

УДК 796.012.412.5

*Д.О. Гедзюк<sup>1</sup>, І.І. Вовченко<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка,  
вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

## **ДИНАМІКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ**

Актуальність. Цікавість до питання підготовки висококваліфікованих бігунів на середні дистанції зі сторони науковців, тренерів, спортивних керівників цілком закономірна, так, як у цих видах на Олімпійських іграх, Чемпіонатах світу та Європи іде жорстка спортивна боротьба за вихід у фінал та призові місця. Тому від спортсменів вимагається високий рівень фізичної, тактичної, технічної і психологічної підготовки.

Фізична підготовка є важливим фактором підготовки бігунів на середні дистанції і включає в себе загальну і спеціальну фізичну підготовку [ 1, 2, 3, 5].

Спеціальна фізична підготовка бігунів характеризується можливостями функціональних систем організму в залежності від рівня розвитку основних фізичних якостей, які обумовлюють результат з бігу на середні дистанції.

Біг на середні дистанції вимагає великої швидкості і високого рівня спеціальної витривалості. У дослідженнях Максименка Г.М. встановлено пряму залежність спортивного результату і швидкості. У дослідженнях деяких науковців [4] встановлено, що спеціальну фізичну підготовку бігунів на середні дистанції на початковому етапі підготовки слід починати з розвитку швидкості. Тому залишається актуальним питання щодо спеціальної підготовки спортсменів на різних етапах підготовки.

Мета роботи – вивчення динаміки розвитку швидкості і витривалості до спортивного результату бігунів на середні дистанції.

Завдання: 1. Вивчити науково-методичну літературу з питання фізичної підготовки легкоатлетів.

2. Визначити динаміку розвитку швидкості, витривалості до спортивного результату бігунів на середні дистанції.

Для вирішення поставлених завдань використовували наступні методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, аналіз документальних матеріалів, педагогічне тестування.

У дослідженнях взяли участь спортсмени бігуни на середні дистанції – майстер спорту міжнародного класу, майстри спорту, кандидати у майстри спорту, I розрядники (n-10).

За результатами дослідження встановлено кореляційний взаємозв'язок спортивного результату і швидкістю бігу. Аналіз щоденників спортсменів, опитування та тестування рухових здібностей легкоатлетів дозволив встановити динаміку розвитку швидкості бігу і спортивного результату (табл.1).

Таблиця 1

## Динаміка розвитку швидкості бігу і спортивного результату

Дистанція, м	Кваліфікація				
	II розряд	I розряд	КМС	МС	МСМК
800	2.01,5	1.59,2	1.50,9	1.48,24	1.47,65
30 з ходу	3,37	3,21	3,02	3,0	3,0

З ростом кваліфікації бігунів на середні дистанції збільшується швидкість бігу і відносно стабілізується на етапі спортивного удосконалення, що підтверджує дані Максименка Г.М. та інших науковців, що досліджували цю проблему.

Проведені дослідження дали змогу встановити тісний кореляційний зв'язок спортивного результату і спеціальною витривалістю спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції.

За результатами досліджень виявлено динаміку розвитку спеціальної витривалості і спортивного результату (табл.2).

Таблиця 2

## Динаміка розвитку спеціальної витривалості і спортивного результату

Дистанція, м	Кваліфікація				
	II розряд	I розряд	КМС	МС	МСМК
800	2.01,5	1.59,2	1.50,9	1.48,24	1.47,65
1000	2.49,0	2.41,0	2.31,0	2.26,0	2.22,0

У підготовці бігунів високої кваліфікації встановлено збільшення спеціальної витривалості на всіх етапах підготовки спортсменів, що доповнює дані про динаміку розвитку спеціальної витривалості і спортивного результату.

Висновок. За результатами проведених досліджень встановлено динаміку розвитку швидкості та спеціальної витривалості в залежності від кваліфікації бігуна на середні дистанції.

## Література

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – 320с.
2. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П. Суслов, Ю.А. Попов, В.Н. Кулаков, С.А. Тихонов; Под ред В.В. Кузнецова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 176с.
3. Жилки А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464с.
4. Кейно А.Ю., Афанасьев В.А., Загузова С.А. Методика специальной физической подготовки начинающих бегунов на среднии дистанции // Физическая культура. – 2004. - №1. – С. 9-10.
5. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ.кул. / Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перер. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.