

якості навчання. Зокрема, участь у вебінарах, онлайн-курсах, семінарах і дистанційних конференціях дозволяє не лише систематизувати знання, а й значно покращити наукову діяльність учасників освітнього процесу. Завдяки цьому, підвищується рівень професійної підготовки, сприяючи розвитку критичного мислення, навичок самостійної роботи та інтеграції новітніх знань у практичну діяльність [3].

Отже, інноваційні технології навчання в закладах вищої освіти є важливим інструментом для вдосконалення освітнього процесу та досягнення високих результатів у підготовці здобувачів вищої освіти. Вони дозволяють впроваджувати новітні методи навчання, які орієнтовані на індивідуалізацію процесу навчання, розвиток критичного мислення, творчих здібностей та підвищення ефективності засвоєння матеріалу. Використання цифрових платформ, мультимедійних засобів та дистанційних технологій значно полегшує доступ до освіти, сприяє розвитку самостійності учасників освітнього процесу та забезпечує високий рівень наукової і практичної підготовки. Впровадження інноваційних технологій є необхідним кроком для інтеграції вищої освіти в глобальні освітні процеси та підвищення конкурентоспроможності закладів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Білоус І., Дем'янюк А., Кричківська О. Інноваційні технології навчання в контексті розвитку сучасної освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2022. № 1 (349), Ч. I. С. 136–146.
2. Інноваційні технології навчання в умовах модернізації сучасної освіти : монографія / за наук. ред. д. пед. н., проф. Л. З. Ребухи. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 143 с.
3. Кучер В., Рожнова Т. Застосування інновацій у процесі організації освітнього процесу здобувачів вищої освіти в умовах магістратури. *Український педагогічний журнал*. 2023. № 3. С. 155–162.

Віктор Гнатів,

здобувач освіти групи ФКСм-21,

Західноукраїнський національний університет,

Едуард Маляр,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,

Західноукраїнський національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Аналіз робочих щоденників тренерів (всього 30 осіб), які тренують бігунів на середні дистанції віком 14-15 років, щодо обліку тренувальної роботи, характеру тренувального процесу та оцінки стану спортсменів показав, що «...в річному циклі підготовки бігове навантаження має досить різноманітний цільовий напрямок: бігова робота в аеробному, анаеробному та змішаному режимах, засоби загальної фізичної підготовки, вдосконалення

швидкісно-силових якостей, засоби активного відпочинку та відновлення; елементи режиму дня спортсмена, самопочуття, відносини з оточуючими та ін.» [1].

Крім характеру бігових навантажень докладно описують режим дня вихованців 92,4 % тренерів, особливості швидкісно-силової підготовки - 73,9% фахівців, засоби активного відпочинку знайшли відображення в 47, 9% записів, засоби ЗФП лише 39,7% тренерів [2].

Швидко-силова підготовка не завжди дає можливості об'єктивно оцінювати загальний обсяг та інтенсивність використовуваних засобів та виявити їх спрямованість, проте вибірковий аналіз дозволяє встановити загальні закономірності у її реалізації [4].

Тому при аналізі та узагальненні даних особлива увага приділялася «...питанням:

- ефективності застосування засобів спортивного тренування (їх обсяг та інтенсивність);
- особливостям періодизації та побудови річного циклу тренування юних легкоатлетів;
- величини обсягу швидкісно-силового навантаження та його місце у річному циклі тренування;
- поєднання швидкісно-силового навантаження з вихованням інших фізичних якостей» [2; 3].

При аналізі записів тренерів враховувалися такі параметри тренувальних навантажень у річному циклі [4]:

- обсяг бігової підготовки;
- обсяг загальної фізичної підготовки;
- обсяг вправ швидкісно-силової спрямованості.

Аналіз бігового навантаження проводився за наступними видами інтенсивності:

- навантаження аеробного характеру, верхньою межею яких є швидкість бігу, що відповідає поріг анаеробного обміну (ПАНО), що мають відновлювально-розвивальну спрямованість;
- змішані (аеробно-анаеробні) навантаження, нижньою межею яких є ПАНО, а верхньою – швидкість бігу, що відповідає критичній потужності (досягнення максимального Vo_2), що мають розвиваючу спрямованість;
- анаеробні навантаження (субмаксимальної та максимальної потужності) [2].

«Порогова швидкість» юних бігунів на середні дистанції характеризується ЧСС – 150-160 уд./хв; критична швидкість характеризується ЧСС 180-195 уд./хв.

«Виявлено наступну тенденцію у розподілі бігового навантаження у річному циклі тренування бігунів на середні дистанції 14-15 років навчально-тренувальних груп:

- загальний обсяг бігу коливається від 1080 до 1320 км при середньому значенні 1211 км – 1 рік; від 1300 до 1480 км при середньому значенні 1386 км – 2 рік; від 1450 до 1900 км при середньому значенні 1675 км – 3 рік;

– обсяг бігу в аеробному режимі: від 990 до 1190 км при середньому значенні 1090 км, тобто. 90% від загального обсягу – 1 рік; від 1150 до 1290 км за середнього значення 1220 км (88% від загального обсягу) – 2 рік; від 1260 до 1770 км при середньому значенні 1515 км (90,4%) – 3 рік;

– обсяг бігу в аеробно-анаеробному режимі: від 70 до 100 км при середньому значенні 85,4 км (7% від загального обсягу) – 1 рік; від 120 до 150 км при середньому значенні 135 км (9,7 % від загального обсягу) – 2 рік; від 150 до 190 за середнього значення 170 км, (10.1% від загального обсягу) – 3 рік;

– біг в анаеробному режимі переважно проводиться на коротких відрізках, виконуваних повторно. Обсяг бігу становить: від 20 до 30 км за середнього значення 23,5 км (2% від загального обсягу бігового навантаження) – 1 рік; від 30 до 40 км за середнього значення 36,1 км (2,5% загального обсягу бігового навантаження) – 2 рік; 40-50 км за середнього значення 46 км (2,6%) – 3 рік» [1-4].

Аналіз щоденників тренерів показав, що у річному циклі підготовки бігове навантаження має певну спрямованість щодо їхнього річного розподілу. Так, явна перевага віддається тренувальній роботі, спрямованій на вдосконалення загальної витривалості, різко занижені обсяги бігових навантажень спрямованих на вдосконалення спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції і вкрай малий обсяг бігових вправ на вдосконалення швидкісних якостей [1].

Що ж до швидкісно-силової підготовки, то вона фіксується в щоденниках епізодично і в дуже різноманітних формах вимірювання, що не дає можливості об'єктивно оцінити обсяг і інтенсивність використовуваних засобів, виявити її спрямованість. З вправ, застосовуваних для підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості і що виражаються у цифрах протягом року можна назвати лише біг угору (10-15 км - 2 рік занять і 15-30 км - 3 рік занять), стрибки (3-4 тис. відштовхувань - 2 рік і 4-5 тис. відштовхувань - 3 рік) та спеціальні бігові вправи (від 15 до 30,5 км відповідно) [2, 3].

Список використаних джерел

1. Байдюк М.Ю., Галан Я.П., Молдован А.Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.

2. Гах Р.В., Сапрун С.Т. Бігові види легкої атлетики: навчально-методичний посібник. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. 106 с.

3. Йопа Т.В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 64 с.

4. Полулященко Т.Л. Легка атлетика з методикою викладання: навчально-методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, 017 Фізична культура і спорт. Спорт / Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 89 с.