

7. Tytarenko T.M., Liepikhova L.A. (2006) *Psykhoholichna profilaktyka stresovykh perevantazhen sered shkilnoi molodi: naukovo-metodychnyi posibnyk*. [Psychological prevention of stress overload among school youth] K. : Milenium, 2006. 204 s.
8. Yatsyna O.F. (2022) Impact of war on mental health: signs of psychological trauma of children and adolescents. *Perspectives and Innovations of Science (Series "Pedagogy", Series "Psychology", Series "Medicine")*. 7 (25). 554-567. (in Ukrainian).
9. Delamater A.M, Guzman A., Aparicio K. (2017) Mental health issues in children and adolescents with chronic illness. *Int J Hum Rights Healthc*. 2017. 10. 163–173.
10. Juengsiragulwit D. (2015) Opportunities and obstacles in child and adolescent mental health services in low- and middle-income countries: a review of the literature. *WHO South-East Asia J Public Health*. 4(2):110-122. doi: 10.4103/2224-3151.206680..
11. Campo J.V., Bridge J.A., Fontanella C.A. (2015) Access to mental health services implementing an integrated solution. *JAMA Pediatr*. 169(4):299-300. doi: 10.1001/jamapediatrics.2014.3558
12. Manwell L.A., Barbic S.P., Roberts K., Durisko Z., Lee C., Ware E., McKenzie K. (2015) What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ Open*. 5(6):e007079. doi: 10.1136/bmjopen-2014-007079.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).08)

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
ORCID ID 0000-0003-1254-4905**

Ткаченко М.Л.

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

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID ID 0000-0001-6511-9107**

Пугачов Д.О.

**аспірант кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

ORCID ID 0009-0006-9838-3696

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

Сучасний спортивний календар дає можливість кваліфікованим бігунам на середні дистанції, починаючи з весняно-літнього підготовчого та літнього змагального періоду (з квітня та закінчуючи жовтнем) брати активну участь у змаганнях.

Особливістю весняно-літнього змагального періоду на сьогодні є участь у змаганнях щотижня по 1-2 рази, тому розробка модельних тижневих мікроциклів, пов'язаних із максимальним проявом необхідних фізичних здібностей (швидкісно-силових та спеціальної витривалості), повинні базуватися на виконанні спеціальних вправ у зонах інтенсивності (95-98% від особистого результату) у тренувальному процесі. У зв'язку з цим розробка тренувальних мікроциклів у весняно-літньому змагальному періоді є актуальною.

На основі узагальнення передового теоретичного та практичного досвіду, аналізу науково-методичної літератури, індивідуальних планів підготовки бігунів на середні дистанції та анкетного опитування провідних тренерів України з бігу на витривалість (середні та довгі дистанції) і радіотелеметрії було підібрано вправи бігового характеру для розвитку (загальної витривалості, спеціальної витривалості, швидкісних якостей) та скореговано методіку їх застосування для бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки, також було розроблено сім модельних тижневих мікроциклів тренувань бігунів у весняно-літньому підготовчому та літньому змагальному періодах третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки.

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 middle distances (800, 1500 m) based on the development of model training microcycles of the stages of spring-summer preparatory and summer competition periods of the third year of training of the stage of specialized basic training. The modern sports calendar enables qualified middle-distance runners, starting from the spring-summer preparatory and summer competition period, to actively participate in competitions starting from April and ending in October.

A feature of the spring-summer competitive period is currently the participation of athletes in competitions 1-2 times a week, therefore the development of model weekly microcycles associated with the maximum manifestation of the necessary physical abilities (speed, strength and special endurance) should be based on the performance of special exercises in intensity zones (95-98% of the personal result) in the training process. In this regard, the development of training microcycles in the spring-summer competitive period is relevant.

Based on the generalization of advanced theoretical and practical experience, the analysis of scientific and methodological literature, the analysis of individual training plans for middle-distance runners, and a questionnaire survey of leading Ukrainian endurance running coaches (medium and long distances) and radio telemetry, running exercises were selected for development (general endurance, special endurance, speed qualities) and adjusted the methodology of their application for middle-distance runners at the stage of specialized basic training, 7 model weekly training microcycles of middle-distance runners in the spring-summer preparatory and summer competitive period of the third year of training at the stage of specialized training were also developed basic training.

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.

Постановка проблеми.

Сучасний спортивний календар дає можливість кваліфікованим бігунам на середні дистанції, починаючи з весняно-літнього підготовчого та літнього змагального періоду (з квітня та закінчуючи жовтнем) брати активну участь у змаганнях [1].

Для цього необхідно вирішити основні завдання етапу спеціалізованої базової підготовки: досягнення високого рівня загальної та спеціальної витривалості, розвитку відчуття швидкості бігу, удосконалення техніки та тактики бігу, а також подальшого розвитку фізичних якостей та виховання морально-вольових якостей і основних елементів технічних дій бігунів на середні дистанції (старт, біг по дистанції, фінішування, куди входить максимальне прискорення в умовах, наближених до змагань) [2; 3].

Особливістю весняно-літнього змагального періоду на сьогодні є участь у змаганнях щотижня по 1-2 рази, тому розробка модельних тижневих мікроциклів, пов'язаних з максимальним проявом необхідних фізичних здібностей (швидкісно-силових та спеціальної витривалості) повинні базуватися на виконанні спеціальних вправ у зонах інтенсивності (95-98% від особистого результату) у тренувальному процесі. У зв'язку з цим розробка тренувальних мікроциклів у весняно-літньому змагальному періоді є актуальною [2; 3].

Мета дослідження: удосконалення технології підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції на основі розроблених модельних тренувальних тижневих мікроциклів етапів у весняно-літньому підготовчому та літньому змагальному періодах третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження: розробити модельні тренувальні тижневі мікроцикли етапів у весняно-літньому підготовчому та літньому змагальному періодах третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки на основі застосування інструментального методу оперативного контролю радіотелеметрії.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, бесіди з провідними тренерами з бігу на витривалість, радіотелеметричний інструментальний метод оперативного контролю для оцінювання функціональності серцево-судинної системи.

Результати дослідження та їх обговорення.

За допомогою інструментального методу радіотелеметрії проаналізовано стан спортсменів й визначено, наскільки правильно ними виконується тренувальне завдання, виправляються помилки, допущені в тренувальному процесі. Вимірюючи частоту серцевих скорочень (ЧСС), спортсмен за відчуттям точно уявляє інтенсивність тренувальних впливів. Використовуючи монітор ЧСС, тренер або спортсмен можуть контролювати в реальному часі відповідність виконуваної на тренуванні роботи із зоною інтенсивності для розвитку необхідних йому сторін фізичної підготовленості [4-7]. Таким чином за частотою серцевих скорочень (ЧСС), тренери з легкої атлетики та бігуни на витривалість одержують показники інтенсивності навантаження і меж зон інтенсивності: перша (аеробна відновлювальна), друга (аеробна розвиваюча), третя (змішана аеробно-анаеробна), четверта анаеробно-гліколітична та п'ята анаеробно-алактатна [3].

На основі узагальнення передового теоретичного та практичного досвіду, аналізу науково-методичної літератури, індивідуальних планів підготовки бігунів на середні дистанції та анкетного опитування провідних тренерів України з бігу на витривалість (середні та довгі дистанції) і радіотелеметрії було підбрано вправи бігового характеру для розвитку (загальної витривалості, спеціальної витривалості, швидкісних якостей) та скореговано методику їх застосування для бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки [8-11]. Також було розроблено сім модельних тижневих мікроциклів тренувань бігунів на середні дистанції у весняно-літньому підготовчому та літньому змагальному періодах третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки (табл. 1-7).

Таблиця 1

Модельний тренувальний тижневий мікроцикл етапу загальної фізичної підготовки у весняно-літньому підготовчому періоді третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки в помірному кліматичному поясі

| День тижня, час тренування | Напрямок, метод тренування | Вправи | Примітки та зона інтенсивності |
|----------------------------|------------------------------------|--|--|
| Понеділок 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення гнучкості, | Загальнорозвиваючі вправи: В.п. – сід, права нога зігнута в сторону, гомілка позаду | Поступово збільшувати амплітуду нахилу |

| | | | |
|-------------------------|--|--|----------------------|
| | витривалості. Безперервний, повторний | 1-3 – пружинні нахили до лівої ноги, руки вгору 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. Основні засоби ренування: Крос 10 км з гірками і спусками | 1 зона інтенсивності |
| Вівторок 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення силових якостей. Повторний | Загальнорозвиваючі вправи 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 | 5 зона інтенсивності |
| Середа 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення спеціальної витривалості. Інтервальний, повторний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: 600 м (1.50-2.00), 10-15 разів, через 1 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 | 2 зона інтенсивності |
| Четвер 11:00-13:00 | Активний відпочинок. Вправи на просторове орієнтування, динамічну і статичну рівновагу. Повторний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: Гра в баскетбол (футбол, гандбол). 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 | 1 зона інтенсивності |
| П'ятниця 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення спеціальної і загальної | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: Крос 6 км, | |

| | | | |
|-------------------------|--|--|----------------------|
| | швидкісно-силових якостей. Перемінний, повторний | підтюцем, 6 разів, 2 серії 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. Вправи на гнучкість | |
| Середа 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення спеціальної витривалості. Перемінний, повторний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: 400 м (1.06-1.12) через 200 м бігу підтюцем, 5-8 разів, 2 серії. 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 | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: Гра в баскетбол (футбол, гандбол). 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 | 1 зона інтенсивності |
| П'ятниця 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей. Інтервальний, повторний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: Біг 800 м, 5-7 разів, через 3 хв відпочинку. Вистрибування з півприсіду з вагою 50-70% від маси тіла, 5 підходів по 15 разів. Силкові вправи на плечовий пояс. Вправи на гнучкість | 2 зона інтенсивності |
| Субота 11:00-13:00 | Вправи на розвиток загальної витривалості, швидкісно-силових якостей. Безперервний, повторний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: Темповий крос 8 км (3.30-3.45 на 1 км). 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% | 3 зона інтенсивності |

| | | | |
|-------------------------|---|---|----------------------|
| | | <p>з перекиду лежачи, стоячи на колінах) 20, 30, 40, 50 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> | |
| Середа 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення швидкісної-витривалості. Перемінний, повторний | <p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: 200 м (24-27 с) через 100 м бігу підтюпцем 3-4 рази, 2-3 серії, між серіями 8 хв відпочинку. Скачкоподібний біг (три стрибки на лівій, три стрибки на правій нозі) поперемінно 80 м, з підбігу 10-15 м, 3 рази</p> | 4 зона інтенсивності |
| Четвер 11:00-13:00 | Активний відпочинок. Вправи на просторове орієнтування, динамічну і статичну рівновагу. Повторний | <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> | 1 зона інтенсивності |
| П'ятниця 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення спеціальної витривалості. Повторний | <p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: 600 м (1.20-1.23), 200 м (26-28 с), між 600 і 200 м 1 хв відпочинку, між серіями 8 хв відпочинку, 2-3 серії. Вправи на гнучкість</p> | 4 зона інтенсивності |

| | | | |
|-------------------------|---|--|----------------------|
| | | 10 прискорень по 80 м | |
| Вівторок 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення швидкості, швидкісно- силових якостей. Повторний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: 150, 100, 80 м 98% від особистого результату, по 2 рази, 3 серії. Стрибок у висоту, 15-20 разів, 2 серії. Стрибок у довжину з місця, 15-20 разів, 2 серії | 5 зона інтенсивності |
| Середа 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення швидкісної- витривалості. Інтервальний, повторний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: 200 м (24-27 с), через 1 хв відпочинку, між серіями 3 хв відпочинку. 5 разів, 2-3 серії. Скачкоподібний біг (три стрибки на лівій, три стрибки на правій нозі) поперемінно. 80 м, з підбігу 10-15 м, 3 рази | 4 зона інтенсивності |
| Четвер 11:00-13:00 | Активний відпочинок. Вправи на просторове орієнтування, динамічну і статичну рівновагу. Повторний | 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 | 1 зона інтенсивності |
| П'ятниця 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення спеціальної витривалості. Повторний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: 500 м (1.05-1.10), 3 рази, через 10 хв відпочинку. Вправи на гнучкість | 4 зона інтенсивності |
| Субота 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення спритності, просторове орієнтування. Повторний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: Гра в баскетбол. Біг та стрибки по координаційній драбині, по 3 рази кожна вправа. Біг між трьома конусами (буквою L) в ліву та праву сторону, 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

| | | | |
|-------------------------|---|---|----------------------|
| | втривалості. Інтервальний | 300 м (40-43 с), через 1 хв відпочинку, між серіями 3 хв відпочинку, 5 разів, 2-3 серії. | 4 зона інтенсивності |
| Четвер 11:00-13:00 | Активний відпочинок. Вправи на просторове орієнтування, динамічну і статичну рівновагу. Повторний | 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 | 1 зона інтенсивності |
| П'ятниця 11:00-13:00 | Контрольний біг. Змагальний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: 600 м – для бігунів на 800 м, в змагальній швидкості 1200 м – для бігунів на 1500 м, в змагальній швидкості | 4 зона інтенсивності |
| Субота 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення спритності, просторове орієнтування. Повторний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: Біг та стрибки по координаційній драбині, по 3 рази кожна вправа. Зигзагоподібний біг 60 м між конусами, 6 разів. Човниковий біг 60 м, 3 рази. Біг між трьома конусами (буквою L) в ліву та праву сторони, по 2 рази. Підскоки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей з просуванням вперед, 30-60 м, 5 разів, 3 серії. 10 прискорень по 80 м. Сауна, масаж, плавання | 5 зона інтенсивності |
| Неділя | Повний відпочинок | - | Сон не менше 8 год |

Таблиця 6

Модельний тренувальний тижневий мікроцикл етапу головних змагань у літньому змагальному періоді третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки в помірному кліматичному поясі

| 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. – широка стійка, ноги нарізно 1-3 – пружинні нахили вперед, вліво, вправо 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 | Поступово збільшувати амплітуду нахилу |

| | | | |
|-------------------------|---|---|----------------------|
| | | <p>колінних суглобах 2 – В.п.</p> <p>Основні засоби тренування: Комбіновані стрибки на скакалці з пересуванням уперед, назад, вбік, вправо та зі зміною положення рук в процесі виконання, 20 хв.</p> <p>Стійка на балансувальній сфері (на двох ногах, одній нозі, одному коліні, півсидячи), ловити та кидати м'яч, 30 разів, 3 серії.</p> <p>Упор лежачи на балансувальній сфері, ноги тримаються на фітболі, 2 хв, 10 разів.</p> <p>Підскоки вгору з маховими рухами вгору руками різнойменно і однойменно, відштовхуючись стопою поперемінно лівою, правою ногою, 40-50 м, 10-12 разів.</p> <p>З 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> | 1 зона інтенсивності |
| Вівторок 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення швидкості, швидкісно-силових якостей. Повторний | <p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: 300, 200, 100 м 98% від особистого результату, 2 серії.</p> <p>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>Підскоки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей з просуванням вперед, 30-60 м, 5 разів, 3 серії</p> | 5 зона інтенсивності |
| Середа 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення швидкісної-витривалості. Повторний | <p>Загальнорозвиваючі вправи</p> <p>Основні засоби тренування: 500 м</p> <p>(150 м швидко 200 м вільно</p> <p>150 м фінішне прискорення), через 8 хв відпочинку, 2-3 рази</p> | 4 зона інтенсивності |
| Четвер 11:00-13:00 | Активний відпочинок. Вправи на просторове орієнтування, динамічну і статичну рівновагу. Повторний | <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>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,</p> | 1 зона інтенсивності |

| | | | |
|-------------------------|---|--|----------------------|
| | | Метання ваги 4-7 кг назад, стоячи на двох ногах, 15 разів. 10 прискорень по 80 м | |
| Вівторок 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення швидкості, швидкісно-силових якостей. Повторний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: 150 м 98% від особистого результату, 2 рази, 3 серії, 100 м 98% від особистого результату, 2 рази, 3 серії, 60 м 98% від особистого результату, 2 рази, 3 серії | 5 зона інтенсивності |
| Середа 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення швидкісної-витривалості. Перемінний, повторний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: 100 м в змагальній швидкості. через 100 м бігу підтюпцем, 10 разів, 2 серії. 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 | 4 зона інтенсивності |
| Четвер 11:00-13:00 | Активний відпочинок. Вправи на просторове орієнтування, динамічну і статичну рівновагу. Повторний | 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 | 1 зона інтенсивності |
| П'ятниця 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення спеціальної витривалості. Перемінний, повторний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: 200 м (24-27 с) через 100 м бігу підтюпцем, 3-4 рази, 2-3 серії. Стрибкоподібний біг 80-100 м, з підбігу 10-15 м, 3-5 разів | 4 зона інтенсивності |
| Субота 11:00-13:00 | Вправи на удосконалення спритності, просторове орієнтування. Повторний | Загальнорозвиваючі вправи Основні засоби тренування: Біг та стрибки по координаційній драбині, по 3 рази кожна вправа. Зигзагоподібний біг 60 м між конусами, 6 разів. | 5 зона інтенсивності |

| | | | |
|--------|----------------------|---|--------------------|
| | | Човниковий біг 60 м, 3 рази. Біг між трьома конусами (буквою L) в ліву та праву сторону, 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 сім модельних тренувальних тижневих мікроциклів етапів у весняно-літньому підготовчому та літньому 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 весняно-літнього підготовчого та літнього змагального періодів.

Подальше дослідження в сучасній технології підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції будуть спрямовані на вивчення результативності після застосування розроблених модельних тренувальних тижневих мікроциклів та усунення помилок у методології їх застосування.

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 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., Сovenко С.П., Колот А.В. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності: підручник: у 2 кн. / [За заг. ред. В.І. Бобровника, С.П. Сovenка, 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. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijssp.2019-0298>.

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. P. 193-196. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijssp.7.2.193>.

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. P. 1114-1121. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijssp.2017-0327>.

11. Seiler S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *Journal Sports Physiol Perform.* 2010. №5. P. 276–282. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijssp.5.3.276>.

References

1. Bobrovnyk V.I., Puhachov D.O., Tkachenko M.L. (2023). Trenuvalni zasoby riznoi spriamovanosti dlia udoskonalennia fizychnykh yakosteï bihuniv na seredni dystantsii na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Training tools of various orientations for improving the physical qualities of middle-distance runners at the stage of specialized basic training]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu.* 2023; 4:3-12. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.4.3-12>.

2. Bobrovnyk V.I., Tkachenko M.L., Puhachov D.O., Kolot A.V. (2023). Analiz rezultatyvnosti vystupiv sportsmeniv na olimpiiskykh ihrakh ta chempionatakh svitu z 2008 po 2023 rik z bihu na seredni dystantsii (800, 1500 m) [Analysis of performance of athletes at the Olympic Games and World Championships from 2008 to 2023 in middle-distance running (800, 1500 m)]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova.* №12 (172). P. 28-41. DOI: [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. (2023). Lehka atletyka: teoriia i metodyka trenerskoi diialnosti: pidruchnyk: u 2 kn [Athletics: theory and coaching methods: textbook: in 2 books]. / [Za zah. red. V.I. Bobrovnyka, S.P. Sovenka, A.V. Kolota]. Kyiv: Olimpiiska l-ra; Kn. 1. P. 259-266, 329-339, 642-643.

4. MacDougla, J., Wenger, G.E., Green, G.J. (1998). Fizioloichne testuvannia sportsmena vysokoho klasu / perevedeno z anhliiskoi [Physiological testing of a high-class athlete / translated from English]. Kyiv: Olimpiiska I-ra; P. 404-429.
5. Polishchuk D.A. (1996). Zastosuvannia pulsometrii dlia pidgotovky sportsmeniv vysokoho klasu: metodychni rekomendatsii [Application of pulsometry for the training of high-class athletes: methodical recommendations]. Kyiv: Abrys; P. 80-81.
6. Simonova O.N. (2001). Otsinka anaerbykh porohiv zi zminy ChSS pry standartnykh probakh navantazhennia [Assessment of anaerobic thresholds from changes in heart rate during standard exercise tests]. Fizioloiiia liudyny; 2001. №4, T. 27. P. 66-68.
7. Shynkaruk O.A. (2009). Medyko-bioloichne zabezpechennia pidgotovky sportsmeniv zbirnykh komand Ukrainy z olimpiiskykh vydiv sportu [Medical and biological support for the training of athletes of Ukrainian national teams in Olympic sports]. / [Shynkaruk O. A., Lysenko O. M., Hunina L. M. ta in.]. Kyiv: Olimpiiska I-ra; P. 99-106.
8. Bellinger P, Arnold B, Minahan C. (2019). Quantifying the training-intensity distribution in middle-distance runners: the influence of different methods of training-intensity quantification. Journal Sports Physiol Perform. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijspp.2019-0298>.
9. Ingham SA, Fudge BW, Pringle JS. (2012). Training distribution, physiological profile, and performance for a male international 1500-m runner. Journal Sports Physiol Perform. №7. P. 193-196. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijspp.7.2.193>.
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. P. 1114-1121. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0327>.
11. Seiler S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? Journal Sports Physiol Perform. 2010. №5. P. 276-282. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijspp.5.3.276>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).09)

Бойко Г.Л.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0002-4751-6923>

Козлова Т.Г.
Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0003-3096-3687>

Шарафутдінова С.У.
Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0001-5029-8616>

УСВІДОМЛЕННЯ ЧЕРЕЗ РУХ ЯК КЛЮЧОВЕ ОСВІТНЄ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.

Метою дослідження було освітлення поглядів авторів та формування у студентів осмисленого виконання фізичних вправ, усвідомлення особливостей раціонального використання рухової діяльності в процесі занять фізичного виховання.

Предметним обговоренням роботи є розкриття необхідності свідомого використання знань розвитку різних фізичних здібностей в напрямках осмислення рухових дій та вивчення способів освоєння умінь аналізу власної тілесної культури.

Виконання завдань роботи через аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо основних особливостей дослідження власних рухових можливостей дає можливість скеровувати навчальні напрямки ознайомлення студентів з характеристиками та усвідомленням раціональності виконання рухових дій, збагачення свідомого досвіду використання засобів фізичної культури. Такі аспекти слід вважати новизною дослідження.

Висновки підкреслюють погляди на актуальність внесення у навчальний процес практичних занять фізичного виховання аспектів активізації свідомого сприйняття студентами методичних особливостей самостійного дослідження та вдосконалення раціональності виконання рухових дій та реалізації засобів зняття зайвого навантаження.

Ключові слова: усвідомлення, самоконтроль, рух, фізична культура, фізичне виховання, оздоровче тренування.

Boyko G.L., Kozlova T.G. & Sharafutdinova S.U. Awareness through movement as a key educational task of students' physical education. The purpose of the study was to clarify the views of the authors and to form in students a meaningful performance of physical exercises, awareness of the features of the rational use of motor activity in the process of physical education classes.