

## ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Біг на середні дистанції - один з найбільш популярних видів легкоатлетичного спорту. Класичними видами цього бігу, які включаються в змагання для чоловіків, хлопців і жінок, є 800 і 1500 м.

Техніка бігу на середні дистанції має бути природною, без зайвих, штучних рухів: загрибань гомілкою, надмірного захлеста п'яти після закінчення відштовхування. Біг має бути м'яким, що пов'язано з правильною постановкою ноги на землю, помірним згинанням опорної ноги у момент вертикалі.

Таким чином, на етапі початкової спеціалізації слід багато уваги приділяти різносторонній біговій підготовленості на гладких і бар'єрних дистанціях. Підготовка на етапі початкової спеціалізації має бути спрямована на розвиток адаптації функціональних систем, на зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, оскільки саме переносимість навантажень кістками, зв'язками, м'язами стає згодом чинником, що обмежує працездатність [4].

Бігун на середні дистанції повинен мати високий рівень спеціальної витривалості, тобто мати здатність пробігати усю дистанцію в максимально високому для себе темпі, частенько при швидкості бігу (прискорення на старті, ривки на дистанції, фінішування), що міняється. Основою для формування спеціальної витривалості є фізична або силова підготовленість бігуна, загальна його витривалість і швидкість.

Велику роль в набутті спеціальної витривалості грає рівень швидкості бігуна. Особливе значення має уміння швидко бігти з ходу і з високого старту, а також здатність до швидкого бігу після значного стомлення.

Підготовка бігуна на середні дистанції - багатогранний процес. Він включає фізичну, технічну і вольову підготовку. При цьому фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Її мета - розвиток найважливіших рухових якостей - сили, швидкості, гнучкості.

Методи тренування на різні дистанції визначаються тими біохімічними процесами, які відбуваються в організмі спортсмена і які забезпечують утворення потрібної енергії для роботи. При швидкому бігу організм працює в анаеробних (безкисневих) умовах, коли потреба в кисні набагато перевищує його споживання. В цьому випадку організм працює за рахунок кисню, що міститься в м'язах. Здатність м'язів працювати в таких умовах, називається місцевою або м'язовою витривалістю.

При такій короткочасній і інтенсивній роботі, як біг на 100 м, основна енергія - 96% виходить за рахунок анаеробних реакцій і тільки 4% за рахунок аеробних. У міру збільшення тривалості роботи збільшується доля енергії, що отримується за участю кисню, що поступає із зовні. У бігу на 800 м, вона складає вже приблизно 23%, в бігу на 1500 м - 50%. Відповідно до цього і будується тренування бігунів на різні дистанції [1].

Бігуни на 800 м повинні особливу увагу приділяти розвитку здатності м'язів працювати при недостатній кисневій забезпеченості. Звідси значний об'єм швидкого бігу, що розвиває місцеву, м'язову витривалість. Для бігунів, що регулярно тренуються, об'єм швидкісної і темпової тренувальної роботи в періоді змагання повинен складати приблизно 70-80% усієї роботи і тільки 20-30% - з відносно невисокою швидкістю. Для бігунів на 1500 м це співвідношення відповідно буде 50 і 50%.

На першому етапі підготовки основними засобами і методами будуть змішане пересування (ходьба в чергуванні з бігом) і тривалий біг в рівномірному темпі. Пізніше використовуються інтенсивні форми бігу - змінний і повторний.

Нині основна частина бігового тренування середньовика проходить на місцевості. Біг на місцевості має різні форми. Передусім це може бути рівномірний біг в різному темпі і на різні дистанції. У порівняно повільному темпі спортсмен може бігати протягом 1,5-2 годин. Останніми роками таке тренування в аеробних умовах стає одним з головних засобів підготовки бігуна на середні дистанції [3,4].

Інтервальний метод тренування популярний в усіх країнах світу. У нас він застосовується у формі змінного і повторного бігу. У першому випадку порівняно інтенсивні пробіжки відрізків дистанції чергуються з бігом в повільнішому темпі. У другому - після відрізків, подоланих у високому темпі, слідує інтервали повного відпочинку.

Інтервальний метод має ряд позитивних сторін. Він емоційніший, ніж тривалий біг в рівномірному темпі, особливо на доріжці. Дозувати навантаження легше. Бігун увесь час знаходиться у полі зору тренера. Лікареві і тренеріві на стадіоні значно легше використовувати сучасну апаратуру для контролю за станом бігуна.

У повторному і змінному бігу треба враховувати наступні чинники: довжину тренувальних відрізків, швидкість бігу, кількість пробіжок, тривалість інтервалів відпочинку між пробіжками, характер відпочинку. Збільшення тренувального навантаження може здійснюватися зміною одного або декількох чинників, що дає широкі можливості для творчої ініціативи тренера і бігуна, які варіюють її залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його стану і умов життя [5].

Нині кращим засобом розвитку спеціальної витривалості бігуна є серійне застосування змінного і повторного бігу. Крім того, для підтримки і вдосконалення швидкісних якостей бігуна повинен застосовуватися повторний біг на коротких відрізках з біляграничною швидкістю, а для розвитку спеціальних якостей - різні форми силового бігу (в гору, по піску, снігу і так далі). Відомо, що для повного розквіту можливостей бігуна вимагається 6-10 років цілеспрямованої підготовки. Отже, першою і головною умовою є багаторічне планування.

Сучасна практика показує, що бігуни на середні і довгі дистанції, що розраховують на успіх, до 20-22 років мають бути відмінно і різносторонньо підготовлені. Вони повинні пробігати 100 м ходу за 11,5-10,6 і 400 м за 52,0-48,0; долати 25-30 км за 1.40,0-2.00,0. Протягом одного тижня спортсмен повинен пробігати 100-150км, а за одне тренування (не рахуючи повільного бігу), відстань, що перевищує дистанції 800-1500 м, в 2-3 рази. Ці зразкові показники спеціальної підготовки бігуна складають основу для багаторічного планування, яке включає три основні етапи, : початкової підготовки, спортивної підготовки і спортивного вдосконалення [6].

В результаті проведених досліджень термінового тренувального ефекту різних бігових вправ, визначено, що усі тренувальні навантаження, які використовуються у процесі підготовки бігунів на середні дистанції поділяються на наступні групи:

1. Навантаження переважно аеробної спрямованості. В середньому ЧСС при виконанні таких навантажень знаходилася у межах 130-150 уд/хв, рН до 7,35. До такого виду навантажень відносили кросову підготовку і деякі форми силової роботи - випадки, ходьба з високим підняттям стегна (вказана силова підготовка проводилася на відрізках від 100 до 600 м).

II. Навантаження змішаної аеробно-анаеробної дії нами були підрозділені на 2 зони інтенсивності : 1-а зона- ЧСС від 150 до 170 уд/хв; рН від 7,36 до 7,30 ; 2-а зона - ЧСС від 175 до 185 уд/хв; рН від 7,30 до 7,20 і. До цієї групи входили в основному наступні вправи: біг на відрізках від 200 до 400м і біг на відрізках від 600 до 3000м (виконання повторним і змінним методом), а також темповий біг на відрізках до 5000м.

III. Навантаження анаеробно-гліколітичної дії : ЧСС при такій роботі складала більше 180 уд/хв; рН від 7,20 до 7,02. До них відносилися біг на відрізках від 400 до 1000м (повторний і інтервальний методи). Сюди відносилися також спеціальні бігові вправи на відрізках від 100 до 600м.

IV. До навантажень анаеробно-алактатного дії ми відносять вправи швидкісно-силового характеру, що виконуються з максимальними зусиллями (час виконання 10-15 с). Біг в анаеробній зоні застосовувався упродовж усього річного циклу підготовки за винятком 1-го етапу підготовчого періоду. Навантаження анаеробної дії поступово зростають упродовж усього річного циклу, досягаючи свого піку [5].

Все вище викладене дає підстави зробити такі висновки:

1. Бігун на середні дистанції повинен мати високий рівень спеціальної витривалості, основою для формування якої є фізична або силова підготовленість, загальна витривалість і швидкість. Середній тип бігуна відрізняється порівняно високим зростом і невеликою вагою. Надзвичайно важливі функціональні здібності бігуна. Вони відрізняються великим ударним об'ємом серця, високим вмістом в крові гемоглобіну, хороші кровопостачанням м'язів тощо.

Технічна підготовленість бігуна визначається ефективністю і економічністю його рухів. Надзвичайно важливими компонентами техніки бігу є довжина і частота кроків.

2. Бігуни на 800 м повинні особливу увагу приділяти розвитку здатності м'язів працювати при недостатній кисневій забезпеченості. Звідси значний об'єм швидкого бігу, що розвиває місцеву, м'язову витривалість. Для бігунів, що регулярно тренуються, об'єм швидкісної і темпової тренувальної роботи в періоді змагання повинен складати приблизно 70-80% усієї роботи і тільки 20-30% - з відносно невисокою швидкістю. Для бігунів на 1500 м це співвідношення відповідно буде 50 і 50%.

3. Основою для безперервного зростання працездатності юних бігунів на середні дистанції є правильний вибір тренувальних засобів і дозування об'єму і інтенсивності тренувального навантаження з урахуванням фізичного розвитку спортсменів. При цьому особливе значення має питання про співвідношення тренувальних навантажень аеробної, змішаної і анаеробної спрямованості в річному циклі.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одарённость, талант. – К.: Вежа, 1997. - 168 с.
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
4. Никольский А.М. Легкая атлетика. – К., 1986.-С.60-65.
5. [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/Snsv/2008-3/08ivtomd.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Snsv/2008-3/08ivtomd.pdf)
6. [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vkpnuu\\_fv/2008\\_1/1\\_13\\_Lysshuk\\_Matvychuk.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vkpnuu_fv/2008_1/1_13_Lysshuk_Matvychuk.pdf)