



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 12 (120) 19

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

National Pedagogical Dragomanov University



SCIENTIFIC JOURNAL

SERIES 15

"SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
/ PHYSICAL CULTURE AND SPORTS / "

Issue 12 (120) 19

Kiev

Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University
2019

ЗМІСТ 12 (120) 2019

1.	Абрамов С. А., Довгопол Е. П. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ГРАВЦІВ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ГРУПОВИХ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	7
2.	Баламутова Н. М., Блошенко Е. И., Борейко Н. Ю. ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ ПРИ НАГРУЗКАХ СТУПЕНЧАТО-ПОВЫШАЮЩЕЙСЯ МОЩНОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ.	10
3.	Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Крушинська Н. М. АНАЛІЗ І ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПІВ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ (100, 200 м) НА ОСНОВНИХ ЗМАГАЛЬНИХ ФОРУМАХ 1992-2019 рр.....	13
4.	Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю., Чукрєєв П. В. СФОРМОВАНІСТЬ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ І НАВИЧОК У МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ.....	20
5.	Браніцька Т. Р., Максимчук Б. А., Демченко І. І., Денисовець Т. М., Квас О. В., Кушнір Л. О., Петренко О. В., Максимчук І. А. НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ ЗДОРОВ'Я ТА ХВОРОБИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ.....	28
6.	Ван Вей, Яанг Тангсун, РАЗЛИЧИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	34
7.	Галайдюк М. А., Філоненко Л. В., Сивохол Е. М., Кузьмік В. Б., Семаль Н. В., Демченко І. І., Максимчук І. А., Максимчук Б. А. ХОЛІСТИЧНА МОДЕЛЬ ЗДОРОВ'Я У КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ.....	39
8.	Ганчар О. І., Чернявський О. А., Ганчар І. Л. ЗАГАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ НАДІЙНОЇ СФОРМОВАНОСТІ РУХОВИХ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ ЗА ОЦІНКОЮ ДОСЯГНЕНЬ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК НА ПРЕСТИЖНИХ ЗМАГАННЯХ.....	45
9.	Демченко І. І., Максимчук Б. А., Тарасенко Г. С., Браніцька Т. Р., Вербин Н. Б., Кушнір Л. О., Доценко О. М., Максимчук І. А. УМОВИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗДОРОВ'ЯОРІЄНТОВАНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....	50
10.	Єфременко В. М. ЗАЛЕЖНІСТЬ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ БАСКЕТБОЛУ ВІД РУХОВИХ ТА ПСИХІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ.....	56
11.	Жамардїй В. О. КОМПОНЕНТИ МОДЕЛІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	60
12.	Іванюта Н. В. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ ДО ПРОФЕСІЙНО – ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	64
13.	Колочинська Ю. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЗА ОСВІТНІМ СТУПЕНЕМ БАКАЛАВРА В НОРВЕГІЇ.....	67
14.	Корольова М. В. НОРМАТИВНО-ПРАВОВА СКЛАДОВА ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНІ.....	72
15.	Крайник Я. Б., Мулик В. В., Коваль С. С., Федорина Т. Є. АНАЛІЗ ВИКОНАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА ПІД ЧАС ГРИ.....	77
16.	Максимчук І. А., Малихін А. О., Демченко І. І., Височан Л. М., Філоненко Л. В., Білозерська Г. О., Лісніченко Ю. М., Максимчук Б. А. СТРУКТУРА ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У КОНТЕКСТІ ІНТРОВЕРТНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ФАХІВЦЯ.....	82
17.	Оксенюк І. В., Ковальський В. В., Кашуба А. А. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР.....	89
18.	Ошийко М. А., Пилипенко В. А., Головащенко Р. В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УКРАЇНІ.....	92
19.	Ріпак М., Ріпак І. САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ.....	97
20.	Сватъєє А. В. ЗМІСТ ЗАГАЛЬНО-ОСВІТЯНСЬКОГО КОМПОНЕНТУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО МЕНЕДЖЕРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	101
21.	Седляр Ю. В. РАСЧЕТ ИНТЕНСИВНОСТИ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	105
22.	Терещенко В. І. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВАНТАЖЕНЬ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	109
23.	Цибанюк О. О., Курнишев Ю. А. ОСОБЛИВОСТІ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ БУКОВИНИ (ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ) ПЕРШОЇ ПОЛОВИНИ ХХ СТ.....	113
24.	Ячнюк М. Ю., Ячнюк Ю. Б., Ячнюк І. О. САЙКЛІНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК....	117

3. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков / под ред. А.А. Маркосьяна. – М. : Просвещение, 1975.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – К. : Здоровье, 1990 – 200 с.
5. Платонов В.Н. Современная система спортивной подготовки. Нагрузка в спортивной тренировке / В.Н. Платонов. – М. : СААМ, 1995. – С. 92-108.
6. Селуянов В.Н., Мьякинченко Е.Б., Тураев В.Т. Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов. – Теория и практика физической культуры. – 1993. – №. 7. – С.29-33.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебн. для высших учебн. завед. физ. культуры / А.С.Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
8. Berger J. Belastung und Beanspruchung als Grundkonzept der Herausbildung der körperlichen und sportlichen Leistungsfähigkeit / J. Berger. –In: Trainingwissenschaft. – Berlin : Sportverlag, 1994. – P. 268-281.
9. Costill D.L. Adaptations of skeletal muscle during of training in sprint to endurance swimming / D.L. Costill, B.O. Eriksson, B. Furberg // Swimming Medicine. – 1994. – Baltimore : University Park Press.
10. Hartley L.H. Cardiac function and endurance / L.H. Hartley // Endurance in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publication, 1992. – P. 72-79.
11. Holmer I. Oxygen uptake during swimming in man / I. Holmer // J. Appl. Physiol. – 1972. – Vol. 33. – P. 502-509.
12. Perini R., Tironi A., Cautero M., Di Nino A., Tam E., Capelli C. Seasonal training and heart rate and blood pressure variabilities in young swimmers / R. Perini, A. Tironi, M. Cautero, A. Di Nino, E. Tam, C. Capelli // Eur. J Appl. Physiol. – 2006. – No. 97 – P. 395-403.

References

1. Avdeeva, T.G., & Bahraha I.I. (2007). Detskaya sportivnaya meditsina: uchebnoe posobie. [Children's sports medicine : textbook.]. Rostov n/D: Feniks; Russian.
2. Krutsevich, T.Yu (1999). Metody issledovaniya individual'nogo zdorov'ya detey i podrostkov v protsesse fizicheskogo vospitaniya: uchebnoe posobie dlia studentiv vuziv fizvospitaniya i sporta [Methods of research of individual health of children and teenagers in the process of physical education: textbook for stud. institutions of higher learning of phys. education and sport]. K.: Olimpiyskaya literatura. Russian.
3. Markosyana, A.A. (1975). Osnovy morfologii i fiziologii organizma detey i podrostkov [Fundamentals of the morphology and physiology of the body of children and adolescents]. Moscow: Prosvetshenie. Russian.
4. Mishchenko, V.S. (1990) Funktsionalnye vozmozhnosti sportsmenov [Athletic Functionality]. K.: Zdorove. Russian.
5. Platonov, V.N. (1995). Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. Nagruzka v sportivnoy trenirovke [Modern system of sporting preparation. Loading is in the sporting training]. Moscow: SAAM. Russian.
6. Seluyanov, V.N., Myakinchenko, E.B., & Turaev, V.T. (1993). Biological zakonomernosti v planirovanii fizicheskoj podgotovki sportsmenov [Biological patterns in the planning of physical training for athletes]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury: 7, 29-33. Russian.
7. Solodkov, A.S., & Sologub Ye.B (2001) Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya : uchebn. dlya vysshikh uchebnykh zavedeniy fizicheskoy kyll'turu [Human physiology. Overall. Sports. Age : textbook fo higher education institutions of physical education]. Moscow :Terra-Sport, Olimpiya Press. Russian.
8. Berger, J. (1994). Belastung und Beanspruchung als Grundkonzept der Herausbildung der körperlichen und sportlichen Leistungsfähigkeit. In: Trainingwissenschaft. Berlin : Sportverlag, 268-281.
9. Costill, D.L., Eriksson, B.O., & Furberg, B. (1994). Adaptations of skeletal muscle during of training in sprint to endurance swimming. Swimming Medicine. Baltimore : University Park Press.
10. Hartley, L.H. (1992). Cardiac function and endurance. Endurance in Sport. Oxford : Blackwell Scientific Publication, 72-79.
11. Holmer, I. (1972). Oxygen uptake during swimming in man. J. Appl. Physiol. Vol. 33, 502-509.
12. Perini, R., Tironi, A., Cautero, M., Di Nino, A., Tam, E., & Capelli, C. (2006). Seasonal training and heart rate and blood pressure variabilities in young swimmers. Eur. J Appl. Physiol, 97, 395-403.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.12(120)19.03

Бобровник В.І.

**доктор наук 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
Крушинська Н.М.**

**викладач кафедри легкої атлетики,
зимових видів та велосипедного спорту, майстер спорту з марафонського бігу
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**АНАЛІЗ І ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПІВ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ (100, 200 м) НА ОСНОВНИХ
ЗМАГАЛЬНИХ ФОРУМАХ 1992-2019 рр.**

Проаналізовано виступи українських бігунів на короткі дистанції (чоловіки і жінки) на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу в період з 1992 по 2019 рр. Виявлено динаміку результатів легкоатлетів у бігу на 100 і 200 м, причини відставання від

провідних бігунів світу. Охарактеризовано специфіку прояву швидкості в спринтерському бігу, фазовість набирання і спаду швидкості, що необхідно враховувати під час підбору основних тренувальних засобів бігунів на короткі дистанції.

Ключові слова: біг на короткі дистанції, етапи підготовки, швидкість, методика.

Бобровник В. И., Ткаченко М. Л., Крушинская Н. Н. Анализ и характеристика результатов выступлений бегунов на короткие дистанции (100, 200 м) на основных соревновательных форумах 1992-2019 гг. Проанализированы выступления на олимпийских играх и чемпионатах мира украинских бегунов на короткие дистанции (мужчины и женщины) в период с 1992 по 2019 гг. Выявлена динамика их результатов в беге на 100 и 200 м, причины отставания от ведущих бегунов мира. Охарактеризована специфика проявления быстроты в спринтерском беге, фазовость набора и спада скорости, что необходимо учитывать при подборе основных тренировочных средств бегунов на короткие дистанции.

Ключевые слова: бег на короткие дистанции, этапы подготовки, быстрота, методики.

Bobrovnick V., Tkachenko M., Krushinskaya N. Analysis and characteristics of results, achieved by short-distance runners (100-200m) at the major competitive events in 1992-2019. Ukrainian short-distance runners' performances (men and women) at the Olympic Games and World Championships during the period of 1992 – 2019 have been analyzed. The dynamics of their results in 100-200m running was identified as well as the reasons for going behind world's leading runners. Peculiarities of performing fairly precise movements at high speeds, specific character of showing speed in a sprint race and phases of acceleration and deceleration were characterized. This should be taken into consideration in the process of choosing major training exercises, improving speed abilities of athletes. The results of the Ukrainian sprinters show that the methodological component of the development of the speed quality used by the coaching staff was in the leading positions in Europe and in the world. The current level of training of Ukrainian short-distance runners leaves much to be desired for various reasons, one of which, in our opinion, is the main one - an increase in the unjustified intensification of short-distance runners training in the initial stages of the multi-year training process. This approach led to a decrease in normative results in sprint racing, as well as to the lack of purposeful methodological support and system of realization of accumulated knowledge on development and improvement of one of the basic physical abilities - quality of speed. At the present stage, this problem is a major one and requires a comprehensive study and training of the coaching staff to develop a better organization of the training process in sprint racing. These characteristics of sprint running give us the opportunity, on the one hand, to correctly evaluate the prospective indicators of the sprinter body (total body length, legs, their ratio, type of nervous system, etc.), and on the other - with high accuracy of adequacy to select the main training tools and methods of their application. that will improve the quality of speed and, as a consequence, increase the speed of running

Key words: short-distance running, training stages, speed, methods.

Постановка проблеми. Починаючи з 1970-х та до кінця 1990-х років українські спортсмени (бігуни на короткі дистанції) під керівництвом висококваліфікованих тренерів займали лідируючі позиції на бігових дистанціях на 100 і 200 м. Серед них знаменитий український спринтер В. Борзов (дворазовий чемпіон Олімпійських ігор в бігу на 100 і 200 м) – тренер В. В. Петровський, В. Атамась – учасник Олімпійських ігор 1972 р. в естафетному бігу 4 x 100 м, В. Бризігін - чемпіон Олімпійських ігор 1988 р. в естафетному бігу (тренер В. А. Федорець), Ж. Пінтусевич – переможець і призер чемпіонатів світу (1997, 2001 рр.) у бігу на 100 і 200 м (тренер В. П. Бондаренко) і багато інших.

Результати українських спринтерів свідчать, що методична складова розвитку якості швидкості, яка застосовується тренерським складом, перебувала на передових позиціях в Європі і у світі. Сучасний рівень підготовки українських бігунів на короткі дистанції залишає бажати кращого з різних причин, одна з яких, на нашу думку, є головною – це збільшення невиправданої інтенсифікації підготовки бігунів на короткі дистанції на початкових етапах багаторічного тренувального процесу. Такий підхід призвів до зниження нормативних результатів у спринтерському бігу, а також до відсутності цілеспрямованого методичного забезпечення і системи реалізації накопичених знань з розвитку і вдосконалення однієї з основних фізичних здібностей – якості швидкості. На сучасному етапі ця проблема є основною і вимагає всебічного вивчення та підготовки тренерського складу для розробки більш якісної організації навчального процесу в спринтерському бігу.

Мета дослідження – визначення основних проблем у формуванні якості швидкості, і всієї системи її розвитку на основі аналізу результативності кваліфікованих спортсменів, шляхом вдосконалення системи підготовки бігунів на короткі дистанції (100-200 м). **Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати результати виступу бігунів на короткі дистанції (100-200 м) на Іграх Олімпіад і чемпіонатах світу з 1992 по 2019 рр. 2. Визначити основні проблеми в системі підготовки бігунів на короткі дистанції (розвиток і вдосконалення швидкості і основних засобів тренування).

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, протоколів змагань IAAF, бесіда, спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз протоколів змагань IAAF свідчать, що жоден спортсмен України в бігу на короткі дистанції за останні 10–15 років не досягав високих результатів на основних легкоатлетичних форумах, (табл. 1). Починаючи з Олімпійських ігор в Барселоні (1992 р.) і закінчуючи іграми 2016 г. в Ріо-де-Жанейро, найвище місце (24) у чоловіків у бігу на короткі дистанції було у В. Дологодіна – Олімпійські ігри в Атланті 1996 р. При цьому найнижче місце (64) було у І. Бодрова на Олімпійських іграх в Ріо-де-Жанейро (2016 р.) у бігу на 200 м з результатом 20,86 с. А у жінок у бігу на короткі дистанції, за цей період найкращий результат – сьоме місце на іграх Олімпіади в Сідней – було показано Ж. Пінтусевич у бігу на 200 м з результатом 22,66 с, найгірше (61) – в Ріо-де-Жанейро (2016 р.) Н. Строговою в бігу на 200 м - 23,69 с [8].

Аналізуючи виступи українських бігунів на короткі дистанції на чемпіонатах світу за період з 1990-х по 2019 рр, бачимо, що краще місце (12) у чоловіків було в С. Смеліка в 2013 р. на чемпіонаті світу в Москві в бігу на 200 м – результат 20,52 с. Найгірший показник був у 1995 р. на чемпіонаті світу у Д. Ванякіна в бігу на 100 м – 10,62 с. У жінок в бігу на короткі дистанції Ж. Блок-Пінтусевич у 1997р. було продемонстровано найкращий результат – 1-ше місце. В бігу на 200 м з результатом 22,32 с, а також в бігу на 100 м на VIII-му чемпіонаті світу (Едмонтон, Канада, 2001 р.) також завойовано 1-ше місце з результатом 10,82 с. Найгірший

результат – 49-те місце було показано в 1997 р. на чемпіонаті світу А. Кравченко в бігу на 100 м з результатом 11,43 с [9]. Єдине, на чому необхідно загострити увагу, те, що українська «зірка» легкоатлетичного спринту Ж. Блок-Пінтусевич довгі роки (аж до 2001 р.) була лідером українського і світового спринту, що не може не служити прикладом розробленої системи в підготовці бігунів на короткі дистанції в Україні і є винятком в позитивній і творчій праці її тренерів.

Таблиця 1.

Результати виступів бігунів на короткі дистанції (100, 200 м, чоловіки та жінки) на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу в період з 1992 по 2019 рр.

Чоловіки							
Олімпійські ігри				Чемпіонат світу			
100 м		200 м		100 м		200 м	
Спортсмен	Місце	Спортсмен	Місце	Спортсмен, результат	Місце	Спортсмен, результат	Місце
1992 р. Барселона (Іспанія)							
----	-----	-----	-----				
1993 р. Штутгарт (Німеччина)							
				----	-----	-----	-----
1995 р. Гетерборг (Швеція)							
				Крамаренко Олег, 10.40	51	Осович Сергій, 21.00	51
				Чікачов Олексій, 10.56	65		
				Вахняков Дмитро, 10.62	80		
1996 р. Атланта (США)							
Осович Сергій, 10.38	31	Дологодін Владислав, 20.65	24				
Рурак Костянтин, 10.47	39	-----					
1997 р. Афіни (Греція)							
				----	-----	Осович Сергій, 20.56	18
1999 р. Севілья (Іспанія)							
				----	-----	Осович Сергій, 20.91	39
2000 р. Сідней (Австралія)							
Рурак Костянтин, 10.38	29	-----	-----				
Довгаль Анатолій, 10.48	48	-----	-----				
2001 р. Едмонтон (Канада)							
				-----	-----	-----	-----
2003 р. Париж (Франція)							
				-----	-----	-----	-----
2004 р. Афіни (Греція)							
----	-----	-----	-----				

				2005 р. Гельсінкі (Фінляндія)			
				----	----	Глущенко Дмитро, 21.15	38
				2007 р. Осака (Японія)			
				----	----	----	----
2008 р. Пекін (Китай)							
Глущенко Дмитро, 10.57	49	Бодров Ігор, 21.38	51				
				2009 р. Берлін (Німеччина)			
				-----	-----	Бодров Ігор, 21.00	32
				2011 р. Тегу (Корея)			
				-----	-----	-----	-----
2012 р. Лондон (Великобританія)							
-----	-----	Смелик Сергій, 20.65	25				
				2013 р. Москва (Росія)			
				-----	-----	Смелик Сергій, 20.52	12
				2015 рік Пекін (Китай)			
				-----	-----	Смелик Сергій, 20.60	37
2016 р. Ріо-де-Жанейро							
-----	-----	Смелик Сергій, 20.66	53				
-----	-----	Бодров Ігор, 20.86	64				
				2017 р. Лондон (Великобританія)			
				-----	-----	Смелик Сергій, 20.58	23
				2019 р. Доха (Катар)			
				-----	-----	Смелик Сергій, 20.39	18

Жінки

Олімпійські ігри				Чемпіонат світу			
100 м		200 м		100 м		200 м	
Спортсмен, результат	Місце	Спортсмен, результат	Місце	Спортсмен, результат	Місце	Спортсмен, результат	Місце
1992 р. Барселона (Іспанія)							

				1993 р.			
				Штутгарт (Германія)			
		Блок Жанна, 11.36		8		----	
				1995 р.			
				Геттерборг (Швеція)			
		Блок Жанна, 11.07		5		Фоменко Вікторія, 23.18	
						43	
						Блок Жанна, 23.30	
						48	
				1996 р.			
				Атланта (США)			
Пінтусевич Жанна, 11.14	8	Фоменко Вікторія, 23.44	24				
Пуха Ірина, 11.42	19	Пінтусевич Жанна, 23.68	31				
				1997 р.			
				Афіни (Греція)			
		Блок Жанна, 10.85		2		Блок Жанна, 22.32	
						1	
		Кравченко Анжела, 11.43		49			
				1999 р.			
				Севілья (Іспанія)			
		Блок Жанна – 10.94		4		Блок Жанна, 23.19	
						23	
				2000 р.			
				Сідней (Австралія)			
Кравченко Анжела, 11.32	16	Пінтусевич Жанна, 22.66	7				
Пуха Ірина, 11.54	24	Пастушенко Олена, 23.63	29				
				2001 р.			
				Едмонтон (Канада)			
		Блок Жанна, 10.82		1		----	
				2003 р.			
				Париж (Франція)			
		Пастушенко-Сінявіна Олена, 11.30		13		Майданова Марина, 23.03	
						10	
						Кравченко Анжела, 23.00	
						6	
				2004 р.			
				Афіни (Греція)			
Блок Жанна, 11.23	13	Майданова Марина, 22.75	9				
Ткаліч Тетяна, 11.58	40	----					
				2005 р.			

				Гельсінки (Фінляндія)			
				---	---	Майданов а Марина, 23.78	14
				2007 р. Осака (Японія)			
				Погребняк Наталія, 11.71	42	Станкевич Ірина, 23.23	21
						Чебаню Олена, 23.40	30
				2008 р. Пекін (Китай)			
Погребняк Наталія, 11.55	29	Пигида Наталія, 22.95	13				
				2009 р. Берлін (Німеччина)			
				Погребняк Наталія, 11.49	23	----	----
				2011 р. Тегу (Корея)			
				Повх Олеся, 11.26	13	Стуй Христина, 23.04	7
				Погребняк Наталія, 11.34	19	Ремень Марія, 22.94	11
				2012 р. Лондон (Великобританія)			
Повх Олеся, 11.30	17	Ремень Марина, 22.62	9				
Погребняк Наталія, 11.46	39	Бризгіна Єлизавета, 22.64	11				
----		Стуй Христина, 22.76	14				
				2013 р. Москва (Росія)			
				Погребняк Наталія, 11.28	16	Ремень Марія, 22.84	7
				Повх Олеся, 11.41	23	Стуй Христин, 22.86	12
				2015 р. Пекін (Китай)			
				Повх Олеся, 11.40	29	Стуй Христина, 23.21	27
				Погребняк Наталія, 11.62	42	Строгова Наталія, 23.25	30
				2016 р. іо-де-Жанейро			
Повх Олеся, 11.29	20	Погребняк Наталія, 22.81	15				
Погребняк Наталія, 11.32	21	Бризгіна Єлизавета, 23.28	40				
Стуй	41	Строгова Наталія,	61				

Христина, 11.57	23.69						
2017 р. Лондон (Великобританія)							
			----		----	Качур Яна, 23.47	24
2019 р. Доха (Катар)							
			----		----	----	----

З огляду на те що під швидкістю розуміють комплекс функціональних властивостей людини, безпосередньо і переважно визначають швидкісні характеристики рухів, а також рухової реакції, то і оцінку прояву швидкості можна уявити в латентному часі рухової реакції, швидкості одиночного руху і частоти руху [5, 6].

Поєднання цих трьох показників дозволяє оцінити всі випадки прояву швидкості. У спринтерському бігу він залежить від часу реакції на старті, швидкості окремих рухів (відштовхування, винесення стегна тощо) і темпу кроків. А сама швидкість пересування залежить від довжини кроку, котрі в свою чергу – від довжини ніг і сили відштовхування [6].

Відомий і той факт, що в спринтерських дистанціях, які проходять з максимальною швидкістю, в основному розрізняють дві фази [6]: набору швидкості (розгін маси тіла) і стабілізації швидкості. Потрібно відмітити, що на останніх 10 м в бігу на 100 м максимальна швидкість висококваліфікованих спортсменів знижується на 2–4% [5, 6]. Такий спад швидкості спостерігався й у рекордсмена світу в бігу на 100 і 200 м Усейна Болта [10].

Дані характеристики спринтерського бігу дають нам можливість, з одного боку правильно оцінити перспективні показники статури спринтера (загальну довжину тіла, ніг, їх співвідношення, тип нервової системи тощо), а з іншого – з високою точністю адекватності підібрати основні тренувальні засоби і методики їх застосування, що сприятимуть удосконаленню якості швидкості і, як наслідок, підвищенню швидкості бігу (швидкісних здібностей) [4, 6].

Удосконалення техніки рухів у бігу на короткі дистанції є однією з основних складових технічної майстерності спортсменів, тобто "шліфування" технічних дій спринтера неможливе на «великих швидкостях», що також відображено в основних публікаціях В.В. Петровського – як вченого і практика з удосконалення і розвитку швидкісних здібностей висококваліфікованих бігунів на короткі дистанції [5]. Відомо, що рухи, які виконуються з максимальною швидкістю, відрізняються за своїми функціональними характеристиками від більш повільних. Істотна відмінність полягає в тому, що під час максимальної швидкості утруднені сенсорні корекції в ході виконання руху: рефлексорне кільце не встигає, мабуть, спрацювати [1, 2, 7]. З цим пов'язана складність виконання досить точних рухів на великих швидкостях. Це положення необхідно враховувати тренерам, які працюють з бігунами, котрі спеціалізуються в спринтерському бігу, під час складання тренувальних програм. З біохімічної точки зору швидкість руху залежить від змісту АТФ (аденозин трифосфорної кислоти), швидкості її розщеплення під впливом нервового імпульсу, а також від швидкості ресинтезу. Оскільки швидкісні вправи короточасні, ресинтез АТФ здійснюється майже за рахунок анаеробних механізмів: фосфокреатинного і гліколітичного. У таких вправах, як біг на 100 і 200 м, частка анаеробних джерел в енергетичному забезпеченні діяльності може перевищувати 90% [6]. Така тренувальна робота призводить до утворення великого кисневого боргу. Цей науково обґрунтований факт дає нам вказівку у застосуванні тренувальних засобів для розвитку і вдосконалення швидкісних здібностей (швидкості), які базуються на тимчасовому критерії максимальної тривалості у виконанні вправ до 6 - 10 с [3–6].

На нашу думку такі науково-методичні рекомендації та практичний досвід дадуть тренерському складу, який працює з бігунами на короткі дистанції, можливість розробити багатofункціональну систему як у розвитку основної якості в даному виді легкої атлетики (швидкості), так і в удосконаленні його на етапах багаторічної підготовки.

Висновки: 1. Спортсмени-спринтери, які виступали на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу за збірну команду України, починаючи з 1992 р. до сьогодні, не показують динаміки результативності у спортивному результаті, так і в місцях які вони посідали, а в деяких випадках зафіксовано регрес виступу в змаганнях. Так, С. Смелік в 2012 р на XXX Іграх Олімпіади в Лондоні пробіг 200 м за 20,65 с і зайняв 25-те місце, а в 2016 р. на XXXI Олімпійських іграх в Ріо де Жанейро пробіг ту саму дистанцію за 20,66 с і зайняв 53-те місце. Така картина простежується і на чемпіонатах світу, починаючи з 2013 р, де він з результатом 20,52 с в бігу на 200 м посів 12-те місце, а в 2015 р. – 37-ме місце з результатом 20,60 с. Практично така сама картина і з виступом інших спортсменів. Це дає підставу припустити, що протягом останніх десятиліть відсутня планомірна науково-обґрунтована, централізована система підготовки бігунів на короткі дистанції. 2. Краща ситуація у жінок – бігунів на короткі дистанції. Особливе місце відводиться видатній легкоатлетці Ж. Блок (Пінтусевич), яка протягом довгого часу, починаючи з 1993 р. і закінчуючи 2000-ми роками, займала як на Іграх олімпіад, так і на чемпіонатах світу високі призові місця. Це можна вважати винятком, але і прикладом системи організації як тренувального процесу в певний проміжок часу в підготовці до основних змагань року, так і чітким планом, підпорядкованим тільки досягненню високого спортивного результату як і на Олімпійських іграх, так і на чемпіонатах світу. На жаль, інші учасниці в останні роки не показують прогресуючі результати у виступах на 100 і 200 м.

3. Недостатнє використання тренерським складом знань у визначенні основних характеристик якості швидкості і як наслідок на наш погляд помилкове застосування тренувальних засобів в розвитку, і в удосконаленні швидкісних здібностей легкоатлетів-спринтерів.

Література

1. Бернштейн НА. Избранные труды по биомеханике. Москва : Спорт. Академ. Пресс; 2001. 153–182.
2. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. Москва : Физкультура и спорт; 1991. 199–241.
3. Бобровник ВИ, Сovenko СП, Колот В.А, редакторы. Легкая атлетика. Киев : Логос; 2017. 212–215, 282–305.
4. Платонов ВН. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев : Олимпийская литература; 2017. 126 162, 390–413.
5. Петровский ВВ. Бег на короткие дистанции (спринт). Москва : Физкультура и спорт; 1978. 6–11, 36–37.
6. Теория и методика физического воспитания : учебник. Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, редакторы. Москва : Физкультура и спорт; 1976. 2-е изд. Т. 1. 190–208.

7. Bosch F. (2014). Fine-tuning motor control. D. Joyce and D. Lewindon, eds. High-performance training for sports, 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 112-121.

8. <https://www.iaaf.org/competitions/iaaf-world-championships/iaaf-world-athletics-championships-doha-2019-6033/timetable/byday>

9. <https://olympdeka.ru/olymp/game/profile/39.html>

10. <https://skirun.ru/2012/09/18/video-analysis-bolt-record-100/>

References

1. Bernshtein N.A. Izbrannyye trudy po biomekhanike / ed. – comp. M.P. Shiestakov – M. : Sport. Akadem. Press, 2001. – S. 153–182.

2. Bernshtein N.A. O lovkosti i yeye razvitii. – M. : Fizkultura i sport, 1991. – S. 199–241.

3. Legkaya atletika : uchebnik / [S.Yu. Avrutin, A.F. Artiushenko, N.N. Betsa i dr.] ed. V.I. Bobrovnik, S.P. Sovenko, A.V. Kolot. – K. : Logos, 2017. – S. 212–215, 282–305.

4. Platonov V.N. Dvigatelnyye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov. – K. : Olimp. lit., 2017. – S. 126–162, 390–413.

5. Petrovskiy V.V. Beg na korotkiye distantsii (sprint). – M. : Fizkultura i sport, 1978. – S. 6–11, 36–37.

6. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Uchebnik / Red. L.P. Matveyev, A.D. Novikov. Izd. : 2-ye. T. 1. – M., «Fizkultura i sport», 1976. – S. 190-208.

7. Bosch, F. (2014). Fine-tuning motor control. D. Joyce and D. Lewindon, eds. High-performance training for sports, 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 112-121.

8. <https://www.iaaf.org/competitions/iaaf-world-championships/iaaf-world-athletics-championships-doha-2019-6033/timetable/byday>

9. <https://olympdeka.ru/olymp/game/profile/39.html>

10. <https://skirun.ru/2012/09/18/video-analysis-bolt-record-100/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2019.12(120)19.04

УДК 351.745 : 005.963

Бондаренко В. В.

доктор педагогічних наук, доцент

завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ, м. Київ;

Данильченко В. А.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки

Національної академії внутрішніх справ, м. Київ;

Худякова Н. Ю.,

кандидат юридичних наук доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки

Національної академії внутрішніх справ, м. Київ;

Чукреев П. В.

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ, м. Київ

СФОРМОВАНІСТЬ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ І НАВИЧОК У МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Здійснено аналіз особливостей службової діяльності працівників патрульної поліції, встановлено вимоги до професійної підготовленості поліцейських. На підставі проведених досліджень констатовано низький, а подекуди недостатній рівень сформованості в правоохоронців умінь і навичок застосування поліцейських заходів примусу. Обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність авторської методики навчання. Сутність новацій полягає у введінні в освітній процес слухачів спеціально розроблених варіативних ситуаційних завдань та спрямованість на комплексний розвиток професійно важливих якостей.

У дослідженні взяли участь слухачі курсу первинної професійної підготовки поліцейських (n=61) центру первинної професійної підготовки «Академія поліції» Національної академії внутрішніх справ. Результати педагогічного експерименту засвідчили ефективність авторської методики навчання. Використання пропонує нових новацій сприяло підвищенню рівня розвиненості показників, які характеризували спеціальні уміння і навички майбутніх правоохоронців. Зафіксовано достовірну різницю в розвиненості показників «Сформованість умінь і навичок з тактики самозахисту» ($p < 0,05$) та «Ефективність вирішення сценаріїв» ($p < 0,001$) і недостовірну в показнику «Сформованість умінь і навичок з вогневої підготовки» ($p > 0,05$) в осіб ЕГ та КГ наприкінці педагогічного експерименту.

Ключові слова: Національна поліція України; патрульна поліція; професійне становлення; спеціальні уміння та навички.

Бондаренко В. В., Данильченко В. А., Худякова Н. Ю., Чукреев П. В. Сформированность специальных умений и навыков у будущих правоохранителей на этапе профессионального становления. Осуществлен анализ особенностей служебной деятельности сотрудников патрульной полиции, установлены требования к профессиональной подготовленности полицейских. На основании проведенных исследований констатировано низкий, а иногда недостаточный уровень сформированности у правоохранителей умений и навыков применения полицейских мер