

## ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

*Стаття присвячена пошуку найбільш ефективних засобів та методів вдосконалення фізичної та технічної підготовки бігунів на середні дистанції, визначення оптимального підходу до проблеми загальної підготовки бігунів.*

**Ключові слова:** фізична підготовка, технічна підготовка, середня дистанція, функціональні можливості організму, індивідуалізація.

### **Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.**

Постійно зростаючий рівень спортивних результатів потребує пошуку ефективних засобів та методів, спрямованих на вдосконалення методики тренування бігунів на середні дистанції. Результати бігу на такі дистанції багато в чому залежать від раціонального використання фізичного навантаження при вдосконаленні швидко-силових якостей. Тому на сьогоднішній день перед тренерами і спеціалістами в сфері спорту стоїть проблема, сутність якої зводиться до підвищення ефективності технології тренування бігунів на середні дистанції. Важливою проблемою підготовки кваліфікованих спортсменів є удосконалення застосування тренувальних засобів і методичних прийомів з врахуванням індивідуальних особливостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема підготовки бігунів досліджувалась В.О. Сіренко, С.О. Орещуком, Г.І. Нарскіним, І.А. Палатним, О.С. Еделевим, Ю.А. Поповим та А. Сташків. У роботах В.М. Платонова і М.М. Булатової (1995), Л.П. Матвеева (1991), Ф.П. Сулова (1995) та ін. розкривається теоретико-методичне обґрунтування індивідуалізації у підготовці спортсмена. У працях Новоселова М.А. [1], Филина В.П. [4], Чеснокова Н.Н. [5] та ін. розглядаються деякі аспекти індивідуалізації підготовки бігунів на середні дистанції. Проте наявність в навчально-тренувальному процесі невирішених проблем служить причиною нестабільних і незадовільних спортивних результатів. Перегляд літератури свідчить про те, що на даний час не має досліджень, які б торкалися проблеми вдосконалення підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції та їх впливу на змагальний результатів спортсменів.

**Мета роботи** полягає у визначенні напрямків вдосконалення процесу підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції.

**Результати дослідження.** Фізичні можливості є одним із важливих факторів підготовки бігунів на середні дистанції. Вони характеризуються рівнем розвитку основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості та гнучкості, що нерозривно пов'язані з можливостями функціональних систем та перетворення енергії.

Фізична підготовленість поділяється на загальну та спеціальну.

Загальна підготовленість знаходить своє відображення в загальному рівні розвитку метаболічних та функціональних систем організму, а також різних фізичних якостей. Цей бік фізичної підготовленості забезпечується за рахунок використання широкого спектру підготовчих вправ, тренувальних ефект яких може впливати на результативність змагальної вправи. Тому загальна підготовленість бігунів на середні дистанції – не просто різнобічний фізичний розвиток, але й, головним чином, вдосконалення якостей, котрі позитивно впливають на рівень спортивних досягнень та ефективність перебігу тренувального процесу. Це передбачає певний склад засобів загальної фізичної підготовки, що використовуються та методику їх використання.

Спеціальна фізична підготовленість бігунів характеризується можливостями функціональних систем організму та рівнем розвитку тих фізичних якостей, від яких залежить результат бігу на середні дистанції.

У процесі навчання спеціальна фізична підготовка бігунів має бути спрямована на розвиток окремих м'язових груп, придбання ними тих рухових навичок, які безпосередньо забезпечують успішне оволодіння технікою і зростання результатів у обраному виді спорту. Слід враховувати, що фізична підготовка найтіснішим чином взаємозв'язана з іншими видами підготовки – технічною, тактичною, психологічною [1, с.7-9].

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є біг і спеціальні вправи. Спеціальні вправи спрямовані на розвиток сили, швидкості, гнучкості, силової витривалості і вдосконалення всіх органів та систем організму. Ефективність спеціальних вправ полягає в тому, що вони можуть впливати на групи м'язів більш вибірково, ніж власне біг. Отже, спеціальні вправи потрібно підбирати так, щоб розвивати ті м'язи, які несуть основне навантаження і щоб за своєю руховою структурою вони були єдині з бігом [5].

З педагогічної точки зору методика розвитку витривалості бігунів на середні дистанції повинна забезпечувати:

- неухильне підвищення рівня найважливіших компонентів витривалості (швидкісних і силових можливостей, енергетичного потенціалу тощо);
- розвиток здібностей утримувати необхідну швидкість у фазі компенсованого стомлення, а також збільшення її тривалості;
- вдосконалення здатності до переключення швидкості в процесі змагальної діяльності;
- підвищення економічності роботи і ефективності використання функціонального потенціалу.

Силова підготовка здійснює значний тренувальний вплив на нервово-м'язовий апарат, інтенсифікує процес його пристосування до роботи і активізує функціональні резерви систем організму. Роль силових підготовки полягає не тільки в зростанні сили м'язів (що вже саме по собі дає значну перевагу), але й у специфічному тренувальному ефекті силових вправ [4].

Основними завданнями силових підготовки бігунів на середні дистанції є:

розвиток силових здібностей, які розглядаються як загальна передумова удосконалення в обраній спеціалізації;

підвищення рівня силових здібностей, які відповідають специфічним вимогам бігу на середні дистанції, такою мірою, як це необхідно для досягнення того чи іншого результату.

У ході тренувального процесу з бігунами на середні дистанції рекомендується значно скоротити загальний обсяг бігу за рахунок виключення низько інтенсивного бігу та широке застосування різних бігових та стрибкових вправ, вправ з обтяженнями в статодинамічному режимі на силу повільних м'язових волокон м'язових груп, що виконують основне навантаження в бігу, біг у важких умовах на швидкості порога анаеробного обміну, інтервальний спринт.

Важливе значення для підвищення спеціальної працездатності на біговій дистанції має силовий компонент витривалості, з яким пов'язано збереження довжини й частоти кроків, а отже, швидкості бігу [1; 2].

Ефективність підготовки бігунів на середні дистанції значною мірою залежить від раціонального поєднання й послідовності включення в тренування оптимальних засобів і обсягу вправ швидкісно-силової спрямованості. При цьому організація швидкісно-силової підготовки повинна припускати планомірне включення в програму засобів з вищим тренувальним ефектом.

Для підвищення рівня підготовленості бігунів слід використовувати комплекси спеціально підібраних вправ. Основу швидкісно-силової підготовки бігунів на середні дистанції доцільно складати із спеціальних комплексів бігових і стрибкових вправ. Розвиток спеціальної витривалості передбачає використання бігу на відрізках різної довжини, а також таких вправ, як біг вгору, по сипкому ґрунту на відрізках 400-1000 м. для вдосконалення загальної витривалості варто використовувати біг від 12 до 20 км в рівномірному, 5-10 км в перемінному режимі, інтервальний біг на відрізках 600-2000 м. Для вдосконалення технічної підготовки бігунів доцільно використовувати стрибки в кроці на швидкість і за мінімальну кількість кроків; різноманітні прискорення і біг в ускладнених умовах з акцентом на техніку рухів [6, с.7].

У наш час технічна підготовка спортсменів виступає стрижневим системоутворюючим елементом у багатогранній структурі процесу спортивної підготовки. Одним з головних питань, що визначає стратегію всього процесу технічної підготовки є вдосконалення спортивної техніки. Управління такими технічними характеристиками, як довжина, темп кроків, тривалість опорних та польотних періодів дозволяє оптимізувати зусилля спортсменів в процесі бігу.

Отже, можна виділити наступні сучасні тенденції тренування бігунів на середні дистанції:

- підвищення інтенсивності тренувального процесу за основними засобами спеціальної підготовки;
- розвиток фізичних якостей на рівні максимальних вимог до основних рухових структур; поглиблена індивідуалізація тренувального процесу на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- зростання вимог до психологічної підготовки бігунів;
- зростання ролі застосування у тренувальному процесі нетрадиційних засобів підготовки;
- виконання у тренувальному процесі цілісної основної вправи чи відтворення змагального режиму роботи;

– використання технічних засобів, що дозволяють ефективно застосовувати в тренувальному процесі принципово нові методи розвитку фізичних якостей і вдосконалення спортивної майстерності.

Тренувальну програму слід складати по 5 основним параметрам навантажень: довжина тренувальних відрізків; швидкість їх пробігання; кількість відрізків в занятті; тривалість інтервалів відпочинку, характер відпочинку між відрізками [3, с.25].

Важливим фактором у підготовці бігунів на середні дистанції є контроль фізичної підготовленості, що включає вимір рівня розвитку швидкісних і силових якостей, витривалості та фізичної працездатності, спритності, гнучкості, рівноваги тощо. Найбільш ефективними є наступні варіанти тестування: комплексна оцінка фізичної підготовленості із використанням широкого кола різноманітних тестів; оцінка рівня і структури однієї з якостей (наприклад, витривалості у бігунів); оцінка рівня одного з проявів якостей (наприклад, швидкісної витривалості у бігунів).

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** В результаті проведеного дослідження встановлено, що всі сторони фізичної та технічної підготовки впливають на спортивний результат. Але, на нашу думку, найбільший внесок в успішність змагальної діяльності бігунів мали швидкісні та швидкісно-силові здібності, а також технічні параметри бігового кроку. Включення в зміст тренувального процесу на середні дистанції спеціально спрямованих вправ позитивно впливає на показники тактичної підготовленості спортсменів.

Отже, вдосконалення фізичної та технічної підготовки бігунів на середні дистанції можливе лише з урахуванням розвитку всіх фізичних якостей – витривалості, швидкості, гнучкості, сили. Більш значущими є вибухова і швидка сила та динамічна силова витривалість, що обумовлюють рівень розвитку спеціальної витривалості бігунів.

#### **Використані джерела**

1. Акмеев, А.С. Планирование и классификация интенсивности тренировочных нагрузок высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции /А.С. Акмеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2007. – № 3 (25). – С. 7-9.
2. Бондарчук, И.Ю. Круглогодичная тренировка юных бегунов на средние дистанции: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Ю. Бондарчук. – М., 1982. – 24 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 21-28.
4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Железняк Ю.Д., Петров П.К. – М.: Издательский центр "Академия", 2001. – 264 с.
5. Сиренко В.А. Бег на средние дистанции / Сиренко В.А. – К.: Здоровья, 1985. – 136с.
6. Сиренко В.А. Характеристика бега на средние дистанции / Бег на средние дистанции / Сиренко В.А. – К.: Здоровья, 1985, с. 5 –12.
7. Сиренко В.А. Компоненты тренировочной загрузки / Бег на средние дистанции / Сиренко В.А. – К.: Здоровья, 1985, с. 41 – 51.
8. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник / Платонов В.М., Булатова М.М. – К.: Олімп. літ-ра, 1995. – 326 с.

*Leleka V.*

#### **PROBLEMS OF IMPROVEMENT OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING SPRINTERS**

*The article is devoted to finding the most effective means and methods of improving the physical and technical training sprinters, determining the optimal approach to the problem of General training runners.*

**Key words:** *physical training, technical training, the average distance functional capacity of the organism, individualization*

*Стаття надійшла до редакції 28.08.2014 р.*