

УДК 796.422.14-053.6(45)

Трояновська М.М., Ващенко М.М.

**РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БІГУНІВ  
НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ**

*В статті розглядаються проблеми розвитку швидкісно-силових якостей юних бігунів на середні дистанції. Теоретично проаналізовано науково-літературні джерела щодо розвитку швидкісно-силових якостей юних бігунів. За допомогою анкетного опитування було визначено, що розвиток швидкісно-силової підготовки на етапі початкової підготовки юних бігунів на середні дистанції, вивчені недостатньо.*

**Ключові слова:** юні легкоатлети, швидкісно-силова підготовка, легка атлетика, анкетне опитування, спортивні результати.

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт вищих досягнень і його прогрес повністю залежать від підготовки молодих резервів, яка базується на дитячо-юнацькому віці на етапі початкової підготовки. На підготовку висококваліфікованого спортсмена в середньому потрібно 10-12 років. Тому підготовка перспективних спортсменів в сучасній легкій атлетичі має велике значення для досягнення бігунами високих спортивних результатів у їх змагальній діяльності. Спільним для всіх циклічних рухів є те, що виконувана робота характеризується різною потужністю і тривалістю. За класифікацією В.С. Фарфеля [7], легкоатлетичний біг відноситься до стандартних (стереотипних) видів спорту, де рухи виконуються у заздалегідь відомих умовах та в певній послідовності. За даними Ф. П. Суслів [5], бігові вправи за своєю біомеханічною структурою відносяться до циклічних видів спорту (з повторюваними циклами рухів), а за характером регламентації навантаження – на вправи заданого обсягу роботи.

В основі спортивної підготовки бігунів на середні дистанції, зокрема в бігу на 800 метрів, лежить розвиток і вдосконалення спеціальної витривалості. На початковому етапі спортивної підготовки необхідно враховувати морфо-функціональні особливості юних спортсменів, визначити їх сенситивні періоди для розвитку необхідних фізичних якостей. Необхідно виявити якості до вивчення різних видів фізичних вправ, а також необхідно враховувати типологічні властивості нервової системи і темперамент тих, хто займається.

Тому в питанні планування спортивної підготовки юних бігунів на середні дистанції швидкісно-силова підготовка має велике значення. В даний час недостатньо вивчені питання раціональної структури тренувальних навантажень і відпочинку для відновлення в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів. Ще однією важливою проблемою є індивідуалізація спортивного тренування.

Спортивна підготовка в рамках визначення раціональної структури засобів швидкісно-силової спрямованості на етапі початкової підготовки є основою для досягнення спортсменами найбільш високих спортивних результатів у даному виді спорту.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом" (№0108U000854)

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ефективність швидкісно-силової підготовки бігунів на середні дистанції залежить від безлічі факторів, кожен з яких впливає на досягнення високого спортивного результату. Основний критерій ефективності відображений у максимальній швидкості пересування по дистанції. Як вказує В.Л. Уткін [6], в бігу на середні дистанції (від 800 до 2000 м) високі спортивні досягнення обумовлюються комплексом швидкісних, швидкісно-силових і функціональних можливостей організму. Швидкісно-силова підготовка бігунів на середні дистанції в першу чергу спрямована на розвиток спеціальної витривалості. Спеціальна витривалість у бігу на середні дистанції включає в себе як швидкісну, так і силову витривалість, що ускладнює процес підготовки бігунів. Частина фахівців вважають основною швидкісну витривалість, але більшість дотримуються думки, що вирішальною частиною спеціальної витривалості є силова витривалість. Швидкісна витривалість, на думку Ж. К. Холодова [10] і В. В. Кузнецов [6], проявляється в діяльності, що пред'являє підвищені вимоги до швидкісних параметрах рухів в зонах субмаксимальної і максимальної потужності роботи.

Проблеми спортивної підготовки юних спортсменів у циклічних видах спорту в даний час приділяється велика увага. Так, на думку Е. А. Власова [1], різнобічна підготовленість юних спортсменів

в першу чергу залежить від правильно спланованої системи навантажень, яка повинна забезпечувати відповідне підвищення рівня фізичних якостей і функціонального стану. В. Г. Никитушкин [3, 4] вказує на першочергове значення в методиці тренування юних спортсменів питань виховання фізичних якостей та їх взаємозв'язків, тобто на співвідношення між різними засобами і їх розподілом у річному циклі підготовки.

**Мета роботи** – вивчення проблеми розвитку швидкісно-силових якостей юних бігунів на середні дистанції.

**Завдання дослідження:** 1. Провести теоретичний аналіз та узагальнення наукових і науково-методичних літературних джерел, а також сучасних досліджень з оптимізації методики підготовки з легкоатлетичних (циклічних) видів спорту. 2. Виявити проблеми розвитку швидкісно-силових якостей юних бігунів на середні дистанції.

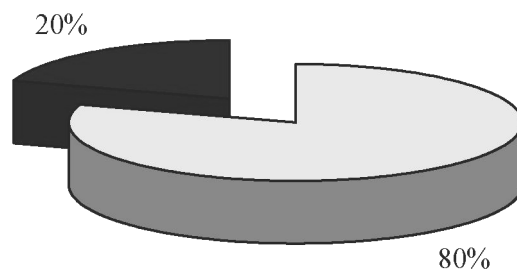
**Виклад основного матеріалу дослідження.** Як показав аналіз літературних джерел, етап початкової підготовки юних бігунів на середні дистанції повинен розглядатися в рамках розвитку не тільки загальної витривалості, але і спеціальною. Тому в питанні планування спортивної підготовки юних бігунів швидкісно-силова підготовка має велике значення. Проте в даний час недостатньо вивчені питання структури тренувальних навантажень і відпочинку для відновлення в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів. Для вивчення даної проблеми було вирішено звернутися до практичного досвіду використання засобів і методів швидкісно-силової спрямованості в структурі побудови річного циклу на етапах початкової підготовки. Для цього було проведено анкетне опитування фахівців і тренерів з бігу на витривалість.

Для вивчення проблеми розвитку швидкісно-силових якостей юних бігунів на середні дистанції було проведено опитування серед провідних тренерів і фахівців з бігу на витривалість (n=35, з них 5 – тренери вищої кваліфікації), яке вивчало такі питання:

- структуру побудови швидкісно-силової підготовленості юних бігунів на середні дистанції;
- тренувальні засоби і методи, які використовуються для розвитку швидкісно-силових якостей юних бігунів на середні дистанції;
- розподіл засобів швидкісно-силової підготовки в річному циклі тренувального процесу;
- методи оцінки і контролю за рівнем швидкісно-силової підготовки промисловості
- значимість швидкісно-силової підготовки в бігу на середні дистанції для досягнення високих змагальних результатів;
- зміст і структура побудови швидкісно-силової підготовленості бігунів на середні дистанції;
- тренувальні засоби і методи, які використовуються для розвитку швидкісно-силових якостей бігунів;
- способи контролю за рівнем швидкісно-силової підготовленості.

Згідно даного аналізу 84% респондентів незадоволені існуючим станом речей. В першу чергу, це пов'язано з відсутністю повноцінного контролю за тренувальним процесом, не дає можливості провести повний медико-біологічний аналіз, не завжди спортсмени отримують повноцінне харчування, а також немає можливості провести виїзні навчально-тренувальні збори. Друга причина такої ситуації полягає в недостатньому узагальненні досвіду вітчизняних фахівців з бігу на витривалість і використанні нових методичних розробок. І третьою причиною цього положення є форсування підготовки юних спортсменів.

З питань, що стосуються розподілу засобів швидкісно-силової підготовки в річному циклі тренувального процесу, більша частина тренерів (80%) вважає найбільш ефективним варіант паралельного розвитку швидкісно-силових якостей, загальної і спеціальної витривалості, інші (20%) вважають ефективним метод розвитку загальної витривалості до спеціальної (рис. 1).



**Рис. 1.** Методи розподілу засобів швидкісно-силової підготовки у рамках річного циклу за результатами анкетного опитування провідних фахівців і тренерів з бігу на витривалість

Серед засобів швидкісно-силової спрямованості найпоширенішими виявилися загально-розвивальні і спеціальні бігові вправи, а також стрибкові вправи (100%), біг в ускладнених умовах (84%) та вправи і біг з бар'єрами (68%). І приблизно лише третина респондентів застосовують у своїй практиці вправи зі штангою (28%), вправи з зовнішнім опором і обтяженням (29%) і біг у полегшених умовах (24%). Ніхто з опитаних респондентів не застосовує у своїй практиці тренажери і тренажерні пристрої.

Всі респонденти застосовують у своїй практиці такі методи розвитку швидкісно-силових здібностей як колове тренування, так і метод інтервального тренування.

Для бігунів на середні дистанції вищих розрядів тренери (24%) воліють використовувати спосіб розподілу швидкісно-силового навантаження у вигляді блоків на окремих етапах річного тренувального циклу.

Для юних бігунів і бігунів середньої кваліфікації на середні дистанції найбільш ефективним виявився спосіб розподілу навантаження швидкісно-силової спрямованості на протязі всього річного тренувального циклу, де в підготовчому періоді має місце підвищення обсягу навантаження швидкісно-силового характеру, а в змагальному періоді - її зниження (48%).

В якості найбільш ефективного методу при швидкісно-силової підготовки бігунів на середні дистанції 28% респондентів відзначили концентрований спосіб організації навантажень швидкісно-силової спрямованості.

Але в той же час всі тренери забезпечують педагогічний контроль спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, використовуючи при цьому тести та контрольні вправи для оцінки сили окремих м'язових груп (64%), "вибухової" сили (80%), "швидкісної" сили (92%), силової витривалості (80%), максимальної швидкості бігу (92%), швидкісної витривалості (100%) і спеціальної витривалості спортсменів (100%).

Індивідуальні особливості фізичного розвитку враховують у своїй практиці лише третина респондентів (27%). Більша частина респондентів (83%) лише іноді приділяє увагу вдосконаленню техніки бігу.

Для оперативного визначення стану спортсменів всі опитані респонденти використовують такі засоби контролю, як загальне самопочуття, зовнішній вигляд і показники ЧСС. Для оцінки поточного стану спортсменів 43% респондентів застосовують і враховують показники медико-біологічних тестів. Невелике число респондентів (8%) враховує лише загальне самопочуття і зовнішній вигляд спортсменів.

Всі респонденти використовують у своїй практиці такі засоби відновлення, як активний відпочинок та відновлювальні дні і цикли, 65% респондентів застосовують для відновлення вітамінізацію і російську лазню і 24 % респондентів використовують в якості засобів відновлення різні види масажу.

Результати опитування тренерів і фахівців з бігу на витривалість показали, що в системі швидкісно-силової підготовки юних бігунів на середні дистанції існують різні думки, що вказують на наявність проблемної ситуації. Підвищення ефективності тренувального процесу за рахунок використання засобів швидкісно-силової підготовки бігунів на середні дистанції може бути забезпечене:

- 1) відповідністю застосованих засобів тренувального процесу специфічним вимогам швидкісно-силової підготовки;
- 2) відповідністю застосованих тренувальних впливів швидкісно-силової підготовки рівню підготовленості спортсмена;
- 3) оптимальним поєднанням засобів швидкісно-силової підготовки в системі макро-, мезо - і мікроциклів;
- 4) відповідністю застосованих засобів швидкісно-силової підготовки індивідуально-типологічним і морфологічним особливостям спортсмена.

Можна відзначити, що питання, які стосуються розвитку швидкісно-силової підготовки на етапі початкової підготовки юних бігунів на середні дистанції, вивчені недостатньо. Не визначено їх місце в тренувальному процесі, залишаються нез'ясованими методика застосування засобів швидкісно-силової спрямованості, залежність підбору вправ від рівня підготовленості юного спортсмена.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел з питання вдосконалення швидкісно-силових якостей юних бігунів на середні та довгі дистанції показує, що розвиток спеціальної витривалості на основі вдосконалення швидкісно-силових якостей на етапі початкової підготовки має бути однією зі складових частин тренувального процесу, так як період статевого дозрівання є найбільш інтенсивним з приросту рухових якостей.

За результатами анкетного опитування було виявлено, що у підготовці юних бігунів на середні дистанції існують різні думки: 80% респондентів вважають, що найбільш ефективним є варіант паралельного розвитку загальної і спеціальної витривалості; 20% респондентів вважають ефективним варіант тренування розвитку від загальної витривалості до спеціальної.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі** полягає в детальному аналізі предмету дослідження, для внесення корективів у розвитку швидкісно-силових якостей юних бігунів на середні дистанції.

## Використані джерела

1. Власов А.Е. Подготовка юных конькобежцев к дистанциям многоборья / А.Е. Власов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2000. – № 4. – С. 33-35.
2. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В.В. Кузнецов // Физкультура и спорт. – М., 1970. – 207 с.
3. Никитушкин В.Г. Подготовка юных бегунов / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Максименко, Ф.П. Суслов. – Киев: Здоровье, 1988. – 112 с.
4. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: ИКА, 1998. – 288 с.
5. Суслов Ф.П. Бег на средние дистанции: отбор и начальная подготовка / Ф.П. Суслов // Легкая атлетика. – 1984. – № 2. – С. 21-22.
6. Уткин В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / В.Л. Уткин. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.
7. Фарфель В.С. Физиологическая квалификация поз и разных видов мышечной деятельности / В.С. Фарфель // Физиология человека: учеб. для ин-тов физ. культуры под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 336-350.
8. Філіпов В.В. Теоретично-методичні основи процесу підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються в бар'єрному бігу / В.В. Філіпов // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка. Випуск 44. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – № 44. – С. 311-314.
10. Філіпов В.В. Біомеханічний аналіз подолання перешкод в спринтерському бігу з бар'єрами студентами факультету фізичного виховання / В.В. Філіпов // Вісник Чернігівського національного пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка. Випуск 70. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ, 2010. – № 70. – С. 287-294.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ИЦ "Академия", 2001. – 480 с.

Trojanovska M., Vaschenko M.

#### DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES OF YOUNG RUNNERS FOR MEDIUM DISTANCES

**Resume.** *This article discusses the problems of development of speed-power qualities of young runners on medium distances. Modern sport of higher achievements and its progress depend entirely on the preparation of young reserves, which is based on childhood and youth at the stage of initial training. The training of a highly skilled athlete on average requires 10-12 years. Therefore, the training of promising athletes in modern athletics is important for reaching high-level sportsmen in their competitive activities. Common to all cyclic movements is that the work performed is characterized by different power and duration.*

*The basis of sports training for runners in the middle distances, in particular in the run of 800 meters, is the development and improvement of special endurance. At the initial stage of sports training it is necessary to take into account the morpho-functional characteristics of young athletes, to determine their sensitive periods for the development of the necessary physical qualities. It is necessary to identify qualities for the study of various types of physical exercises, and also need to take into account the typological properties of the nervous system and the temperament of those who are engaged.*

*Therefore, in the issue of planning the sports training of young runners in medium-distance speed-force training is of great importance. Currently, the issues of the rational structure of training loads and rest for renewal in the training process of young athletes are not sufficiently studied. Another important issue is the individualization of sports training.*

*According to the results of the questionnaire, it was found that in the preparation of young runners for medium distances there are different opinions: 80% of respondents consider that the most effective option is the parallel development of general and special endurance; 20% of respondents consider an effective variant of development training from general endurance to special. It may be noted that the issues related to the development of speed-strength training at the stage of initial training of young runners for medium-distance, are not sufficiently studied.*

**Key words:** *young athletes, speed-force training, track and field athletics, questionnaire surveys, sports results.*

*Стаття надійшла до редакції 25.08.2017*