

**С. І. Савчук** – кандидат наук із фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;  
**Ж. С. Мудрик** – кандидат наук із фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки

## **Структура тренувальних навантажень бігунів на середні дистанції на етапі початкової спеціалізації**

*Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту інституту фізичної культури та здоров'я ВНУ ім. Лесі Українки*

У статті висвітлено питання організації тренувального процесу бігунів на середні дистанції на етапі початкової спеціалізації.

**Ключові слова:** засоби бігової підготовки, обсяг бігових навантажень, тренувальні заняття.

**Савчук С. І., Мудрик Ж. С. Структура тренувальних навантажень бігунів на середні дистанції на етапі початкової спеціалізації.** У статті освещены вопросы по организации тренировочного процесса бегунов на средние дистанции на этапе начальной специализации.

**Ключевые слова:** средства беговой подготовки, объем беговых нагрузок, тренировочные занятия.

**Savchuk S. I., Mudrik J. A. Structure of Trainings Loadings of Runners is on Midranges on the Stage of Initial Specialization.** In the article a question is reflected from organization of training process of runners on midranges on the stage of initial specialization.

**Key words:** facilities of running preparation, volume of the running loadings, trainings employments.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У зв'язку з низьким рівнем результатів українських легкоатлетів на світовій арені з бігу на середні дистанції (за винятком О. Гешко) [6] постала проблема вивчення питання підготовки спортсменів із цього виду легкої атлетики.

Аналіз спортивної практики та літературних джерел, які стосуються підготовки бігунів на середні дистанції, засвідчує досить слабе дослідження цього питання [5, 10]. На думку спеціалістів [9, 26], таке становище цієї проблеми на сучасному етапі розвитку бігу на середні дистанції не в змозі забезпечити належного рівня підготовки бігунів у досягненні результатів високого рівня.

Тому визначення оптимальних обсягів тренувальних навантажень, залежно від рівня підготовленості, віку, а також від запланованого спортивного результату, є дуже важливим.

**Мета роботи** – дослідити раціональну структуру тренувальних навантажень бігунів на середні дистанції на етапі початкової спеціалізації.

### **Завдання нашої роботи:**

- 1) дослідити оптимальний обсяг бігових навантажень у бігунів на середні дистанції на етапі початкової спеціалізації;
- 2) дослідити розподіл засобів бігової підготовки бігунів на середні дистанції.

Основна увага була зосереджена на таких питаннях:

- 1) засоби й методи, які застосовуються у тренуванні бігунів на середні дистанції на різних етапах навчально-тренувального процесу;
- 2) взаємозв'язок між обсягом, інтенсивністю навантаження та ростом спортивних результатів.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Аналіз основних бігових засобів тренування в підготовці бігунів на середні дистанції проводився за такими показниками тренувального процесу:

1. Повільний, тривалий біг, який застосовується юними спортсменами в розминці й заключній частині тренувального заняття; повільний біг між інтенсивними пробіжками; біг у ранковій спеціалізованій зарядці; кросовий біг із рівномірною та перемінною швидкістю.

2. Біг на відрізках із різною швидкістю 5–8 м/с. У цю групу ми включили такі види бігової роботи:

- а) біг із максимальною або близькою до максимальної швидкості;
- б) біг із підвищеною (на 4–10 %) швидкістю відносно змагальної швидкості на 800 м;
- в) біг зі змагальною швидкістю на 800 м (+ 3–5 % від кращого результату);
- г) біг зі змагальною швидкістю на 1500 м (+ 3–5 % від кращого результату);
- г) біг зі зниженою швидкістю (на 4–5 %) відносно змагальної.

За літературними даними та даними інтерв'ювання, усі бігові засоби ми розділили так:

#### **Загальний обсяг бігового навантаження**

Загальний обсяг бігу є одним із найважливіших показників, що характеризують тренувальне навантаження.

Під загальним обсягом бігового навантаження розуміється сумарний кілометраж бігу з різною швидкістю як у тренувальних заняттях і змаганнях, так і в ранковій спеціалізованій зарядці. З віком і підвищенням підготовленості юні бігуни нерівномірно збільшують загальний кілометраж бігу: у спортсменів 1-го та 2-го років навчання приріст обсягу здійснюється повільно (табл. 1).

Помітна тенденція збільшення обсягу бігу в підготовчому періоді тренування з віком і підвищенням підготовленості спортсмена.

У підготовчому періоді обсяг бігового навантаження в бігунів 1-го року навчання підвищується поступово, досягаючи максимальної величини в середині підготовчого періоду.

У бігунів 2-го року навчання відбувається швидше нарощування обсягу вже в перші місяці підготовчого періоду. У січні–лютому звичайно відбувається зниження загального обсягу, що пов'язано з виступами у змаганнях, потім обсяг навантажень знову збільшується. У змагальному періоді в цих бігунів простежується поступове зниження загального обсягу навантаження.

*Таблиця 1*

**Показники застосування засобів кросового та контрольного бігу у спортсменів 1-го та 2-го років підготовки (%)**

№ з/п	Засіб підготовки	1-й рік навчання		2-й рік навчання	
		підготовчий період	змагальний період	підготовчий період	змагальний період
1	Кросовий біг	57	40	62	47
2	Повільний біг	42	38	35	30

#### **Обсяг кросового й повільного бігу**

Аналіз тренувальних навантажень показує, що обсяг кросового й повільного бігу складає основний обсяг бігової роботи – 80–90 % від усього навантаження.

Збільшення бігового навантаження з віком і ростом підготовленості відбувається насамперед за рахунок збільшення кілометражу бігу з невисокою швидкістю (табл. 1).

Повільний біг у розминці та заключній частині тренувального заняття, у ранковій спеціальній зарядці рівномірно розподіляється в підготовчому і змагальному періодах та збільшується з ростом підготовленості спортсмена.

Обсяг кросового бігу зі збільшенням віку й підготовленості бігуна значно зростає і здебільшого переноситься на підготовчий період (до 57–62 % річного обсягу кросового бігу).

Обсяг бігу на тренувальних відрізках дистанції для розвитку спеціальної витривалості

Із віком і ростом підготовленості спортсменів обсяг бігу на тренувальних відрізках дистанції збільшується, але в значно меншій мірі, ніж загальний обсяг бігового навантаження, що призводить до зменшення його відсоткового вмісту в загальному обсязі навантаження.

У підготовчому періоді біг на відрізках дистанції в бігунів 1-го року навчання становить 19,2 % у підготовчому періоді, а в змагальному – 19,9 % загального кілометражу в цьому періоді тренування. У бігунів 2-го року навчання це співвідношення становить 17,5 % у підготовчому і 19,8 % – у змагальному періоді, причому треба відзначити, що в найсильніших бігунів на середні дистанції відсотковий вміст бігу на відрізках зменшується і в підготовчому, і в змагальному періоді. Багато бігунів у осінньо-зимовому підготовчому періоді (листопад–січень) не застосовують біг на відрізках або застосовують у дуже невеликих обсягах.

Кілометраж бігу з близькою до межі швидкістю з віком і ростом підготовленості спортсменів підвищується незначно, а відсотковий вміст його в загальному обсязі бігу на відрізках збільшується з 12,1 % у бігунів 1-го року навчання до 13,9 % у спортсменів 2-го року навчання (табл. 2). Обсяг бігу в одному тренувальному занятті становить в середньому 0,2–0,4 км у бігунів 1-го року і 0,3–0,6 км у бігунів 2-го року навчання.

Кілометраж бігу з підвищеною швидкістю, у міру збільшення віку й підготовленості спортсменів, збільшується, але в загальному обсязі бігу на відрізках його відсотковий вміст зменшується з 13,6 % у бігунів 1-го року навчання до 12,1 % – у спортсменів 2-го року навчання. У підготовчому періоді обсяг бігу з підвищеною швидкістю становить 6,9–8 % обсягу бігу на відрізках цього періоду.

У змагальному періоді його питома вага більша, і зі збільшенням віку й підготовленості спортсменів частка його збільшується з 16,7 % у бігунів 1-го року до 22,5 % – у спортсменів 2-го року навчання.

Обсяг бігу з підвищеною швидкістю, яку застосовують в одному занятті, перевищує дистанцію, яку тренують в 1–1,5 раза.

Обсяг бігу зі змагальною швидкістю зі збільшенням віку й підготовленості зростає пропорційно росту загального обсягу бігу на відрізках і становить 30,9 % у бігунів 1-го року навчання і 36,1 % у спортсменів 2-го року навчання. Із цим обсягом біг зі швидкістю на 800 м становить 12,5 % (1-й рік навчання) і 14,9 % (2-й рік навчання) загального обсягу бігу на відрізках (табл. 2).

У підготовчому періоді біг із середньою швидкістю бігу на 800 м становить 9,3–11,8 % обсягу бігу на відрізках цього періоду. У змагальному періоді обсяг збільшується і становить 16,2–17,5 %.

Кілометраж бігу із середньою швидкістю бігу на 1 500 м становить 17,6 % у бігунів 1-го року і 22 % у спортсменів 2-го року навчання; у підготовчому періоді біг зі швидкістю на 1 500 м становить 15,3–20,5 %, а в змагальному – 18,4–26,3 % обсягу бігу на відрізках відповідного періоду.

Обсяг бігу зі змагальною швидкістю, яка застосовується в одному занятті, зростає зі збільшенням віку та підготовленості спортсменів і перевищує тренувальну дистанцію в 1,5–2,5 раза.

Обсяг бігу на відрізках зі зниженою швидкістю, в міру збільшення віку й підготовленості спортсменів, збільшується і в абсолютному значенні, й у відсотковому відношенні до загального обсягу бігу на відрізках та становить 29,3 % у бігунів 1-го року і 32,9 % – у спортсменів 2-го року навчання.

Таблиця 2

**Показники застосування засобів розвитку спеціальної витривалості у спортсменів  
1-го та 2-го років підготовки (%)**

№ з/п	Засіб підготовки	1-й рік навчання		2-й рік навчання	
		підготовчий період	змагальний період	підготовчий період	змагальний період
1	Біг на відрізках дистанції	19,2	19,9	17,5	19,9
2	Біг із близькою до межі швидкістю	10,8	12,1	11,1	13,9
3	Біг із підвищеною швидкістю	6,9	16,7	8,0	22,5
4	Біг зі змагальною швидкістю	12,5	30,9	14,9	36,1
5	Біг на дистанції 800 м	9,3	16,2	11,8	17,5
6	Біг на дистанції 1 500 м	15,3	18,4	20,5	26,3
7	Біг зі зниженою швидкістю	39,2	20,8	50,0	13,1

У підготовчому періоді біг зі зниженою швидкістю становить 39,2 % у тренуванні бігунів 1-го року і 50,0–50,02 % у спортсменів 2-го року навчання від обсягу бігу на відрізках цього періоду, а в змагальному періоді становить 20,8 % у бігунів 1-го року і 13,1 % у спортсменів 2-го року навчання.

Обсяг бігу зі зниженою швидкістю, який застосовують на одному занятті зі збільшенням віку й підготовленості спортсменів збільшується і складає в середньому 1,5–2 км у бігунів 1-го року і 1,8–4,1 км у спортсменів 2-го року навчання (у підготовчому періоді 4–6 км) у найсильніших юних бігунів.

Проведений педагогічний експеримент показує, що для першого року підготовки на етапі початкової спортивної спеціалізації рекомендуються загальний обсяг бігу, який дорівнює 1736 км, при співвідношенні навантажень аеробної, змішаної й анаеробної спрямованості, відповідно, 87,3 %, 9,4 % і 3,3 % і на другому році тренування, відповідно, 2025 км і 85,9 %, 9,9 % і 4,1 %, що забезпечує належний рівень різносторонньої фізичної підготовленості й ріст спортивних результатів.

**Висновки**

1. На 1-му і 2-му роках навчання в навчально-тренувальних групах на етапі початкової спортивної спеціалізації загальний обсяг бігових навантажень дорівнює 1800–2000 км, а в подальшому щорічний приріст становить не менше 15–17 %.

2. Педагогічний експеримент показує, що загальний обсяг бігу для першого року підготовки на етапі початкової спортивної спеціалізації відповідає 1736 км, співвідношення навантажень аеробного, змішаного й анаеробного спрямування становить, відповідно, 87,3, 9,4 і 3,3 %; на другому році тренування – відповідно, 2025 км і 85,9, 9,9 і 4,1 %. Це забезпечує належний рівень різносторонньої фізичної підготовленості та ріст спортивних результатів.

*Література*

1. Запорожанов В. А. Комплексный педагогический контроль как аппарат управления тренировочным процессом // Основы управления тренировочным процессом спортсменов: Сб. науч. тр.– К.: КТИОК, 1982.– С. 112–118.
2. Ивочкин В. В. Нормативные требования к многолетней подготовке юных бегунов на средние дистанции.– М.: Б. и., 1990.– С. 31–38.
3. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.– Л.: Укр. спорт. асоціація, 1993.– 269 с.
4. Линец М. М. Возрастные закономерности становления и сохранения спортивного мастерства в беге на средние дистанции // Легкая атлетика.– 1990.– № 9.– С. 80–81.
5. Максимова М. Н. Эффективные средства и методы тренировки юных бегунов на средние дистанции.– М.: Просвещение, 1984.– С. 10–16.
6. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки.– М.: Физкультура и спорт, 1970.– 479 с.
7. Платонов В. Н. Теория спорта.– К.: Вища шк., 1987.– 424 с.
8. Травин Ю. Г. Оптимизация тренировки в группах спортивного совершенствования по бегу на выносливость.– М.: Физкультура и спорт, 1986.– С. 148–158.
9. Якимов А. М. Исследование объема специальных средств тренировки юных бегунов на средние дистанции.– М.: Физкультура и спорт, 1972.– С. 3–10, 15–18.

Адреса для листування:  
43 000 Луцьк, просп. Волі, 13.

Статтю подано до редколегії  
03.10.2007 р.