2 серії, між серіями 6 хв відпочинку. Вистрибування з півприсіду з вагою 50-70 % від маси тіла 5 підходів по 15 разів. Силові вправи на плечовий пояс. Вправи на гнучкість	3 зона інтенсивності
Субота 11:00-13:00	Вправи на розвиток загальної витривалості, швидкісно-силових якостей. Безперервний, повторний	Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: Крос 12-15 км з гірками і спусками. Стрибокподібний біг під гірку 80-100 м, з підбігу 10-15 м, 3-5 разів. Скачкоподібний біг під гірку (три стрибки на лівій, три стрибки на правій нозі) поперемінно 80 м, з підбігу 10-15 м, 3 рази (під гірку). 7-10 прискорень по 80 м під гірку. 5-7 прискорень по 80 м з гірки. Сауна, масаж, плавання	2 зона інтенсивності
Неділя	Повний відпочинок	-	Сон не менше 8 год

Таблиця 3

Модельний тренувальний тижневий мікроцикл етапу ранніх змагань у зимовому змагальному періоді третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки в закритих приміщеннях

День тижня, час тренування	Напрямок, метод тренування	Вправи	Примітки та зона інтенсивності
Понеділок 11:00-13:00	Вправи на удосконалення гнучкості, динамічну і статичну рівновагу, просторове орієнтування. Повторний	Загальнорозвиваючі вправи: В.п. – сід, права нога зігнута в сторону, голіпка позаду 1-3 – пружинні нахили до лівої ноги, руки вгору	Поступово збільшувати амплітуду нахилу

		<p>4 – В.п. 5-6 – те саме до правої ноги В.п. – сід, ноги зігнуті схресно, стопи підтягнуті до паху, руки вперед 1-9 – пружинні нахили вперед, руки вгору 10 – В.п. В.п. – лежачи на спині 1 –випрямити ноги вгору «берізка» 2 – В.п.</p> <p>Основні засоби тренування: Сійка на балансувальній сфері (на двох ногах, одній нозі, одному коліні, півсидячи), ловити та кидати м'яч, 30 разів, 3 серії. Присідання (на двох, одній нозі) на балансувальній сфері, по 10 разів, 5 серій. 10 прискорень по 80 м. Комбіновані стрибки на скакалці з пересуванням уперед, назад, вбік, вправо та зміною положення рук в процесі виконання, 20 хв</p>	<p>1 зона інтенсивності</p>
<p>Вівторок 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення швидкості, швидкісно-силових якостей. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: Старти з різних положень (з високого старту, низького старту, зі стрибка, з перекиду лежачи, стоячи на колінах) 20, 30, 40, 50 м по 2 рази. Біг з ходу 30, 50, 30 м 2-3 серії. Стрибокподібний біг 80-100 м, з підбігу 10-15 м, 3-5 разів. Стрибки через бар'єри на двох ногах, висота бар'єрів 84,0, 91,4, 106,7 см, 10 бар'єрів, 10 разів, 5 серій</p>	<p>5 зона інтенсивності</p>

<p>Середа 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення швидкісної витривалості. Перемінний, повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: 400 м (95% від особистого результату) через 200 м бігу підтюпцем, 2 рази, 2 серії. Скачкоподібний біг (три стрибки на лівій, три стрибки на правій нозі) поперемінно 80 м, з підбігу 10-15 м, 3 рази</p>	<p>4 зона інтенсивності</p>
<p>Четвер 11:00-13:00</p>	<p>Активний відпочинок Вправи на просторове орієнтування, динамічну і статичну рівновагу. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: Гра в теніс (бадмінтон, волейбол). Ходьба через бар'єри (91,4 см), 10 бар'єрів, 10 разів. Переступання через бар'єри (91,4 см) прямими ногами збоку від бар'єрів вправо та вліво, 10 бар'єрів, 10 серій. Бар'єрний крок лівим та правим боком, 10 бар'єрів (91,4 см), 10 серій. Ходьба по гімнастичній колоді обличчям та спиною у напрямку руху, 10 серій</p>	<p>1 зона інтенсивності</p>
<p>П'ятниця 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення спеціальної витривалості. Інтервальний, повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: 800 м (2,05-2,08), 150 м (18-19), через 2 хв відпочинку, 2 серії, між серіями 10 хв відпочинку. Вправи на гнучкість</p>	<p>4 зона інтенсивності</p>
<p>Субота 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення швидкісно-силових якостей. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: Підскоки на місці з вагою в руках 15-20% від маси тіла за 1 хв, 4 рази, після відштовхування зміна ніг і виштовхування ваги вгору. Стрибки з вагою в руках 4 кг з ноги на ногу, 50</p>	<p>5 зона інтенсивності</p>

		<p>кг вперед, стоячи на двох ногах, 15 разів. Метання ваги 4-7 кг назад, стоячи на двох ногах, 15 разів. 10 прискорень по 80 м</p>	
<p>Вівторок 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення швидкості, швидкісно-силових якостей. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: 150 м (95% від особистого результату), 5 разів, 2 серії. 100 м (98% від особистого результату), 5 разів, 2 серії. Стрибок у висоту, 15-20 разів, 2 серії. Стрибок у довжину з місця, 15-20 разів, 2 серії</p>	<p>5 зона інтенсивності</p>
<p>Середа 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення швидкісної витривалості. Перемінний, повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: 400 м (95% від особистого результату) через 100 м бігу підтюпцем, 2 рази, 2 серії. Скачкоподібний біг (три стрибки на лівій, три стрибки на правій нозі) поперемінно 80 м, з підбігу 10-15 м, 3 рази</p>	<p>4 зона інтенсивності</p>
<p>Четвер 11:00-13:00</p>	<p>Активний відпочинок Вправи на просторове орієнтування, динамічну і статичну рівновагу. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: Гра в теніс (бадмінтон, волейбол). Ходьба через бар'єри (91,4 см), 10 бар'єрів, 10 разів. Переступання через бар'єри (91,4 см) прямими ногами збоку від бар'єрів вправо та вліво, 10 бар'єрів, 10 серій. Бар'єрний крок лівим та правим боком, 10 бар'єрів (91,4 см), 10 серій. Ходьба по гімнастичній колоді обличчям та спиною у напрямку руху, 10 серій</p>	<p>1 зона інтенсивності</p>

П'ятниця 11:00-13:00	Вправи на удосконалення спеціальної витривалості. Інтервальний, повторний	Загальнорозвива ючі вправи Основні засоби тренування: 200 м, 1 хв відпочинку, 400 м, 3 хв відпочинку 600 м, 3 хв відпочинку 600 м, 3 хв відпочинку 400 м, 1 хв відпочинку 200 м (92% від особистого результату). Вправи на гнучкість	4 зона інтенсивності
Субота 11:00-13:00	Вправи на удосконалення спритності, просторове орієнтування. Повторний	Загальнорозвива ючі вправи Основні засоби тренування: Гра в гандбол (футбол, баскетбол). Біг та стрибки по координаційній драбині, по 3 рази кожна вправа. Біг між трьома конусами (буквою L) в ліву та праву сторони, по 2 рази. Біг між 4 конусами (біг буквою T), 4 рази. Човниковий біг 20 м, 3 рази. 10 прискорень по 80 м. Сауна, масаж, плавання	5 зона інтенсивності
Неділя	Повний відпочинок	-	Сон не менше 8 год

Таблиця 5

Модельний тренувальний тижневий мікроцикл етапу безпосередньої підготовки до головних змагань у зимовому змагальному періоді третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки в закритих приміщеннях

День тижня, час тренування	Напрямок, метод тренування	Вправи	Примітки та зона інтенсивності
Понеділок 11:00-13:00	Вправи на удосконалення гнучкості, динамічну і статичну рівновагу, просторове орієнтування. Повторний	Загальнорозвива ючі вправи: В.п. – сід, права нога зігнута в сторону, п'ята підтягнута до паху, руки в сторони 1-3 – нахил до лівої ноги, руки вгору 4 – В.п. В.п. – сід, права нога зігнута в сторону,	Поступово збільшувати амплітуду нахилу

		<p>гомілка позаду 1-3 – пружинні нахили до лівої ноги, руки вгору 4 – В.п. 5-6 – те саме до правої ноги В.п. – сід ноги нарізно, руки вгору 1 – нахил вперед- вліво 2 – нахил вперед 3 – нахил вперед- вправо 4 – В.п. В.п. – лежачи на спині 1 – випрямити ноги вгору «берізка» 2 – В.п.</p> <p>Основні засоби тренування: Комбіновані стрибки на скакалці з пересуванням уперед, назад, вбік, вправо та зміною положення рук в процесі виконання, 20 хв. Присідання (на двох, одній нозі) на балансувальній сфері, по 10 разів 5 серій. Упор лежачи на балансувальній сфері, ноги тримаються на фітболі, 2 хв, 10 разів. Стрибокподібний біг 80-100 м, з підбігу 10-15 м, 3-5 разів. 10 прискорень по 80 м</p>	<p>1 зона інтенсивності</p>
<p>Вівторок 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення швидкості, швидкісно-силових якостей. Повторний</p>	<p>Загальнорозвива ючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: 300, 200, 150, 100, 60 м, 2 серії, (98% від особистого результату). Застрибування на тумбу 80-100 см з місця, з підбігу 5-7 м, 5 разів, 8 серій. Зістрибування з тумби 80-100 см з наступним перестрибуванням через бар'єр 84,0, 91,4 см,</p>	<p>5 зона інтенсивності</p>

<p>Середа 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення швидкісної витривалості. Перемінний, повторний</p>	<p>5 разів, 5 серій Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: 200 м (24-27 с) через 100 м бігу підтюпцем, 3-4 рази, 2-3 серії.</p> <p>3 положення півприсід на лівій нозі та нахилу тулуба, праву за стопу тримає партнер – стрибки вперед-вгору з активним виносом стегна опорної ноги, 20-30 м, 10 разів, 2-3 серії</p>	<p>4 зона інтенсивності</p>
<p>Четвер 11:00-13:00</p>	<p>Активний відпочинок Вправи на просторове орієнтування, динамічну і статичну рівновагу. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: Гра в теніс (бадмінтон, волейбол). Ходьба через бар'єри (91,4 см), 10 бар'єрів, 10 разів. Переступання через бар'єри (91,4 см) прямими ногами збоку від бар'єрів вправо та вліво, 10 бар'єрів, 10 серій. Бар'єрний крок лівим та правим боком, 10 бар'єрів (91,4 см), 10 серій. Ходьба по гімнастичній колоді обличчям та спиною у напрямку руху, 10 серій</p>	<p>1 зона інтенсивності</p>
<p>П'ятниця 11:00-13:00</p>	<p>Контрольний біг. Змагальний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: 1000 м – для бігунів на 800 м, в змагальній швидкості 1600 м – для бігунів на 1500 м, в змагальній швидкості</p>	<p>4 зона інтенсивності</p>
<p>Субота 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення спритності, просторове орієнтування. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: Гра в гандбол (футбол, баскетбол). Біг та стрибки по координаційній драбині, по 3 рази кожна вправа.</p>	<p>5 зона інтенсивності</p>

		<p>маховими рухами вгору руками різнойменно і однойменно, відштовхуючись стопою попеременно лівою, правою ногою, 40-50 м, 10-12 разів. 3 положення півприсід на лівій нозі та нахилу тулуба, праву за стопу тримає партнер – стрибки вперед-вгору з активним виносом стегна опорної ноги, 20-30 м, 10 разів, 2-3 серії. 10 прискорень по 80 м</p>	
<p>Вівторок 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення швидкості, швидкісно-силових якостей. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: 100, 90, 80, 70, 60, 50, 40, 30, 20, 10 м, 2 серії, (98% від особистого результату). Стрибки через бар'єри на двох ногах, висота бар'єрів 84,0, 91,4, 106,7 см, 10 бар'єрів, 10 разів, 5 серій. Підскоки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей з просуванням вперед, 30-60 м, 5 разів, 3 серії</p>	<p>5 зона інтенсивності</p>
<p>Середа 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення швидкісної витривалості. Інтервальний, повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: 200 м (23-24 с), 3 хв відпочинку 500 м (1,08-1,12) – 1 хв відпочинку 300 м – (95% від особистого результату). Вправи на гнучкість</p>	<p>4 зона інтенсивності</p>
<p>Четвер 11:00-13:00</p>	<p>Активний відпочинок Вправи на просторове орієнтування, динамічну і статичну рівновагу. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: Гра в теніс (бадмінтон, волейбол). Ходьба через бар'єри (91,4 см), 10 бар'єрів, 10 разів.</p>	<p>1 зона інтенсивності</p>

		<p>Переступання через бар'єри (91,4 см) прямими ногами збоку від бар'єрів вправо та вліво, 10 бар'єрів, 10 серій.</p> <p>Бар'єрний крок лівим та правим боком, 10 бар'єрів (91.4 см), 10 серій.</p> <p>Ходьба по гімнастичній колоді обличчям та спиною у напрямку руху, 10 серій</p>	
П'ятниця 11:00-13:00	<p>Вправи на удосконалення спеціальної витривалості.</p> <p>Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: 400 м (в змагальній швидкості), 2 рази, через 10 хв відпочинку</p>	4 зона інтенсивності
Субота 11:00-13:00	<p>Вправи на удосконалення спритності, просторове орієнтування.</p> <p>Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: Гра в гандбол (футбол, баскетбол). Біг та стрибки по координаційній драбині, по 3 рази кожна вправа. Човниковий біг 60 м, 3 рази. Біг між трьома конусами (буквою L) в ліву та праву сторони, по 2 рази. Скачкоподібний біг (три стрибки на лівій, три стрибки на правій нозі) поперемінно 80 м, з підбігу 10-15 м, 3 рази. 10 прискорень по 80 м. Сауна, масаж, плавання</p>	5 зона інтенсивності
Неділя	<p>Повний відпочинок</p>	-	Сон не менше 8 год

Таблиця 7

Модельний тренувальний тижневий мікроцикл етапу пізніх змагань у зимовому змагальному періоді третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки в закритих приміщеннях

День тижня, час тренування	Напрямок, метод тренування	Вправи	Примітки та зона інтенсивності
Понеділок 11:00-13:00	<p>Вправи на удосконалення гнучкості, динамічну і статичну рівновагу, просторове орієнтування.</p> <p>Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи:</p> <p>В.п. – широка стійка, ноги нарізно 1-3 – пружинні нахили вперед, вліво, вправо</p>	Поступово збільшувати амплітуду нахилу

		<p>4 – В.п. Шпагат, шпагат на ліву, шпагат на праву ногу. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути 1 – покласти зігнуті ноги ліворуч 2 – В.п. 3-4 – те саме праворуч В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті в упор перед грудьми 1 – руки випрямити, ноги зігнути в колінних суглобах 2 – В.п.</p> <p>Основні засоби тренування: Комбіновані стрибки на скакалці з пересуванням уперед, назад, вбік, вправо та зміною положення рук в процесі виконання, 20 хв. Упор лежачи на балансувальній сфері, ноги тримаються на фітболі, 2 хв, 10 разів. Стрибки через бар'єри на двох ногах, висота бар'єрів 84,0, 91,4, 106,7 см, 10 бар'єрів, 10 разів, 5 серій. Метання ваги 4-7 кг вперед, стоячи на двох ногах, 15 разів. Метання ваги 4-7 кг назад, стоячи на двох ногах, 15 разів. 10 прискорень по 80 м</p>	<p>1 зона інтенсивності</p>
<p>Вівторок 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення швидкості, швидкісно-силових якостей. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: 150, 200, 150 м (98% від особистого результату), 2 серії. Стрибкоподібний біг 80-100 м, з підбігу 10-15 м, 3-5 разів</p>	<p>5 зона інтенсивності</p>
<p>Середа 11:00-13:00</p>	<p>Вправи на удосконалення швидкісної витривалості. Інтерв'альний,</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби</p>	<p>4 зона</p>

	повторний	<p>тренування: 300 м (40-43), 5 разів, 2 серії, через 1 хв відпочинку, між серіями 3 хв відпочинку. Стрибок у довжину з місця, 15-20 разів, 2 серії. Стрибки через бар'єри на двох ногах, висота бар'єрів 84,0, 91,4, 106,7 см, 10 бар'єрів, 10 разів, 5 серій</p>	інтенсивності
Четвер 11:00-13:00	<p>Активний відпочинок Вправи на просторове орієнтування, динамічну і статичну рівновагу. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: Гра в теніс (бадмінтон, волейбол). Ходьба через бар'єри (91,4 см), 10 бар'єрів, 10 разів. Переступання через бар'єри (91,4 см) прямими ногами збоку від бар'єрів вправо та вліво, 10 бар'єрів, 10 серій. Бар'єрний крок лівим та правим боком, 10 бар'єрів (91,4 см), 10 серій. Ходьба по гімнастичній колоді обличчям та спиною у напрямку руху, 10 серій</p>	1 зона інтенсивності
П'ятниця 11:00-13:00	<p>Вправи на удосконалення спеціальної витривалості. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: 600 м (200 м швидко 200 м вільно 200 м фінішне прискорення), 2 рази. Стрибокподібний біг 80-100 м, з підбігу 10-15 м, 3-5 разів</p>	4 зона інтенсивності
Субота 11:00-13:00	<p>Вправи на удосконалення спритності, просторове орієнтування. Повторний</p>	<p>Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: Гра в гандбол (футбол, баскетбол). Біг та стрибки по координаційній драбині, по 3 рази кожна вправа. Біг між трьома</p>	5 зона інтенсивності

		конусами (буквою L) в ліву та праву сторони, по 2 рази. Скачкоподібний біг (три стрибки на лівій, три стрибки на правій нозі) поперемінно 80 м, з підбігу 10-15 м, 3 рази. 10 прискорень по 80 м. Сауна, масаж, плавання	
Неділя	Повний відпочинок	-	Сон не менше 8 год

Висновки: Розроблено модельні тренувальні тижневі мікроцикли етапів у осінньо-зимовому підготовчому та зимовому змагальному періодах третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки на основі врахування основних компонентів фізичних якостей та груп вправ різної переважної спрямованості, де відображено методику застосування вправ на різних етапах осінньо-зимового підготовчого та зимового змагального періодів.

На основі використання інструментального методу оперативного контролю радіотелеметрії було зроблено достовірну оцінку функціональності серцево-судинної системи, виконання фізичних вправ, пов'язаних із проявом загальної та спеціальної витривалості, що дало повною мірою оцінити тренувальні вправи, пов'язані з проявом загальної та спеціальної витривалості бігового, стрибкового та швидкісно-силового характеру.

Література

1. Бобровник В.І., Пугачов Д.О., Ткаченко М.Л. Тренувальні засоби різної спрямованості для удосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; 4:3-12. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.4.3-12>.
2. Бобровник В.І., Ткаченко М.Л., Пугачов Д.О., Колот А.В. (2023). Аналіз результативності виступів спортсменів на олімпійських іграх та чемпіонатах світу з 2008 по 2023 рік з бігу на середні дистанції (800, 1500 м). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023; 12(172): 28-41. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).05).
3. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності: підручник: у 2 кн. / [За заг. ред. В.І. Бобровника, С.П. Совенка, А.В. Колота]. Київ: Олімпійська л-ра; 2023. – Кн. 1. – с. 259-266, 329-339, 642-643.
4. МакДуглла Дж., Уенгер Г.Е., Грін Г.Дж. Фізіологічне тестування спортсмена високого класу / переведено з англійської. Київ: Олімпійська л-ра; 1998. с. 404-429.
5. Поліщук Д.А. Застосування пульсометрії для підготовки спортсменів високого класу: методичні рекомендації. Київ: Абрис; 1996. с. 80-81.
6. Симонова О.Н. Оцінка анаеробних порогів зі зміни ЧСС при стандартних пробах навантаження. Фізіологія людини; 2001. № 4, - Т. 27. с. 66-68.
7. Шинкарук О.А. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / [Шинкарук О. А., Лисенко О. М., Гуніна Л. М. та ін.]. Київ: Олімпійська л-ра; 2009. с. 99-106.
8. Bellinger P, Arnold B, Minahan C. Quantifying the training-intensity distribution in middle-distance runners: the influence of different methods of training-intensity quantification. Journal Sports Physiol Perform. 2019.
9. Ingham SA, Fudge BW, Pringle JS. Training distribution, physiological profile, and performance for a male international 1500-m runner. Journal Sports Physiol Perform. 2012; 7: 193-5.
10. Kenneally M, Casado A, Santos-Concejero J. The effect of periodization and training intensity distribution on middle- and long-distance running performance: a systematic review. Journal Sports Physiol Perform. 2018; 13: 1114.
11. Seiler S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? Journal Sports Physiol Perform. 2010; 5: 276-91.

References

1. Bobrovnyk V.I., Puhachov D.O., Tkachenko M.L. Training tools of various orientations for improving the physical qualities of middle-distance runners at the stage of specialized basic training. Theory and methods of physical education and sport. 2023; 4:3-12. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.4.3-12>.
2. Bobrovnyk V.I., Tkachenko M.L., Puhachov D.O., Kolot A.V. (2023). Analysis of performance of athletes at the Olympic Games and World Championships from 2008 to 2023 in middle-distance running (800, 1500 m). Scientific journal of the M. P. Dragomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2023; 12(172), 28-41. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).05).
3. Bobrovnyk V.I., Sovenko S.P., Kolot A.V. Athletics: theory and coaching methods: textbook: in 2 books. / [According to general ed. V.I. Bobrovnyk, S.P. Sovenko, A. V. Kolot]. Kyiv: Olimpiyska l-ra; 2023. - Book 1. - p. 259-266, 329-339, 642-643.
4. MacDougl, J., Wenger, G.E., Green, G.J. Physiological testing of a high-class athlete / translated from English. Kyiv: Olimpiyska l-ra; 1998. p. 404-429.

5. Polishchuk D.A. Application of pulsometry for the training of high-class athletes: methodical recommendations. Kyiv: Abrys; 1996. p. 80-81.
6. Simonova O.N. Assessment of anaerobic thresholds from changes in heart rate during standard exercise tests. Human physiology; 2001. No. 4, - T. 27. p. 66-68.
7. Shynkaruk O.A. Medical and biological support for the training of athletes of Ukrainian national teams in Olympic sports / [Shynkaruk O. A., Lysenko O. M., Gunina L. M. and others]. Kyiv: Olympic I-ra; 2009. p. 99-106.
8. Bellinger P, Arnold B, Minahan C. Quantifying the training-intensity distribution in middle-distance runners: the influence of different methods of training-intensity quantification. Journal Sports Physiol Perform. 2019.
9. Ingham SA, Fudge BW, Pringle JS. Training distribution, physiological profile, and performance for a male international 1500-m runner. Journal Sports Physiol Perform. 2012; 7: 193-5.
10. Kenneally M, Casado A, Santos-Concejero J. The effect of periodization and training intensity distribution on middle- and long-distance running performance: a systematic review. Journal Sports Physiol Perform. 2018; 13: 1114.
11. Seiler S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? Journal Sports Physiol Perform. 2010; 5: 276-91.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).08)
УДК 371.147.091.31

Гакман А.В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту,

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Медвідь А.М.

викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Первухіна С.М.

викладач кафедри фізичного виховання,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ НАРАТИВ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

У даній статті висвітлено результати наукового дослідження, спрямованого на вивчення теоретичних наративів здоров'язбережувальної компетенції майбутніх вчителів фізичної культури, які були розглянуті в українських наукових дослідженнях. Робота визначає початок досліджень у даному напрямі, які націлені на визначення можливостей підготовки майбутніх вчителів фізичної культури вищими навчальними закладами для забезпечення здоров'язбереження учнів. Зокрема, наголошується на значенні формування здоров'язбережувальної компетенції, яка стає ключовою серед професійних компетенцій майбутнього педагога. Зазначається, що актуальні реалії, такі як погіршення здоров'я дітей та тривалий стрес, обумовлені війною, роблять здоров'язбереження необхідною функцією не лише для вчителів фізичної культури, але й для всіх фахівців, що працюватимуть з дітьми. Дослідження вказує на те, що сутність здоров'язберігаючої компетенції вимагає розгляду через призму її компонентного складу, що може розглядатися різноманітними науковими школами та дослідниками. Описано декілька підходів до розуміння структури здоров'язберігаючої компетенції, зокрема в контексті взаємодії особистості з соціальним, фізичним, та духовним здоров'ям, а також різні точки зору на її інтегративний характер та взаємодію з екологізбереженням та самореалізацією. Автори вказують на важливість уточнення термінів "компетенція" та його відношення до "компетентності". Також висвітлено процесуальний підхід до розуміння компетенції, який базується на компонентах діяльності та пов'язаний з формуванням майбутніми педагогами мотиваційно-вольового, когнітивно-ціннісного, практико-дієвого та рефлексивно-адаптивного компонентів. У результаті виявлено два шари компетенції - зовнішній, що враховує впровадження елементів збереження здоров'я в практичну діяльність вчителя, та внутрішній, який відображає переосмислення цінностей здоров'я на рівні особистості в професійному та особистісному контексті.

Ключові слова: майбутні вчителі фізичної культури, здоров'язбережувальна компетенція.

Hakman A., Medvid A., Pervukhina S. Health-preserving competence of future physical education teacher: terminological narrative in contemporary context. This article presents the results of a scientific study aimed at exploring theoretical narratives of health-preserving competence among future physical education teachers, as discussed in Ukrainian scientific research. The work marks the beginning of research in this direction, focusing on determining the possibilities of preparing future physical education teachers in higher education institutions to ensure the health preservation of students. Emphasis is placed on the importance of developing health-preserving competence as a key element among the professional competencies of future educators. The study highlights that current realities, such as the deterioration of children's health and prolonged stress due to war, make health preservation a necessary function not only for physical education teachers but also for all professionals working with children. The research indicates that the essence of health-preserving competence requires consideration through the prism of its component structure, which may be viewed differently by various scientific schools and