

складом та збереженістю контингенту груп незалежно від перспективності спортсмена, тим самим підготовку в початкових групах дозволяє зробити вже більш спеціалізованою, приділивши час для навчання раціональної техніки, формування бази функціональної підготовленості, у цьому полягає економічне значення технології.

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволили розробити та запропонувати педагогічну технологію відбору дітей на етапі початкової підготовки через активне використання системи шкільного спорту, яка є новою для спортивного плавання та оптимальною в умовах України і вирішує основні оздоровчі, соціальні та економічні завдання масового та олімпійського спорту.

Перспективою подальших досліджень є впровадження зазначеної технології із використанням навчання іншим видам спорту в системі шкільного спорту.

Список використаної літератури:

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Затверджена Указом Президента України від 2004.09.28., № 1148/2004.
2. Платонов В. Направления совершенствования системы олимпийской подготовки / В. Платонов, С. Марси // Наука в олимпийском спорте. – 2012. - №1. – С. 3–10.
3. Современный философский словарь. – СПб.: Академический проект, 2010. – 864 с.
4. Сполдинг С. Определения педагогической технологии / За матеріалами сайту <http://ug.ru/issues/>
5. Шинкарук О. А. Современная система датско-юношеского и резервного спорта в Украине: проблемы и перспективы /О. А. Шинкарук // Актуальні проблеми підготовки резерву в спорті вищих досягнень: матеріали між нар. науково-практ. конференції – Мінськ, 2014. – С. 64–67.

РОМАНЕНКО О. І., викладач

Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова

**РОЗПОДІЛ ОБСЯГУ ФІЗИЧНИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ БІГУНІВ НА
СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ**

Анотації. При тренуванні бігунів на середні дистанції важливе місце посідає раціональний розподіл навантаження у річному циклі тренувального процесу, а саме співвідношення обсягу і інтенсивності та динаміка навантаження тренування у річному циклі.

Ключові слова: навантаження бігунів, бігові дистанції, цикли.

Вступ. Сучасний рівень спортивних результатів вимагає неухильного поліпшення системи побудови тренувального процесу протягом річного циклу. У практиці спорту прийнято вважати, що спортивний результат у бігові на

середні дистанції в основному, визначається рівнем розвитку спеціальної витривалості, яка залежить у першу чергу, від енергетичного потенціалу організму та можливостей аеробної та анаеробної системи енергозабезпечення, які об'єднуються поняттям «функціональної підготовленості» [1, 4].

Тренування бігунів на середні дистанції представляє собою складний і багатогранний процес, спрямований на розвиток функціональних можливостей організму, і оволодіння технікою бігу, яка необхідна для досягнення запланованого результату. У процесі тренування бігуни на середні дистанції досягають високого результату за рахунок загальної та спеціальної підготовленості. Збільшення рівня фізичної підготовленості є головним завданням спортивного тренування, при цьому фізична підготовленість збільшується під дією тренувальних навантажень. Особливо актуальним є питання про обсяг тренувальних навантажень [2, 3].

Метою нашого дослідження є раціональний розподіл фізичного навантаження бігунів на середні дистанції у річному циклі тренувального процесу, а саме: співвідношення обсягу і інтенсивності та динаміки навантаження тренування в річному циклі.

Матеріали і методи дослідження: аналіз вітчизняних і зарубіжних літературних джерел з питань методики спортивного тренування, аналіз щоденників спортсменів, педагогічне спостереження.

У дослідженні взяло участь 16 спортсменів, які були розподілені на 2 групи (експериментальну та контрольну) по 8 осіб в кожній. Рівень підготовленості юнаків обох груп був практично однаковим, відхилень в стані здоров'я у легкоатлетів обох груп не визначено. Рівень спортивної підготовки бігунів знаходився в межах III-й та II-й спортивні розряди Єдиної спортивної класифікації України, стаж занять легкою атлетикою становив від 2 до 4 років, вік юнаків 15-17 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Перед початком дослідження рівень спортивних результатів приблизно був однаковим в межах 2.15.9 – 2.16.9 с. на 800 м. Всі дослідження проводились в другій половині дня, під час спортивного тренування.

Спортсмени експериментальної групи більше уваги приділяли зособам розвитку спеціальної підготовки, а спортсмени контрольної групи тренувались на загальноприйнятій системі підготовки.

Спортсменам планувалась участь у зимових та весняних змаганнях. Основним вважався весняний змагальний період.

Тренувальні навантаження різних зон інтенсивності в річному циклі були розподілені таким чином:

1. Загальний обсяг навантаження для обох груп склав 2115 км.
2. Обсяг роботи в аеробному режимі (I і II зони інтенсивності) для експериментальної групи склав 1449 км. (68 % від загального обсягу навантажень), а для контрольної групи 1678 км. (79 %).
3. Обсяг роботи в змішаному аеробно – анаеробному режимі (III – IV зони) для експериментальної склав 508 км. (24% від загального обсягу навантажень), а для контрольної склав 319 км. (15%).
4. Обсяг бігу в анаеробному режимі (V зона) склав для обох груп 80 км.

(38% від загального обсягу навантажень).

5. Крім того 58 км. склав для обох груп обсяг силової роботи (1,8% від загального обсягу навантажень) спеціальні вправи бігуна, стрибкові вправи.

Загальний обсяг роботи по кожній зоні інтенсивності окремо для обох груп був однаковим в річному циклі, але відмінність була в розподілі навантаження по зонах.

Висновки. У доступній нам методичній літературі є досить багато матеріалу щодо розподілу головних засобів тренування в макро-, мезо-, і мікроциклах згідно зонах навантаження які потребують корегування щодо врахування розподілу тренувальних засобів з врахуванням фізіологічної зони навантаження.

Певний перерозподіл засобів фізичної підготовки позитивно впливає на зростання результатів юних спортсменів.

Методично правильно зроблений перерозподіл засобів тренування в річному циклі суттєво вплинув на досягнення підвищених результатів у юних спортсменів.

Збільшення обсягу тренувальних навантажень в III і IV зоні (аеробно – анаеробному режимі) без збільшення загального об'єму роботи сприяє підвищенню спортивних результатів.

Значне підвищення загального обсягу тренувальних навантажень не є оправданим, що вказує на те що значне збільшення обсягу тренувальних навантажень негативно впливає на організм юних спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується провести аналогічні дослідження серед дівчат.

Список використаної літератури:

1. Артюшенко О. Ф. Легкая атлетика / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси: Брама – ІСЕУП, 2008. – 816 с.

2. Бег на средние и длинные дистанции / Ф. П. Суслов, Ю. Я. Попов, В. Н. Кулакова, С. А. Тихонов – М.: Физкультура и спорт, 1982 – 176 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Присяжнюк Д. С. Сучасний погляд на підготовку бігуна / Д. С. Присяжнюк. - Вінниця, ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – 249 с.

¹**РЫБАЛЬЧЕНКО Т.П.**, к.физ.восп., доцент

²**КРАЙНИК Я.Б.**, ст.преподаватель

Харьковская государственная академия физической культуры

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Аннотация. В статье приведены результаты исследования уровня подготовленности квалифицированных бегуний на выносливость в подготовительных периодах годичного цикла тренировки.