

Выводы. Питьевой режим в спортивном походе можно поддерживать следующим образом:

- не превышать норму суточного потребления воды. Следует тренировать себя в умении ограничивать прием жидкости – организм постепенно привыкнет к установленной норме;

- единственный способ сэкономить воду – уменьшить потоотделение, для чего необходимо пить слегка подсоленную воду, так как небольшие количества соли как бы связывает воду в организме, но делать это нужно один раз в сутки, лучше утром;

- на начальных стадиях обезвоживания чувство жажды возникает не всегда и это обстоятельство особенно характерно для районов с холодным климатом;

- для предупреждения обезвоживания не существует никаких заменителей воды;

- умереть от жажды могут только те, кто не знает, как найти воду там, где казалось бы, ее не должно быть совсем, или как использовать совершенно непригодную для питья воду;

- приведенный порядок пищевого режима следует соблюдать и во второй половине дня, а во время ужина можно пить досыта. Если в жаркое время было достаточно длительное водное голодание, то надо напиться досыта в два-три приема, но пить маленькими глотками, не спеша.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на поиск и разработку экспресс-методов поисков воды на месте.

Список литературы

1. Баленко С.В. Учебник выживания спецназа ГРУ. Опыт элитных подразделений/ С.В. Баленко. – М.: Яуза: Эксмо, 2011. – 768 с

2. Булашев А.Я. Спортивный туризм: Учебник/ А.Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.

3. Волович В.Г. На грани риска/ В.Г. Волович. – М.: Мысль, 1985. – 207 с.

4. Миллер Д. Выживание по методам СПС. Практическое руководство/ Д. Миллер. – Мн.: Харвест, М.: ООО «Изд-во АСТ», 2000. – 448 с.

5. Черныш И.В. Походная энциклопедия путешественника/ И.В. Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 448 с.

ВОЛОШИН Б.Ю.

Харківська державна академія фізичної культури

ДИНАМІКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ У МАКРОЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

Анотація. В статті проаналізована зміна показників фізичної та технічної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції.

Ключові слова: бігуни на середні дистанції, фізична підготовленість, технічна підготовленість.

Вступ. Результативність багаторічної підготовки в легкій атлетиці залежить від взаємозв'язку всіх сторін тренувального процесу [5]. Зростання рухової майстерності можливе тільки тоді, коли в процесі самого тренування відбувається вдосконалення техніки рухових дій спортсмена. Але граничне використання можливостей спортсмена можливе лише при оптимальній спортивній техніці [2]. Перед тренерами і спеціалістами в галузі спорту стоїть проблема підвищення ефективності технології тренування бігунів на середні дистанції. Загальновідомо, що для досягнення високого спортивного результату необхідна не лише загальна і спеціальна фізична підготовленість, і досконала техніка рухових дій [1, 3]. У сучасній науково-методичній літературі багато досліджень, присвячених проблематиці підготовки спортсменів (В.М. Платонов; А.М. Якімов; М.Г. Озолін та ін.). При цьому слід зазначити, що більшість досліджень присвячено питанням підготовки висококваліфікованих спортсменів, а інформації, яка стосується побудови тренувань спортсменів II та III розрядів недостатньо.

Мета дослідження: дослідити зміну рівня фізичної та технічної підготовленості бігунів на середні дистанції в річному циклі тренування.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 6 спортсменів 15-16 років, II та III розряду, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції. Були використані наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, тестування, відеозйомка, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати дослідження свідчать про підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів (табл.1, 2).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції на початку та наприкінці дослідження ($n_1 = n_2 = 6$)

Види випробувань	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	t	P
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Біг 60 м з ходу, с	8,3 ± 0,1	8,1 ± 0,1	2,15	>0,05
Біг 300 м з ходу, с	41,9 ± 0,8	39,5 ± 0,5	2,59	<0,05
Біг 1000 м, с	185,0 ± 1,5	178,0 ± 2,4	2,89	<0,05
Потрійний стрибок з місця, см	668,0 ± 5,9	689,0 ± 5,8	2,49	<0,05
Тест Купера, м (12 хв.)	3242,0 ± 85	3389,0 ± 82	1,25	>0,05
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30, с	39,0 ± 0,6	41,0 ± 0,5	2,61	<0,05
Згинання-розгинання тулуба в упорі лежачи за 30, с	37,0 ± 0,6	39,0 ± 0,6	2,65	<0,05

Показники технічної підготовленості бігунів на середні дистанції на початку та наприкінці дослідження (n₁= n₂=6)

Види випробувань	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	t	P
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Довжина кроку під час стартового розбігу, см	161,0 ± 1,5	164,0 ± 1,1	1,61	>0,05
Довжина кроку під час бігу по дистанції, см	172,5 ± 1,1	175,8 ± 0,8	2,50	<0,05
Довжина кроку під час фінішування, см	168,7 ± 1,1	172,2 ± 0,8	3,42	<0,05
Частота кроку під час стартового розбігу, крок/с	2,98 ± 0,03	3,10 ± 0,04	2,44	<0,05
Частота кроку під час бігу по дистанції, крок/с	3,05 ± 0,03	3,13 ± 0,05	1,39	>0,05
Частота кроку під час фінішування, крок/с	2,95 ± 0,04	3,08 ± 0,03	2,53	<0,05

Достовірно покращились результати в бігу на 300 м та 1000 м (p<0,05). Так, середній результат в бігу на 300 м поліпшився на 5,7 %, а в бігу на 1000 м після на 3,8 %. Позитивні зміни рівня спеціальної витривалості, на наш погляд, можна пояснити покращенням в ході проведеного експерименту показників швидкісної підготовленості, які є важливими передумовами для досягнення високого рівня спеціальної витривалості.

Результати в бігу на 60 м з ходу та у тесті Купера хоча й покращились, але зміни не носили достовірний характер (p>0,05). В потрійному стрибку з місця спостерігалось достовірне покращення результату на 3,1 % (p>0,05).

Результати згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с та згинання-розгинання тулуба за 30 с, свідчать про достовірне покращення показників сили рук (p<0,05). Так, середні результати збільшилися на 5 %. Покращення силових та швидкісно-силових якостей, на наш погляд, можна пояснити, виконанням спортсменами в ході дослідження вправ з обтяженнями, стрибкових вправ, тощо, що підтверджується дослідженнями Т.П. Рибальченко [4].

Аналіз техніки бігу свідчить про збільшення довжини кроку. Довжина кроку під час стартового розбігу збільшилася на 1,9 %, однак ці зміни не носили достовірний характер (p>0,05). Під час бігу по дистанції та фінішування довжина кроків достовірно збільшилася (p<0,05). На наш погляд, це можна пояснити включенням у тренувальний процес бігунів на середні дистанції вправ, спрямованих на вдосконалення силової витривалості, що дає можливість підтримувати довжину та частоту кроків протягом усієї дистанції.

В ході дослідження у бігунів спостерігалось збільшення частоти кроків на всіх відрізках тестової дистанції. Однак, достовірне підвищення частоти кроків відмічалось лише під час стартового розбігу та фінішування (p<0,05). Отримані дані підтверджують думку Т.П. Рибальченко, що вдосконалення рівня технічної підготовленості сприяє підвищенню економічності бігу та позитивно впливає

на спортивний результат [4, 5].

Висновки. Отримані результати свідчать про покращення показників як фізичної, так і технічної підготовленості бігунів на середні дистанції. Достовірне підвищення результатів спостерігалось в бігу на 300 м, 1000 м, потрійному стрибку з місця, згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи за 30 с та згинанні-розгинанні тулуба за 30 с ($p < 0,05$). Результати в бігу на 60 м з ходу та у тесті Купера хоча і підвищились, але зміни не носили достовірний характер ($p > 0,05$).

Рівень технічної підготовленості достовірно підвищився за такими параметрами: довжина кроків під час бігу по дистанції та фінішування, частота кроків під час стартового розбігу ($p < 0,05$). Показники довжини кроків під час стартового розбігу, частота кроків під час бігу по дистанції та фінішування збільшились, однак цей приріст не носив достовірний характер ($p > 0,05$).

Перспективи подальших досліджень передбачають дослідження техніко-тактичної підготовленості бігунів на середні дистанції.

Список літератури

1. Бальсевич В. К. Методологические ориентиры разработки стратегии развития национальных систем физического воспитания и спорта высших достижений / В. К. Бальсевич // Научное наследие Н. Г. Озолина и современная подготовка в легкой атлетике. Материалы международного семинара «Легкая атлетика в XXI веке», посвященного столетнему юбилею Николая Озолина, Москва, 2006, – С. 13–30.
2. Даниленко М. А. Оценка техники быстрого бега у легкоатлетов / М. А. Даниленко // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 60-річчю від дня заснування кафедри фізичного виховання і спорту. – К., 2008. – С. – 285–288.
3. Іванова Т. П. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції / Т. П. Іванова // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т. 1. – С. 87–93.
4. Рыбальченко Т. П. Вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції в річному циклі тренувань: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Т. П. Рыбальченко. – Х., 2013. – 23 с.
5. Рыбальченко Т. П. Совершенствование специальной физической и технической подготовки квалифицированных бегунов на средние дистанции и их влияние на соревновательный результат / Т. П. Рыбальченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – 2013. – В. 112. – Т. 4. – С. 207–209.