

**ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У
СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БІГУ НА СЕРЕДНІ
ДИСТАНЦІЇ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ**

Комаровський А.О., Волинець В.А.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В тезі представлені результати дослідження показників розвитку силових здібностей бігунів на середні дистанції на етапі констатувального експерименту. Отримані результати співставлялися з нормативами навчальної програми з легкої атлетики.

Ключові слова: силові здібності, біг на середні дистанції, фізична підготовка, підготовчий період, легкоатлети.

Summary. Komarovskiy A.O., Volynets V.A. Study of Strength Abilities in Athletes Specializing in Middle-Distance Running During the Preparatory Period. The thesis presents the results of a study on the indicators of strength abilities development in middle-distance runners at the stage of the ascertaining experiment. The obtained results were compared with the standards of the athletics curriculum.

Keywords: strength abilities, middle-distance running, physical training, preparatory period, track and field athletes.

Вступ. Фізична підготовка бігуна на середні дистанції (800 м, 1500 м) є складним і багатогранним процесом, який сприяє розвитку різних фізичних якостей та специфічних навичок, найважливіших для досягнення високих результатів на цих дистанціях. До основних складових цієї підготовки належать розвиток витривалості, сили, швидкості, техніки та психологічної стійкості, щоб забезпечує високі результати в змагальній діяльності. Основою спортивної підготовки бігунів на середні та довгі дистанції є підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості [1-3].

Удосконалення тренувального процесу, а саме процесу фізичної підготовки займає одне з центральних місць в теорії і практиці легкої атлетики.

Тренування бігунів на середні дистанції на всіх етапах підготовки викликає великий інтерес у фахівців у зв'язку з тим, що від раціонального використання засобів спеціальної спрямованості багато в чому залежать ефективність змагальної діяльності [1-3].

Мета дослідження – дослідити показники розвитку силових здібностей бігунів на середні дистанції на етапі констатувального експерименту.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, математичні методи обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Для дослідження силових здібностей бігунів на середні дистанції на етапі констатувального експерименту були використані тестування: біг на 100 метрів (с), стрибок у

довжину з місця (см), метання ядра способом знизу-вперед (м), 10-кратний стрибок з місця (м), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів).

В таблиці 1 представлені показники силових здібностей бігунів на середні дистанції на етапі констатувального експерименту.

Таблиця 1

Показники розвитку силових здібностей бігунів на середні дистанції на етапі констатувального експерименту (n=20)

№ з/п	Назва тесту	min-max	$\bar{x}$	$S_{\pm}$	V, %
1.	Біг 100м, с	11,94-12,03	11,98	0,03	0,25
2.	Стрибок у довжину з місця, см	248,0-261,0	253,8	3,99	1,58
3.	Метання ядра способом знизу-вперед, м	16,4-18,2	17,24	0,44	2,55
4.	10-кратний стрибок з місця, м	25,6-27,7	26,70	0,53	1,99
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, р	42-49	45,25	1,81	4,00

Висновки:

1. Підсумовуючи результати тестування, можна зазначити, що рівень розвитку силових здібностей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки виявився недостатнім у порівнянні з вимогами навчальної програми з легкої атлетики для ДЮСШ.

2. На основі проведеного тестування, контингент досліджуваних було поділено на дві групи, що характеризувалися однорідністю рівня фізичної підготовленості.

3. Отриманні в процесі констатувального експерименту результати слугували підґрунтям для впровадження експериментальної програми розвитку у підготовчому періоді.

Список використаної літератури.

1. Бобровник В., Пугачов Д., Ткаченко М. Тренувальні засоби різної спрямованості для удосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2024. № 4. С. 3–12.

2. Вовченко І., Гедзюк Д., Філіна В. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5. С. 180-186.

3. Шульга М. П., Законопайко С. А., Палатний І. А. Методичні особливості підготовки юнаків у бігу на середні, довгі дистанції та стипль-чезі : навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2017. 274 с.