

## ІСТОРІЯ МЕДИЦИНИ

УДК 796. 42

## СТАН І ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Почекутов В.Л.

*Ужгородський національний університет, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра фізичного виховання і спорту, м. Ужгород*

**РЕЗЮМЕ:** вивчали причини низьких результатів у юних спортсменів. Проведений аналіз свідчить, що низькі результати спортсменів (бігунів) пов'язані з недоліками методики їх підготовки, а звідси одномірність тренувальних навантажень, однобічна та безсистемна підготовка, фактичне ігнорування технічної підготовки, її недооцінки у бігу на середні дистанції.

**Ключові слова:** легка атлетика, спеціальні вправи, біг на середні дистанції

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку спорту, що характеризується значним ростом спортивних досягнень, все більш високі вимоги ставляться до підготовки юних спортсменів, багаторічного планування їх спортивного тренування. Раціонально побудований тренувальний процес у дитячо-юнацькому спорті є фундаментом майбутніх результатів, що в значній мірі обумовлює рівень майстерності в спорті, а, отже, і більш значних досягнень. Враховуючи зростаючий обсяг та інтенсивність тренувальної роботи, все більшого значення набуває пошук нових, більш ефективних методів підготовки юних спортсменів. Це особливо важливо у бігу на середні дистанції.

**Метою дослідження** було вивчення і проведення аналізу причин низьких результатів юних спортсменів.

**Матеріали і методи.** На думку деяких авторів [1, 8, 9, 10, 14, 15], низькі результати юних спортсменів пов'язані з недоліками методики підготовки. Ці недоліки виявляються: в одномірності тренувальних навантажень, які обумовлюють більш швидку адаптацію організму до них; в однобічній та безсистемній підготовці: фактичному ігноруванні технічної підготовки, її недооцінки у бігу на середні дистанції. Однією з причин даного становища спеціалісти вважають надмірне зростання функціональної підготовки, методика якої досить добре вивчена [3, 4, 6, 8], в тому числі і стосовно підготовки юних бігунів [4, 6]. В свою чергу, проблема оптимального "зв'язку" між динамічними, просторовими, часовими характеристиками бігу та функціональними можливостями спортсмена недостатньо вивчена, а тренування не зв'язане безпосередньо з функціональною підготовкою проводиться безсистемно, на що правомірно вказують окремі дослідники [7, 8].

Зростання спортивних досягнень у деяких видах спорту, особливо циклічних, куди відносять і

біг на середні дистанції, в значній мірі стримується відсутністю наукових рекомендацій стосовно прогресивної організації методики тренування. На думку В.Н. Філіна [5], подальші успіхи у розвитку спорту в основному слід очікувати від результатів наукових досліджень актуальних питань теорії та методики юнацького спорту та впровадження їх у практику.

Отже, одним із найважливіших завдань є удосконалення багаторічної підготовки спортсменів у ДЮСШ, зокрема це стосується проблеми науково-обгрунтованої інтенсифікації роботи, щодо різносторонньої підготовки юних спортсменів. Так, на сьогодні недостатньо вивчені питання фізичної та технічної підготовки на початкових етапах багатолітнього тренування. Не в повному обсязі визначена справжня цінність конкретних видів вправ, навантажень, їх співвідношення та ін. Розв'язання цієї проблеми буде в значній мірі залежати від правильного оцінювання продуктивності спеціальних вправ, визначення відповідності їх різноманітних параметрів спеціальної підготовки, адекватних власне змаганням, вправ із ряду параметрів.

Виявлення таких вправ може бути забезпечено лише експериментальними пошуками для конкретного вікового та класифікаційного контингенту юних спортсменів.

Враховуючи перспективність подальшого вивчення засобів спеціальної підготовки (як фізичної, так і технічної), на базових етапах багаторічної підготовки, на нашу думку, слід розглянути особливості тренування юних бігунів на середні дистанції в навчально-тренувальних групах ДЮСШ. Незважаючи на окремі відмінності у побудові багаторічного тренувального процесу юних спортсменів, загально визначним є поділ його на 3 етапи [10]: етап попередньої підготовки (10-12 р.), етап початкової спортивної спеціалізації (13-15 р.), етап поглибленого тренування в обраному виді спорту (16-20 р.). Юні бігуни на середні дистанції,

які відповідають вимогам етапу навчально-спортивної спеціалізації, відносяться до навчально-тренувальних груп ДЮСШ. На даному етапі переважає загальна фізична підготовка та ігровий метод тренування, але й чітко спостерігається тенденція поступового переходу до спеціальних навантажень. Ця тенденція виражається як у фізичній підготовці, так і на початку тренувань стосовно конкретного виду бігу. Тут створюються передумови для подальшої поглибленої спеціалізації. Вік 12-14 р. найбільш сприятливий для початку спеціалізації у бігу на середні дистанції. Хоча у цьому питанні думки окремих дослідників дещо розбіжні. Так, Ю.Т. Травін [11] вважає, що оптимальним віком для спеціалізованої підготовки є 15-16 років. Очевидно такі розбіжності пов'язані з різним розумінням авторами терміну "початок спеціалізації". Але вже у віці 12-14 років є певні фізіологічні передумови для цілеспрямованої підготовки у бігу на середні дистанції. У цьому віці швидкість і рухливість первинних процесів майже досягає рівня швидко-силових якостей, спеціальної витривалості бігуна на дистанції. Це обумовлює можливість поступового введення у тренувальний процес навантажень анаеробного та змішаного характеру, що стає можливим завдяки зникненню дефіциту ферментів, що відповідають за анаеробний обмін у м'язах організму. У 12-13 р. завершується окостеніння кінцівок та значний приріст маси м'язів, що є передумовою до виконання більш високих спеціалізованих навантажень у віці 13-15 р. Вік 11-15 років сприятливий для формування рухових координацій, розвитку моторики. Взагалі вік 10-16 років є найбільш сприятливим для фізичного розвитку дитини, а отже для фізичного виховання в цілому.

Суттєва роль спеціальної підготовки на даному етапі підтверджується і співвідношенням засобів загальнофізичної (ЗФП), спеціальної (СФП) та технічної (ТП) підготовки. У науковій літературі [5, 10] це співвідношення повинно складати (ЗФП 60-90%; СФП – 5-20%; ТП – 5-20%). Відомо, що для бігуна на середні дистанції спеціалізованим вважається навантаження, що виконується у змішаній та анаеробній зонах енергозабезпечення [1, 6, 11]. Тому про питому вагу спеціальної фізичної підготовки можна в певній мірі судити зі співвідношення навантажень аеробного, змішаного і анаеробного характеру, яке повинно складати відповідно (85-87%; 9-11%; 3-5%) [1, 8, 10].

**Результати дослідження і їх обговорення.** За результатами досліджень спортсмени збірної команди школярів Закарпатської області (2005-2007 рр.) в бігу на середні дистанції, що застосовували спеціальні вправи, отримували значно кращі результати, ніж ті, хто ці вправи не застосовував.

Як бачимо, у тренуванні юних бігунів на середні дистанції методам спеціальної, фізичної та технічної підготовки відводиться значне місце.

Які ж ці засоби? Найбільш специфічними засобами є, відповідно, змагальні вправи та близькі їм по напруженості функціональних систем бігові

навантаження. Але до використання таких засобів у віці 12-15 р. слід підходити обережно. Особливо це стосується бігу на змагальні дистанції як засобу сильнодіючого і вузькоспеціалізованого. Перспективним є використання засобів інших видів спорту, близьких за навантаженням до бігу. Хоча окремі науковці [1, 3, 5, 6] вважають, що найважливішими засобами спеціальної підготовки бігунів в навчально-тренувальних групах ДЮСШ є спеціальні бігові та стрибкові вправи бігуна. Така роль спеціальних вправ (СВ) обумовлена тим, що вони є засобом спеціальної підготовки і в той же час вони забезпечують різнобічність цієї підготовки, реалізуючи ЗФП та вузькоспеціалізовану підготовку на більш пізніх етапах. Тому що чим однамітніше та постійніше діє якась система подразнювачів, тим швидше відбуваються у організмі як короткочасні, так і довготривалі адаптаційні перебудови, тобто він швидше пристосовується до них. Отже, недооцінка використання СВ може призвести до втрати перспективних бігунів.

Цінність СВ значною мірою обумовлена їх багатоглибовим призначенням, і одночасно, в тій чи іншій мірі, вони зв'язані відповідно зі змагальними вправами. Вони також, як і біг, впливають на функціональну підготовку, на розвиток локальних якостей, на навчання та удосконалення техніки бігу, особливо на ранніх етапах підготовки. Зміцнюючи м'язово-зв'язковий апарат, СВ сприяють попередженню травматизму. Загальновізнана роль таких вправ у спеціальній розминці бігуна.

Під час занять з дітьми використовують різноманітні види СВ, особливо у 12-15 р., коли рівень тренуваності в основному обумовлений комплексним фізичним розвитком. Доведено, що високий рівень такого розвитку підтверджується виконанням 85-90% обов'язкових нормативів [12].

Завдяки своїй різноманітності СВ забезпечують варіативність спеціальної підготовки юних спортсменів – однієї з найважливіших умов подальшого прогресу в обраному виді легкої атлетики. Поперше, така варіативність допомагає уникнути швидкої адаптації до однамітної бігової роботи. Крім того, наш досвід переконує, що такий підхід робить спеціальну підготовку більш емоційною, а без цього неможливо підтримувати тренуваність на потрібному рівні. Також слід відзначити, що застосування у спеціальній підготовці переважно відповідного бігу, без використання допоміжних засобів, не розкриває повністю можливостей бігуна.

Значення СВ обумовлено і тим, що вони мають вибіркову дію і сприяють розвитку локальної м'язової витривалості. В свою чергу, така витривалість відіграє вирішальну роль у забезпеченні результативності в бігу на середні дистанції, а локальна м'язова втома є одним з основних лімітуючих її факторів. Від локальної витривалості, зокрема, залежить довжина кроку по мірі проходження дистанції, вона сприяє підвищенню економічності бігу.

Однією з причин невдач у видах спорту на витривалість є невідповідальність між рівнем функціональної та локальної витривалості. Це обумовлює неузгодженість функціональних можливостей з динамічними та кінематичними характеристиками техніки бігу. Надмірне захоплення функціональною підготовкою, шляхом дистанційного бігового тренування, нерациональне і тому, вже на 3-5 році такого тренування відбувається стабілізація максимальної аеробної функції. Незважаючи на вищесказане, для практики характерна переважно направленість на розвиток функціональних систем, а адаптація м'язового апарату до перенапруження в процесі тренування недооцінюється.

До видів спеціальних вправ, які найчастіше використовують у підготовці бігунів на середні дистанції, за даними відомих фахівців [1, 3, 4, 11], належать:

**ЕТАПИ:**

- I. Попередньої підготовки (10-12 р.)
- II. Початкової спортивної спеціалізації (13-15 р.)
- III. Поглибленого тренування (16-20 р.)

- Біг із високим підніманням стегна.
- Біг із захльостуванням гомілки.
- Семенящий біг.
- Біг скороченими чи подовженими кроками.
- Біг через предмети.
- Біг із обтяженням.
- “Колесо”.
- Біг на прямих ногах (“Ножиці”).
- Біг із фіксованим положенням рук.
- Біг угору.
- Біг під гору.
- Стрибковоподібний біг.
- Стрибки на одній нозі.
- Біг в упорі.

**Висновки.** Практика підготовки бігунів на середні дистанції у змісті нашого дослідження переко-нує в ефективності такої послідовності запропонованих видів спеціальних вправ.

**СВ**

- 1, 2, 3, 4, 5, 6.
- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 14.
- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Сиренко В.А. Бег на средние дистанции. – К.: Здоров'я, 1985. – 136 с.
2. Якимов А.Н. “О кризисе” официальной методики тренировки в циклических видах спорта // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 2. – С. 43-44.
3. Суслов Ф. Отступать дальше некуда. Вновь о проблемах бега // Лёгкая атлетика. – 1989. – № 8. – С. 11-12.
4. Козловский Ю.Т. Початкова підготовка бігунів на середні та довгі дистанції. – К.: Здоров'я, 1982. – 176 с.
5. Филин В.П. Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 2. – С. 25-31.
6. Никитушкин В.Т., Максименко Г.И., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. – К.: Здоровье, 1988. – 112 с.
7. Почекутов В.Л. Методика навчання і основи техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції. – Ужгород: Уж-НУ, 2001. – 32 с.
8. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоров'я, 1990. – 144с.
9. Гринь А.Р. Теорія і методика навчання легкої атлетики (метод. реком.). – Київ. – 1999. – 31 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 331-340.
11. Травин Ю. Бег на средние и длинные дистанции // Лёгкая атлетика. – 1985. – № 12. – С. 8-10.
12. Набатникова М.Я. Взаимосвязь уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов у юных спортсменов // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – №10. – С. 27-28.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
14. Лёгкая атлетика: Учебник / Под общ. Ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – М.: Тесей, 2005. – 336 с.
15. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Прес, 2006. – 224 с.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. – 272 с.
17. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. – 248 с.

**SUMMARY**

**THE STATE AND THE WAYS OF THE IMPROVEMENT IN THE METHODOLOGY OF YONG RUNNERS TRAINING ON THE MEDIM DISTANCES  
Pochekutov V.L.**

The reasons of bad results of the young sportsmen have been studied. The analysis has been provided shows that bad results of the sportsmen and runners are in drawbacks in the methods of its preparation, hence the monotony of the training exercises, one-sided and unsystematic preparation, ignoration of the technical preparation and its underestimation in the middle-distance running.

**Key words:** track and field athletics, special exercises, middle-distance running