

«ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ НАУКОВОЇ ДУМКИ В МЕНЕДЖМЕНТІ, ГАЛУЗЯХ СПОРТУ, ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я»

IV Міжнародна студентська наукова конференція

16-17 жовтня 2025 року

Львів

УДК 796.422.2:796.015.6

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Владислав СЕМЕНОВ
здобувач
Науковий керівник: **Василь ХЛОПЕЦЬКИЙ**
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач
кафедра олімпійського та професійного спорту
Херсонський державний університет (Україна)

Біг на середні дистанції (800–1500 метрів) є одним з базових видів легкої атлетики, який поєднує високу інтенсивність і значні вимоги до витривалості. Для юних спортсменів цей вид має особливе значення, адже дозволяє розвивати функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, формує базу для подальших досягнень у спорті.

У сучасній науковій літературі значна увага приділяється питанням оптимізації тренувального процесу в підлітковому віці. Це пояснюється тим, що в період 13-15 років організм має високу здатність до адаптації. Неправильне навантаження у цей час може призвести до перетренованості, травм або зниження інтересу до занять спортом. Натомість науково обґрунтована система тренувань створює передумови для стабільного зростання результатів і збереження здоров’я спортсменів.

Важливим аспектом є поєднання фізичних, психологічних та педагогічних умов тренування. Сучасні дослідження доводять, що тільки комплексний підхід забезпечує ефективність підготовки. Так, систематичне використання інтервальних методик, чергування навантажень різної інтенсивності та обов’язковий моніторинг функціонального стану спортсменів сприяють гармонійному розвитку витривалості та техніки бігу.

Мета дослідження - визначити організаційно-методичні умови, які сприяють підвищенню ефективності підготовки юних легкоатлетів, що спеціалізуються у бігу на середні дистанції.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємопов’язаних методів: теоретичні методи; педагогічні методи; емпіричні методи; математико-статистичні методи.

Експеримент тривав протягом шести місяців і включав спортсменів віком 14-15 років, які мали стаж тренувань у легкій атлетиці 2-3 роки.

Результати дослідження. Проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність використання інтервальних і повторних методів тренування. В експериментальній групі систематично застосовували біг відрізками на 200-600 метрів з регламентованими паузами відпочинку, що дозволяло підтримувати заданий рівень інтенсивності та поступово нарощувати обсяг аеробної роботи.

У результаті було зафіксовано достовірне зростання показників спеціальної витривалості. Середній час бігу на 1500 м. скоротився на 6,8 %, а рівень фізичної працездатності за тестом PWC170 зріс на 7,2 %. У контрольній групі покращення склало лише 2,1 % та 1,9 % відповідно.

Аналізуючи результати, слід підкреслити значення комплексного підходу. За даними Llanos-Lagos та ін. (2024), включення силових тренувань у програму підготовки бігунів на середні та довгі дистанції позитивно впливає на витривалість. Крім того, дослідження Beyene і Baye (2024) доводить ефективність поєднання традиційних засобів легкоатлетичної підготовки з елементами функціонального тренінгу, що підвищує універсальність фізичної готовності спортсменів.

Важливо також відзначити, що організаційно-методичні умови включають не лише вибір методики, а й педагогічний супровід. Правильна побудова тренувальних занять, мотивація спортсменів, контроль за їхнім функціональним станом - усі ці фактори сприяють формуванню стабільного інтересу до занять і довгострокового прогресу.

Оптимізація підготовки юних бігунів на середні дистанції потребує поєднання аеробних і анаеробних навантажень, доповнених силовими вправами та відновлювальними засобами. Проведений експеримент довів

ефективність розробленої методики, яка забезпечила суттєве зростання результатів у бігу на 1500 м. та поліпшення функціональних показників спортсменів. Організаційно-методичні умови, що передбачають науково обґрунтований підбір засобів, контроль інтенсивності та педагогічну підтримку, можуть бути рекомендовані для використання в системі підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Список використаних джерел:

1. Llanos-Lagos C., Ramirez-Campillo R., Moran J., Sáez de Villarreal E. The Effect of Strength Training Methods on Middle-Distance and Long-Distance Runners' Athletic Performance: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine*. 2024. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38627351/
2. Llanos-Lagos C., et al. Effect of Strength Training Programs in Middle- and Long-Distance Runners' Economy at Different Running Speeds: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine*. 2024. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38165636/
3. Beyene E. T., Baye M. Y. Effect of Concurrent Training on Selected Physical Fitness of Middle Distance Runners. *International Journal of Sports Science and Physical Education*. 2024. Vol. 9(3). P. 47–53. URL: https://www.sciencepublishinggroup.com/article/10.11648/j.ijsspe.20240903.12