

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**СТУДЕНТСЬКА
СПОРТИВНА НАУКА – 2016**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
II Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції**

16 травня 2016 р.

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2016**

<i>Н. В. Трофимчук, Т. В. Шевчук</i> ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	135
<i>О. С. Шпак, Є. І. Жуковський</i> РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	141
<i>М. М. Шуляренко, Д. О. Гедзюк</i> ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА 400 МЕТРІВ ГРУПИ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ	145
<i>В. Юшин, В. Філіна</i> ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ САМБІСТІВ	149
<i>О. Ю. Яремчук</i> РОЗВИТОК СИЛИ У ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	153

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА 400 МЕТРІВ ГРУПИ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

*М. М. Шуляренко, Д. О. Гедзюк
Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. У статті розглянуті особливості технічної підготовки бігунів на 400 м та проаналізовано окремі сторони технічної підготовки спринтерів групи спортивного вдосконалення.

Постановка проблеми. Система підготовки легкоатлетів є складним, багатофакторним явищем, що включає мету, завдання, засоби, методи, форми, матеріально-технічні умови, які забезпечують організаційно-педагогічний процес підготовки спортсменів до змагань і досягнення високих спортивних результатів [1, 4].

Формування технічної майстерності спортсменів – це складний і тривалий процес, щоб досягнути високих результатів з бігу на короткі дистанції потрібно багато років цілеспрямовано тренуватися.

Рівень технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції різного рівня кваліфікації визначається кількістю кроків на дистанції 100м, середньою довжиною кроків, середньою швидкістю бігу по дистанції, тривалістю фаз опори та польоту і показником бігової активності.

Аналіз останніх досліджень. Зростання спортивних результатів можливе тільки за умов гармонійного співвідношення всіх сторін підготовленості (А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський, 2003; В. М. Платонов, 2004).

У своїх дослідженнях Лапутін А. вказує, що резервом покращення спортивних досягнень у спринтерському бігу є технічна підготовка спортсмена, особливо це стосується бігунів на 400 метрів, коли їх функціональні можливості досягають фізіологічних меж, а технічні можливості залишаються у резерві [3].

Питання удосконалення технічної майстерності бігунів на 400 метрів висвітлені у працях А. Лапутіна (2001), Д. О. Каратаєвої (2003), С. В. Бондаренко (2007). У своїх дослідженнях деякі науковці встановили особливості взаємозв'язку фізичної та технічної підготовленості [5]. Але залишається актуальним питання вивчення технічної підготовки спортсменів групи спортивного вдосконалення.

Мета дослідження. Вивчення особливостей технічної підготовки бігунів на 400 метрів групи спортивного вдосконалення.

Завдання дослідження:

1. Вивчити науково-методичну літературу про особливості технічної підготовки бігунів на 400 метрів групи спортивного вдосконалення.

2. Проаналізувати окремі сторони технічної підготовки спортсменів: довжину кроку по дистанції, час подолання першої і другої половини дистанції групи підвищення спортивної майстерності.

Методи та організація дослідження. Використовували наступні методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів. Дослідження проводилося на базі Житомирського державного університету ім. Івана Франка з групою підвищення спортивної майстерності (ПСМ) факультету фізичного виховання і спорту (n=12).

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті аналізу науково-методичної літератури виявлено, що техніка старту і бігу на дистанції 400 м є вирішальним фактором в реалізації швидкісно-силового потенціалу спринтера. Від того, наскільки раціонально, економно і ефективно зуміє спортсмен використовувати силу м'язів у стартовому розгоні, витратити свої енергетичні ресурси на дистанції, залежить результат.

Рівень технічної майстерності тісно пов'язаний з можливостями спортсмена управляти руховими діями. В бігу на 400 метрів це проявляється у здібності до оптимізації техніки рухів на різних ділянках дистанції. Максимальний прояв цієї здібності найбільш ефективно досліджувати під час виконання бігу в змагальних, або наближених до них умов [2].

Аналіз техніки бігу висококваліфікованих бігунів світу на 400 метрів показує, що вона така ж, як у кращих бігунів на 100 і 200 метрів [3]. Удосконалення технічної майстерності бігунів довгого спринту є одним із найважливіших компонентів тренувального процесу, який значною мірою обумовлює зростання спортивного результату.

У результаті аналізу документальних матеріалів оцінювали техніку бігу на 400 м у спортсменів групи ПСМ за довжиною кроків під час подолання дистанції та час подолання першої і другої половини дистанції. Бігуни перші 200 м дистанції пробігали 3-3,5 секунди краще ніж другу половину дистанції, довжина кроку становила 220-235 см і вона змінювалась протягом проходження дистанції. Виявлено, що спортсмени, які рівномірно проходили дистанцію показали кращі результати з бігу на 400 м.

Висновки

1. Успішність підготовки спортсменів у сучасних умовах залежить від ефективності методів організації, управління, контролю, раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі. Рівень

спортивних результатів у бігунів на 400 метрів на етапі спортивного вдосконалення забезпечується високим рівнем як фізичної так і технічної, тактичної, психологічної і теоретичної підготовки.

2. Аналіз документальних матеріалів свідчить про те, що довжина кроку по дистанції у спортсменів групи ПСМ становила 220-235 см; першу половину дистанції бігуни долали швидше ніж другу половину дистанції. Потрібно у тренувальному процесі досягнути рівномірності бігу по дистанції.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення взаємозв'язку технічної підготовленості з іншими сторонами спортивної підготовки бігунів на 400 метрів групи спортивного вдосконалення.

Література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підруч. / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2010. – 320 с.
2. Каратаєва Д. О. Удосконалення технічної майстерності бігунів на 400 метрів з використанням засобів термінової інформації : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Д. О. Каратаєва. – Львів : Львівський державний інститут фізичної культури, – 2003.
3. Лапутин А. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / А. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 38–46.
4. Легкая атлетика : учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
5. Степаненко Д. І. Структура та напрями удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на ко-

роткі дистанції різної кваліфікації : автореф. дис. ...
канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 /
Д. І. Степаненко. – Львів : Львівський державний уні-
верситет фізичної культури, 2008.