

УДК 796.422.14

## ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІЙ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ ВІКОМ 15—16 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

**Батрак Н. О.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

**Анотація.** В статті розглянуто значення методів суворо-регламентованої вправи на ефективність підготовки юних бігунів на середні дистанції. Наведені результати дослідження зміни рівня спеціальної та загальної витривалості юних бігунів на середні дистанції в річному циклі тренування.

**Ключові слова:** витривалість, спеціальна і загальна витривалість, річний цикл тренування, бігуни, середні дистанції.

**Актуальність теми.** Проблема фізичного удосконалення хвилює і приваблює людину протягом усього життя. Серед таких фізичних (рухових) якостей, як сила, гнучкість, швидкість, координація особливо важливу роль в системі підготовки спортсменів відіграє ще одна рухова якість — витривалість. У даній проблемі вони посідають центральне місце. І це цілком природно, оскільки фізичні можливості людини, її зовнішній вигляд, самопочуття, цікавість до життя переважно залежать від рівня рухових якостей. Цим значною мірою і обумовлений великий інтерес, що проявляється в різних країнах до сучасного спорту вищих досягнень, який є ареною демонстрації унікальних фізичних можливостей людини. Дослідження, проведені у різних країнах, переконливо довели що не існує видів професійної діяльності, представники яких могли б зрівнятися за фізичними можливостями зі спортсменами найвищого класу — зірками світового спорту.

У спортсменів високий рівень розвитку різноманітних фізичних якостей є наслідком постійного науково-практичного пошуку, що ведуть протягом десятиліть тренери, вчені і самі спортсмени у напрямку вдосконалення фізичної підготовки, підвищення її ефективності [4]. Отже, в умовах сучасного спорту теорія і методика розвитку фізичних якостей є науково обґрунтованою галуззю знань.

Потрібно зазначити, що фізична підготовка є найбільш вивченою і добре розробленою галуззю в системі підготовки спортсменів високого класу і по праву посідає в ній центральне місце. Вона визначається ще й тим, що різні сторони підготовленості спортсмена (техніко-тактична, психічна) зрештою реалізуються ним одночасно із виявленням рухових якостей — сили, швидкості,

координації, гнучкості, витривалості [6]. Відповідно в процесі розвитку фізичних якостей одночасно удосконалюються техніка і тактика спортсмена, його вольові і спеціальні психічні здібності.

Саме тому проблема фізичного удосконалення витривалості, як і інших фізичних якостей, на сьогоднішній день є дуже актуальною і потребує зі сторони тренерів, вчених і самих спортсменів подальшого постійного науково-практичного пошуку у напрямку вдосконалення фізичної підготовки, підвищення її ефективності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення динаміки розвитку фізичних якостей у дітей, підлітків і юнаків має велике значення для викладачів, вчителів та тренерів. Даною проблемою займалася велика кількість дослідників: Новосельський В.Ф., Сергієнко Л.П., Ашмарін Б.А., Волков Л.В., Шиян Б.М., Кононов І.Ф., Озолін Н. Г. та багато інших.

На думку авторів (Бойко О. Ф., Леоненко І. Ф., Смирнов О. Ф.) найдоцільніше починати тренування з бігу в ранньому віці. Доведено, що тривалий біг з помірною інтенсивністю корисний дітям і є доброю основою для досягнення в майбутньому високих спортивних результатів.

Більшість видатних бігунів світу почали тренуватися в ранньому віці. Це дало їм змогу краще використати свої можливості й показувати високі результати протягом багатьох років.

Аналіз спортивної практики і літературних джерел, що стосуються підготовки юних бігунів на середні дистанції, доводить недостатню вивченість цього питання (Травин Ю. Г., Кулаков В. Н. ). На думку деяких спеціалістів (Травин Ю. Г., Куличенко В. Г., Горшков В. А., Якимов А. В.) дане положення на сучасному етапі розвитку бігу на середні дистанції не в змозі забезпечити бажаного рівня підготовки для досягнення бігунами результатів світового класу [3].

В юнацькому спорті напруження на досягнення високих результатів являється віддаленою метою, а на перше місце постає ефективність базової підготовки. Тому високий спортивний результат, як справедливо стверджують деякі спеціалісти (Димин, Валик, Наватников) не може бути головним критерієм в роботі з дітьми. Тому тренувальні навантаження в юнацькому спорті не повинні бути максимальними. І як стверджує Суслов Д. П., кожному рівню спортивних досягнень повинен відповідати свій рівень об'ємів і інтенсивності тренувальних навантажень.

Тому дуже важливим є визначення оптимальних об'ємів тренувальних навантажень, в залежності від віку, рівня підготовленості, а також спортивного результату, який планується виконати.

Було доведено, що при правильній організації навчально-тренувального процесу і якісному лікарському контролі великі навантаження в юнацькому спорті не впливають негативно ні на здоров'я учнів, ні на зростання їхньої майстерності.

Механічне перенесення методики тренування дорослих на учнів, форсування спортивних результатів юних спортсменів призводить до перевантажень, які перешкоджають спортивному вдосконаленню, а іноді спричиняють відхилення у стані здоров'я (Коробченко В. В.).

За даними Линця М. оптимальний вік початку спеціалізації з бігу на середні дистанції знаходиться в діапазоні 12 — 16 років.

Практика доводить, що близько 70% провідних бігунів світу на 800 м почали тренуватися в 14 років і пізніше, а серед відомих бігунів на 1500 м взагалі немає таких, хто почав би спеціалізацію в 12 років.

На думку Бондарчука А. ріст досягнень в останні роки в бігу на середні дистанції пов'язаний, перш за все, зі збільшенням об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень.

Ряд авторів (Озолін Н. Г., Елфимов И. Т., Ратов П. В., Ильнич В. И.) вважали, що тренування юних бігунів на середні дистанції слід будувати на основі швидкісної підготовки.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, темами.** Роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання ХНПУ імені Г. С. Сковороди, зведеного плану науково-дослідних робіт в галузі педагогіки, фізичної культури і спорту.

**Мета дослідження** — розглянути основні підходи методики розвитку витривалості для визначення динаміки рівня загальної і спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції віком 15 — 16 років у річному циклі тренування.

**Об'єкт дослідження** — навчально-тренувальний процес юних бігунів на середні дистанції.

**Предмет дослідження** — методика розвитку загальної та спеціальної витривалості юних бігунів на середні дистанції.

Реалізація поставленої мети передбачає розв'язання таких завдань:

1. На основі вивчених літературних джерел проаналізувати сучасний стан проблеми розвитку витривалості юних бігунів на середні дистанції.
2. Дослідити зміни загальної та спеціальної витривалості юних бігунів на середні дистанції у річному циклі тренування.
3. На підставі отриманих результатів визначити динаміку росту загальної та спеціальної витривалості юних бігунів на середні дистанції віком 15—16 років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних джерел (плани, щоденники тренувань спортсменів), метод тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 5 дівчат 15 років, які тренуються у навчально-тренувальній групі під керівництвом тренера Іванова П.П. та Іванової Т.П. та мають таку кваліфікацію: 2 — III дорослий розряд, 3 — II дорослий розряд.

Дослідження проводилося на базі КСДЮСШОР "Олімпія" в період вересня-жовтня 2009 та 2010 років та березня-квітня 2010 року.

Для визначення динаміки розвитку загальної та спеціальної витривалості у юних бігунів на середні дистанції з піддослідними проводилися такі тести: біг на 600, 1000, 3000 м, 5 хв. біг, 12 хв. біг та вис на зігнутих руках.

Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні розвитку спорту неможливе без учбово-тренувального процесу, що раціонально спланований. Тільки в цьому випадку досягається той необхідний рівень фізичної підготовленості спортсменів, який сприяє максимальному прояву їх функціональних, техніко-тактичних можливостей і, як наслідок, досягнення максимально можливих результатів [4, 6].

Аналізуючи річний план тренувальних занять піддослідних, можна сказати, що велика увага приділяється рівномірному безперервному бігові на всіх періодах та етапах річного тренування. Також провідне місце займають перемінний, повторний та інтервальний біг, силова підготовка для розвитку витривалості в залежності від періоду та етапу підготовки, задач, які вирішуються у тренувальному занятті.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз результатів дослідження показав, що використання представлених засобів та методів по-

## Результати тестування

Первинні показники (вересень-жовтень 2009)									
№	Запланований	Виконаний	%	600 м (с)	1000 м (с)	3000 м (с)	5 (м)	12 (м)	Вис (с)
1	2265	1927	85	114,7	226,4	823,1	1359	2828	16
2		2060	91	112,9	201,3	731,7	1366	2831	13
3		1986	88	116,2	223,8	709,6	1351	2881	9
4		1980	87	114,5	228,2	811,5	1352	2813	8
5		1968	87	113,3	221,3	823,2	1346	2784	14

Повторні показники (березень-квітень 2010)							Повторні показники (вересень-жовтень 2010)					
№	600м (с)	1000м (с)	3000м (с)	5 (м)	12 (м)	Вис (с)	600м (с)	1000м (с)	3000м (с)	5 (м)	12 (м)	Вис (с)
1	107,5	202,3	740,3	1382	2854	21	112,9	202,8	738,1	1389	2884	18
2	108,2	195,4	718,4	1393	2878	17	108,7	202,2	732,3	1402	2886	18
3	111,6	198,4	709,2	1382	2907	8	113,0	204,5	728,9	1385	2897	14
4	110,8	203,2	801,6	1375	2827	12	110,3	207,1	746,8	1372	2861	14
5	108,3	205,6	804,7	1369	2798	19	112,2	205,2	754,9	1372	2853	17

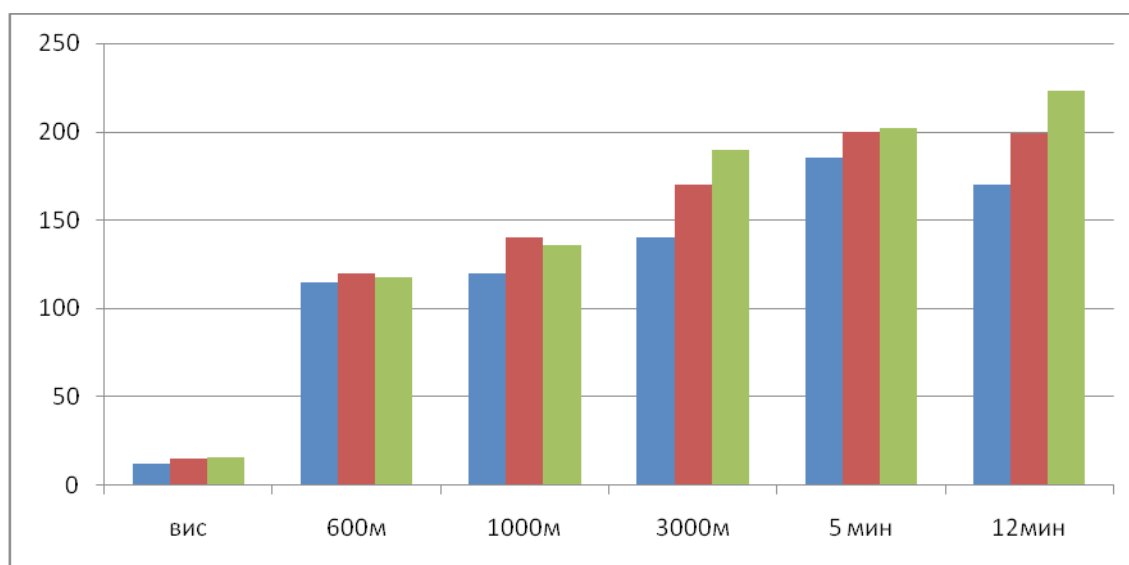


Рис. 1. Динаміка розвитку загальної та спеціальної витривалості юних бігунів на середні дистанції

зитивно вплинули на розвиток витривалості юних бігунів на середні дистанції (табл. 1).

Спеціальна витривалість (600м, 1000м та 5 біг) значно зростає після проходження другого тестування, а показники з бігу на 600 та 1000м після третього тестування дещо зменшуються (табл.2). Це пов'язано з тим, що третє тестування проводилось в період вересня-жовтня на ранньому етапі підготовчого періоду. І організм спортсменок ще не встиг набрати відповідної форми, але результати третього тестування порівняно кращі, ніж першого.

Порівняно із спеціальною, загальна витривалість помітно зростає протягом всіх етапів експерименту(рис.1). Це свідчить про те, що використання активного відпочинку та рівномірного бігу під час перехідного періоду дає можливість утримувати загальну витривалість на певному рівні, а використання визначених засобів та методів сприяти її підвищенню.

Крім того, аналізуючи спортивні щоденники піддослідних та порівнюючи їх із запланованим тренувальним планом, можна зробити висновок,

що запланований загальний обсяг тренувальних навантажень був виконаний в середньому на 88%, також помітні деякі недоліки у виконанні силових вправ та вправ загально-розвиваючого характеру. Можливо в майбутньому, звертаючи увагу на ці недоліки та виправляючи їх, дівчата зможуть досягти кращих результатів у бігу на середні дистанції.

**Висновки.** В 15-16 років організм юних спортсменок достатньо сформувався з точки зору, як анатомічної так і фізіологічної. В зв'язку з цим вони можуть переносити значні тренувальні навантаження. Що впливає на рівень витривалості організму, і на результат, показаний у змагальній діяльності.

Результати дослідження свідчать про те, що під впливом тренування у юних спортсменів значно покращилися показники як загальної, так і спеціальної витривалості.

Таким чином, система спортивної підготовки буде ефективною тільки тоді, коли навчально-тренувальний процес буде побудований на підставі закономірностей розвитку організму, що росте, і правильно підібраних засобів та методів тренування.

Подальші дослідження передбачається проводити в напрямку удосконалення даної методики та

пошуку нових методик для розвитку витривалості юних бігунів на середні дистанції.

#### Список літератури

1. Астранд П. О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена// Наука в Олимпийском спорте. — 1994. - №1. — С.43 — 46.
2. Ивочкин В. В. Планирование тренерских нагрузок в многолетней подготовке юных бегунов на средние дистанции. — Москва, 1985, с 58 — 65.
3. Ивочкин В. В., Травин Ю. Г., Королев Г. Н., Семенова Г. Н. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба; Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. — М.: Советский спорт, 2007. — 108 с.
4. Міщенко В. С. Функціональні можливості спортсменів. — К.: Здоров'я, 1990. — 200с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: ООО "Издательство Арсель": ООО "Издательство АСТ", 2004. — 863 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олімпійська література, 2004. — С. 132 — 301.

*Надійшла до редакції 20.07.2011 р.*

**Батрак Н. А.** Динамика развития выносливости бегуний на средние дистанции возрастом 15 – 16 лет в годовом цикле тренировочных занятий.

В статье рассмотрено значение методов строго-регламентированного упражнения на эффективность подготовки юных бегуний на средние дистанции. Приведенные результаты исследования изменения уровня специальной и общей выносливости юных бегуний на средние дистанции в годовом цикле тренировочных занятий.

**Ключевые слова:** выносливость, специальная и общая выносливость, годовой цикл тренировки, бегуны, средние дистанции.

**Batrak N. O.** Dynamic's development endurance runners on the middle distance, 15-16 old in year train cycle.

In this article show meaning methods on training effectiveness young runners on the middle distances. The final results on experiments change level special and general endurance young runners on the middle distances in the year train cycle.

**Keywords:** endurance, special and general endurance, year train cycle, runners, middle distances.