

**JOURNAL OF TRACK  
AND FIELD ATHLETICS**

**ЖУРНАЛ  
ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

*ISSUE 2  
ВИПУСК 2*

## UDC 796.4

The issue presented research papers on topical problems of athletics  
For doctoral students, post-graduate students, masters, coaches, athletes, teachers,  
researchers and students

У випуску представлені наукові праці з актуальних проблем легкої атлетики  
Для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів,  
наукових працівників та студентів

**Chief Editor:** Andriy Yefremenko, PhD (Physical Education and Sport)

### Editorial board:

**Valeriy Druz**, Doctor of Science (Biology), Professor;

**Liudmyla Shesterova**, PhD (Physical Education and Sport)

**Tatiana Rybalchenko**, PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor

**Svitlana Pyatisotska**, PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor

**Головний редактор:** Єфременко Андрій Миколайович, кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент кафедри легкої атлетики ХДАФК

### Редакційна колегія:

**Друзь Валерій Анатолійович**, доктор біологічних наук, професор,  
завідувач кафедри легкої атлетики ХДАФК;

**Шестерова Людмила Єгорівна**, кандидат наук з фізичного виховання та  
спорту, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи ХДАФК;

**Рибальченко Тетяна Петрівна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент, доцент кафедри легкої атлетики ХДАФК;

**Пятисоцька Світлана Сергіївна**, кандидат наук з фізичного виховання та  
спорту, доцент, доцент кафедри інформатики та біомеханіки ХДАФК

Comments, suggestions and suggestions  
please send to e-mail: [pierrerobertlef@gmail.com](mailto:pierrerobertlef@gmail.com)  
Зауваження, побажання та пропозиції прохання  
направляти на e-mail: [pierrerobertlef@gmail.com](mailto:pierrerobertlef@gmail.com)

© Kharkiv State Academy of  
Physical Culture 2018

© Харківська державна академія  
фізичної культури, 2018

**ЖУРНАЛ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ВИПУСК 2**  
**2018**

ЗМІСТ

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ**

ВАСІРУК М., ІВАСЬКІВ С. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПІДГОТОВЦІ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ .....	6-9
ВРУБЛЕВСКИЙ Е., ХОРШИД А. ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕСА БЕГУНОВ НА КОРОТКІЕ ДИСТАНЦІИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ .....	10-13
ДРУЗЬ В. А., БОНДАРЕНКО Р. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТИБУНІВ У ВИСОТУ .....	14-18
ДРУЗЬ В. А., ОСИПЕНКО О. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ .....	19-21
ЄФРЕМЕНКО А. М., ДРУЗЬ В. А. НОРМАТИВНИЙ ПІДХІД У ХАРАКТЕРИСТИЦІ КОЛИВАННЯ ПРОЯВІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІНДИВІДА .....	22-26
НАСОНКІНА О. Ю. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПРИНТЕРІВ .....	27-30
РИБАЛЬЧЕНКО Т. П. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТИБУНІВ У ВИСОТУ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ .....	31-35
РИБАЛЬЧЕНКО Т. П., КИЛИПКО М. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТИБУНОК З ЖЕРДИНОЮ.....	36-40
РИБАЛЬЧЕНКО Т. П, ТАБАШНИК К. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТИБУНОК У ВИСОТУ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ .....	41-45
РОЖКОВ В. О. БІОМЕХАНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ЗМАХУ МОЛОТУ .....	46-48
САМОЛЕНКО Т., АПАЙЧЕВ О., ПРИХОДЬКО В., КОВАЛЬОВА А. ОСОБЛИВОСТІ ВЕДЕННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ В БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ.....	49-51

**ЖУРНАЛ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ВИПУСК 2**

**2018**

**ОЗДОРОВЧЕ І ПРИКЛАДНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ**

АДЖАМЕТОВА Л., ШЕСТЕРОВА Л.  
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ З ВАДАМИ  
ЗОРУ.....53-57

ІНДИЧЕНКО Л., ХАУССІ О., ІВАЧЕНКО В.  
ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВИДАХ  
СПОРТУ.....58-62

НЕПША О., СУХАНОВА Г., УШАКОВ В.  
РОЗВИТОК ПРУДКОСТІ ШКОЛЯРІВ НА ЗАНЯТТЯХ У СЕКЦІЇ З ЛЕГКОЇ  
АТЛЕТИКИ.....63-66

ПУЗДИМІР М., ГОРДІЙ В., БУЗНІКОВАТА Ю.  
УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....67-70

ШЕЙКО Л. В.  
ЗАСТОСУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ  
ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 8-10 РОКІВ .....71-75

**МЕДИЧНО-БІОЛОГІЧНІ ТА БІОМЕХАНІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ЛЕГКІЙ  
АТЛЕТИЦІ**

ФИЛИППОВ В., ИЛЬИН А., КЛИМЕНКО В., ПОРТНИЧЕНКО М.  
ИЗМЕНЕНИЯ ГАЗОТРАНСПОРТНЫХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-  
СРЕДНЕВИКОВ В ГОРНЫХ УСЛОВИЯ.....77-81

4

**УДК 374.018.54:796.42-053.5**

**Непша Олександр Вікторович**

асистент кафедри теорії і методики фізичного  
виховання і спортивних дисциплін

[nepsha\\_aleks@ukr.net](mailto:nepsha_aleks@ukr.net)

**Суханова Ганна Петрівна**

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного  
виховання і спортивних дисциплін

[sukhanova090470@gmail.com](mailto:sukhanova090470@gmail.com)

**Ушаков Віктор Станіславович**

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного  
виховання і спортивних дисциплін

Мелітопольський державний педагогічний

університет ім. Б. Хмельницького

[viktorfiz08@rambler.ru](mailto:viktorfiz08@rambler.ru)

## **РОЗВИТОК ПРУДКОСТІ ШКОЛЯРІВ НА ЗАНЯТТЯХ У СЕКЦІЇ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

**Актуальність.** Сучасний рівень високих спортивних досягнень багато в чому визначається якістю і спрямованістю багаторічної підготовки, яку пройшов спортсмен в дитячому та юнацькому віці. Як відомо, в бігу на короткі дистанції одним з головних факторів, що лімітують спортивний результат, є рівень розвитку швидкісних здібностей. Вивчення динаміки розвитку швидкості в онтогенезі показує, що найбільш сприятливий період для розвитку елементарних форм швидкісних здібностей спостерігається приблизно у віці 11-13 років. По закінченню пубертатного періоду і повного статевого дозрівання елементарні форми швидкісних здібностей практично не змінюються і можливе їх зниження. Максимальна швидкість бігу має тенденцію до збільшення, головним чином, за рахунок істотного підвищення швидкісно-силового потенціалу та технічного вдосконалення рухів [1; 2; 4; 5].

**Мета дослідження:** вивчити динаміку розвитку швидкості у школярів, що займаються в секції з легкої атлетики.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити вихідний рівень розвитку швидкості у школярів, що займаються в секції з легкої атлетики.

2. Розробити план тренувальних занять на період літнього табору для школярів, що займаються в секції з легкої атлетики.

3. Визначити ефективність реалізації розробленого плану тренувальних занять.

**Методи дослідження:** педагогічне тестування (проста рухова реакція (ПРР), теплінг-тест, педагогічний експеримент.

**Об'єкти.** юнаки (n=12) 12-13 років, що є учнями Мелітопольської загальноосвітньої школи-інтернат №1, школярі загальноосвітньої школи.

**Дизайн дослідження.** Педагогічне дослідження експеримент проходив з 1 червня 2018 р. по 30 червня 2018 р. на базі Мелітопольської загальноосвітньої школи-інтернат №1 Запорізької області. Тренування проводились п'ять разів на тиждень по 90 хвилин. Заняття в групі проводились за розробленим планом тренувальних занять з

урахуванням розроблених нами особливостей. Було проведено два зрізи контрольних тестувань. Заняття проходили на пришкольньому стадіоні. Тренування проводив учитель фізичної культури С. М. Децюра (студент магістратури спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького).

**Тестування.** Контрольні тести проводилися в 2 дні (перший зріз – протягом перших двох днів занять, другий тест – в останні два дні). Результати тестів в бігу на 30 і 60 метрів ми порівнювали зі зведеною таблицею нормативних оцінок рівня фізичної підготовленості школярів (табл. 1.).

**Результати дослідження.** В середньому результат в тесті біг на 30 м до початку дослідження склав  $5,6 \pm 0,2$  с, а після  $5,5 \pm 0,3$  с. Поліпшення відбулося на 0,1 с. У тесті біг на 60 м до початку дослідження результат склав  $9,1 \pm 0,3$  с а після  $9,0 \pm 0,2$  с. Поліпшення відбулося на 0,1 с. Це свідчить про те, що результати позитивні, доведена ефективність застосування розробленого плану тренувальних занять.

**Обговорення результатів.** Основним завданням цього дослідження є розробка плану тренувальних занять в умовах літнього оздоровчого табору для школярів, що займаються в секції з легкої атлетики. Даний контингент учнів протягом декількох років відвідує секцію з легкої атлетики в школі, регулярно виступає на змаганнях на рівні загальноосвітньої школи, міста, району. Регулярно (щороку) учні-учасники експерименту відвідують шкільний оздоровчий табір, де крім активного відпочинку, різних заходів проводиться тренувальний процес. В рамках цього дослідження було вирішено присвятити більшу частину часу і саме підготовки до спортивного сезону, зокрема розвитку швидкості. Так званий «Спортивний майданчик» проводився як передсезонна підготовка дітей до змагальної діяльності з легкої атлетики в навчальному році.

Нами був складений план тренувальних занять на основі наявного досвіду, аналізу літературних джерел і особливостей контингенту учнів. Враховувався вік учасників, рівень фізичної підготовленості, умови тренувань, погодні умови. В основну частину тренувальних занять були включені вправи, спрямовані на різнобічно розвиток швидкісних здібностей (швидкість реакції, частота рухів, швидкість одиночного руху, швидкість цілісних дій) в поєднанні з придбанням рухових умінь і навичок, які освоюють діти за час перебування в літньому шкільному таборі. У розробленому нами плані велику увагу ми приділили включенню рухливих ігор, які проводилися для того щоб в сприятливих умовах розвивати швидкість і інші фізичні якості, а також емоційно насичувати тренувальні заняття. Після всіх завдань проводилися вправи на розтягування, що дозволяло дітям краще переносити навантаження. У школярів протягом усього періоду педагогічного експерименту був гарний настрій і самопочуття, оскільки вони не були обтяжені навчальним процесом і всі сили віддавали рішенням тренувальних завдань. У зв'язку з цим можна судити про ефективність реалізації розробленого плану тренувань і рекомендувати проводити подібні заходи в умовах літніх міських таборів. На початку педагогічного дослідження нами було проведено тестування для визначення початкового рівня розвитку швидкісних здібностей, які порівняли з нормами для віку 12-13 років

Так, позначку «високий рівень» в тесті бігу на 30 м мали 6 учнів, решта здали норматив на «достатній рівень». Після проведення дослідження позначку «високий рівень» мають уже 8 осіб, а решта – «достатній рівень». Якщо оцінювати приріст результатів, то виявлено, що 8 осіб (70%) поліпшили свої результати в порівнянні з тими, які були до початку дослідження.

У тесті біг на 60 м позначку «високий рівень» до початку дослідження отримали 4 учня, також же 4 учні (ті ж самі) мають позначку «високий рівень» і після

експерименту, але з поліпшеними результатами. Позначку «достатній рівень» до початку дослідження мали 6 осіб та 2 особи здали норматив на «середній рівень». Після проведення дослідження, ті учні, які мали позначку «середній рівень» здали норматив на «достатній рівень», а ті учні, у яких була позначка «достатній рівень» поліпшили свої результати. В цілому позитивна динаміка результатів виявлено у 7 осіб, що становить 60% від загального числа групи.

*Таблиця 1*

**Навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей [3]**

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
5 клас					
Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
	Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
6 клас					
Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
	Дівч.	Більше 7,1	7,1	6,6	6,0

В середньому результат в тесті біг на 30 м до початку дослідження склав  $5,6 \pm 0,2$  с, а після  $5,5 \pm 0,3$  с. Поліпшення відбулося на 0,1 с. У тесті біг на 60 м до початку дослідження результат склав  $9,1 \pm 0,3$  с а після  $9,0 \pm 0,2$  с. Поліпшення відбулося на 0,1 с.

До початку дослідження середня кількість точок (тепінг-тест), поставлених учнями правою рукою, становило  $29,5 \pm 3,37$ , лівої -  $25,5 \pm 3,8$ . Різниця між правою і лівою рукою пояснюється тим, що в групі дітей з ведучою правою рукою більше, ніж дітей з ведучою лівою. В кінці дослідження загальна кількість точок поставлених правою рукою склало  $30,3 \pm 3,37$ , а лівої –  $26,6 \pm 3,36$ . Таким чином, виявлено значне поліпшення результатів.

Виявлено, що результати в тесті «Проста рухова реакція» до початку дослідження склали  $24,9 \pm 1,6$  см правою рукою, лівою –  $26,5 \pm 1,5$  см. В кінці дослідження правої –  $24,1 \pm 1,34$  см, лівої -  $25,5 \pm 1,6$  см. Отже, результати в цьому тесті покращилися.

Після проведеного експерименту ми перевірили достовірність відмінностей результатів групи по оцінці розрахунку t-критерію Стьюдента (для пов'язаних вибірок). Отримали, що  $t$  – розрахункове більше  $t$  – табличного у всіх тестах. Це свідчить про те, що результати статистично значимо різняться, доведена ефективність застосування розробленого плану тренувальних занять.

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження встановлено, що реалізація плану тренувальних занять в умовах шкільного табору сприяла достовірному підвищенню швидкісних якостей. Застосування даного плану сприяло розвитку і сталого розуміння мети виконуваних вправ, що відповідно позначилося на якості виконання і поліпшення результатів в учасників експерименту. Не ставлячи в роботі завдання поглибленого аналізу, відзначимо, що наведені дані свідчать в цілому про позитивну динаміку розвитку швидкості у школярів, що займаються в секції з легкої атлетики в умовах літнього шкільного табору.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні розвитку витривалості у школярів середнього шкільного віку, які займаються в секції з легкої атлетики.

**Подяка або зв'язок роботи з науковими темами та планами.** Дослідження проводились в рамках наукової теми кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького «Основні напрямки формування здорового способу життя студентів засобами фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (НДР 0118 U004191).

**Конфлікт інтересів** відсутній.

**Література.**

1. Гогін О. В., Гогіна Т. І. Розвиток силових здібностей на уроках легкої атлетики в школі // Теорія і методика фізичного виховання. 2009. № 4. С.24-34.
2. Ливацький О.В. Особливості виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах до профільної підготовки. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка. № 22 (257). Ч. II. 2012. С. 128-135.
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. URL: <https://ru.osvita.ua/school/program/program-5-9/56135/>.
4. Насонкіна О. Ю. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості юних бігунів на середні дистанції // *Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2017. С. 40-42.
5. Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Легка атлетика: з методикою викладання: навч. посібник: Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.