

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Гонський О.В., Комаровський А.О, Волинець В.А.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. В статті представлені результати дослідження показників фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції в підготовчому періоді річного циклу тренувань. Отримані дані характеризують стан спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних спортсменів та свідчать про невідповідність отриманих результатів модельним показникам спортсменів відповідного віку та кваліфікації.

Ключові слова: легка атлетика, підготовчий період річного циклу тренувань, бігуни на середні дистанції.

Summary. Honskyi O.V., Komarovskiy A.O, Volynets V.A. Study Of Physical Fitness Of Middle-Distance Runners In The Preparation Period Of The Annual Macrocycle. The article presents the results of a study of the physical fitness indicators of middle-distance runners in the preparatory period of the annual training cycle. The data obtained characterize the state of special physical fitness of the studied athletes and indicate the inconsistency of the obtained results with the model indicators of athletes of the corresponding age and qualification.

Keywords: athletics, preparatory period of the annual training cycle, middle-distance runners.

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, 2, 4].

Удосконалення тренувального процесу, а саме процесу фізичної підготовки займає одне з центральних місць в теорії і практиці легкої атлетики [3].

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, 2, 4].

Мета дослідження – дослідити показники фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються бігунів на середні дистанції в підготовчому періоді річного макроциклу.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Для дослідження стану фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції були використані наступні рухові тести: біг на 100 м та 800 м; стрибок у довжину з місця (см); десятикратний стрибок з місця, (см); згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів); стрибок вгору (см); потрійний стрибок у довжину з місця (см).

Дані рухові вправи запропоновані в спеціальній літературі, як модельні показники фізичної підготовленості юнаків-бігунів на середні дистанції [4, 5].

Таблиця 1

Результати тестових вправ для оцінки фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції на початку експерименту

№ п/п	Тести	ЕГ $\bar{x} \pm S$ (n=11)	Модельні показники (за Сергієнко Л.П., 2010 р.)	p
1.	Стрибок у довжину з місця (см)	264,47 ± 2,35	271 ± 10,6	> 0,05
2.	Десятикратний стрибок з місця (см)	2727 ± 15,31	2805 ± 90,5	> 0,05
3.	Стрибок вгору (см)	53 ± 1,63	58 ± 4,24	> 0,05
4.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	42,15 ± 4,19	34,15 ± 2,8	> 0,05
5.	Потрійний стрибок у довжину з місця (см)	782,17 ± 5,67	799 ± 26,87	> 0,05
6.	Біг 100 м (с)	12,15 ± 0,29	11,95 ± 0,07	> 0,05
7.	Біг 800 м (с)	121 ± 1,67	116,5 ± 3,53	> 0,05

В таблиці 1 представлені середньостатистичні результати тестування фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції, які були отримані на початку осінньо-зимового підготовчого періоду річного макроциклу.

Здійснивши аналіз отриманих даних, які характеризують стан спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних спортсменів, та порівняння із відомостями представленими в спеціальній літературі [5] для цієї вікової групи спортсменів було встановлено наступне: отримані результати не відповідають модельним значенням, а саме – є нижчими за модельні показники. Це дає підстави стверджувати, що процес спортивної підготовки потребує корекції структури та змісту, врахування при плануванні відстаючих та провідних показників фізичної підготовленості. В підготовчому періоді слід акцентувати увагу на засобах фізичної підготовки, які спрямовані на удосконалення всіх сторін фізичної підготовленості.

Висновки. 1. Дослідження та аналіз джерел науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що питання удосконалення тренувального процесу в легкій атлетиці залишаються актуальними на всіх періодах та етапах багаторічного процесу тренувань.

2. Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості юнаків-бігунів на середні дистанції констатує, що отримані дані не відповідають модельним показникам для спортсменів цієї спеціалізації та віку.

3. Отримані результати досліджень дають підставу для визначення основних шляхів удосконалення процесу підготовки спортсменів у бігу на середні дистанції, а саме використання та раціональне співвідношення різних засобів переважної спрямованості.

Список використаної літератури.

1. Бобровник, В. І., Ткаченко, М. Л., Домарадська, Г. Г. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість у легкій атлетиці. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова* / ред. В. О. Тимошенко; МОН України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ,

2018. Вип. 5(99)18. С. 16–37. (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт.; Серія № 15).

2. Бобровник, В. І., Пугачов, Д. О., Ткаченко, М. Л. Тренувальні засоби різної спрямованості для удосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2023, 4, 3–12. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.4.3-12>.

3. Костюкевич, В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Київ: "Освіта України", 2009. 279 с.

4. Присяжнюк, Д. С. Сучасний погляд на підготовку бігуна: Навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 249 с.

5. Сергієнко, Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. 784 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Кирилішен Д.В.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація У статті представлено результати дослідження вікових змін силових показників у юних гімнастів. Дослідження охоплює різні тести, що відображають рівень розвитку сили, необхідної для ефективного виконання гімнастичних вправ.

Ключові слова: юні гімнасти, силові показники, фізична підготовка.

Summary. Kyrylishen D.V. **Characteristics Of Strength Abilities Of Young Gymnasts.** The article presents the results of a study on age-related changes in strength indicators among young gymnasts, using various tests to assess the strength level essential for gymnastics.

Keywords: young gymnasts, strength indicators, physical fitness.