

2. Бірюк Е.В. Особливості фізичної підготовки: методичні рекомендації. К.: вид-во КНУФКС. 1991. 34 с.
3. Серебрянська К.О. Формування особистісного фактору змагальної надійності висококваліфікованих гімнасток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Харків: ДАФК. 2004. 20 с.
4. Сосина В. Ю. Хореографія в гімнастиці. К.: Олімпійська література, 2009. 146 с.
5. Чернишенко Т.М., Зразюк М.В., Ткачук Г.Р. Фізична підготовка юних спортсменок у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки / Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М.Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «планер», 2018. 418с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2001. 236 с.

## **ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Дорошенко Т.Ю.

*Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла  
Коцюбинського*

**Анотація.** У статті розглянуті особливості тренувального процесу бігунів на середні дистанції на етапі попередньої базової підготовки.

**Ключові слова:** легка атлетика, біг на середні дистанції, юні спортсмени.

**Summary. Doroshenko T.Yu. Training process of middle distance runners at the stage of preliminary basic training.** The article examines the peculiarities of the training process of middle-distance runners at the stage of preliminary basic training.

**Keywords:** track and field athletics, middle-distance running, young athletes.

**Вступ.** Як відомо, біг на середні дистанції є один з найбільш популярних видів легкої атлетики. Класичні дистанції, які включені в змагання для чоловіків та жінок, це 800 і 1500 м.

Етап попередньої базової підготовки передбачає різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навиків. Особлива увага на цьому етапі приділяється формуванню стійкого інтересу юних легкоатлетів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення [1].

**Мета дослідження** – на основі аналізу літературних джерел розглянути особливості тренувального процесу бігунів на середні дистанції на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження.** Узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел щодо тренувального процесу бігунів на середні дистанції на етапі попередньої базової підготовки.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Багаторічний процес удосконалення системи навчально-тренувальної роботи має певні особливості, які пов'язані із пошуком оптимального співвідношення тренувальних засобів та їх раціонального поєднання [2]. Тому на початкових етапах багаторічної підготовки бігунів тренувальний процес повинен здійснюватися з урахування вікових функціональних можливостей спортсменів, що позитивно відображається на адаптаційній перебудові організму [1, 4, 5].

Підготовка бігуна на середні дистанції – багатогранний процес. Він включає функціональну, фізичну, технічну підготовку [1]. Особливе значення у процесі тренування на етапі попередньої базової підготовки має такий підхід, який здійснюється з урахуванням вікових і морфофункціональних можливостей організму, оскільки удосконалення

фізичної та функціональної підготовленості відбувається на фоні вікової перебудови організму [1, 2, 5].

Раціональна побудова багаторічної підготовки багато в чому обумовлена співвідношенням різних її видів, роботою різної переважної спрямованості, динамікою і величиною навантажень. Від етапу до етапу змінюється співвідношення різних компонентів фізичної підготовки. Етап попередньої базової підготовки характеризується збільшенням, у порівнянні з етапом початкової підготовки, обсягу допоміжної фізичної підготовки, яка в сумі із загальною складає 85-90% загального обсягу роботи.

Дуже важливою умовою підготовки юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки є складання комплексів вправ і визначення методів їх реалізації, які дозволяють забезпечити різнобічну фізичну підготовленість. Необхідно сформулювати широке коло рухових навичок у вправах, що близькі за своїм характером до специфіки змагальної діяльності в обраному виді спорту. Тобто, незважаючи на домінуючий загальний характер змісту фізичної підготовки в цьому віці не варто, обираючи засоби підготовки, значною мірою відхилятися від специфічних вимог виду спорту.

Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкісних якостей, а також координаційних здібностей і гнучкості [1, 3]. При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі гостро впливаючі тренувальні засоби – комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями і тому подібне [1].

Усі тренувальні навантаження, які використовуються у процесі підготовки бігунів на середні дистанції поділяються на наступні групи: 1) Навантаження переважно аеробної спрямованості (кросова підготовка); 2) Навантаження змішаної аеробно-анаеробної дії (біг на відрізках від 200 до 400м і біг на відрізках від 600 до 3000 м (виконання повторним і змінним методом), а також темповий біг на відрізках до 5000 м); 3) Навантаження анаеробно-гліколітичної дії (біг від 400 до 1000 м (повторний і інтервальний

методи), спеціальні бігові вправи на відрізках від 100 до 600 м); 4) Навантажень анаеробно-алактатного дії (вправи швидко-силового характеру).

Раціональне планування тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічного тренування за даними Платонова В. М. (2004) та інших фахівців, у значній мірі ускладнюється необхідністю урахування природних задатків спортсмена до формування різних сторін спортивної майстерності. Проте, надмірна інтенсифікація та спеціалізація тренувального процесу у роботі з юними спортсменами, які не досягнули оптимальної вікової зони для демонстрації високих досягнень, призводить до великих втрат спортивних талантів. Застосування у тренуванні юних спортсменів найбільш потужних тренувальних стимулів зумовлює швидку адаптацію до них і, відповідно, вичерпання пристосувальних можливостей їхнього організму. В числі причин, що обмежують перспективи юних спортсменів, які переносять занадто великі навантаження в підлітковому і юнацькому віці, слід назвати і підвищений травматизм недостатньо сформованого опорно-рухового апарату.

**Висновки.** Аналіз наукової дозволив встановити, що для формування ефективної довготривалої адаптації має раціональне планування спрямованості тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки, її відповідність специфічним вимогам змагальної діяльності.

#### **Список використаної літератури.**

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка; 2013. 340 с.
2. Драчук С., Брезденюк О., Дідик Т. Оптимізація тренувального процесу бігунів-спринтерів на основі раціонального співвідношення навантажень різного спрямування. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018. №4(8). С. 14-25. URL: <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/4412>

3. Драчук С., Брезденюк О., Дідик Т., Чуйко Ю. Педагогічні технології розвитку швидкісно-силових якостей в учнів 12–13 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8(27) С. 42-49. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/30642>
4. Фурман Ю.М., Брезденюк О.Ю, Брезденюк О.О. Застосування комп'ютерної програми «Health calculation» для визначення й оцінки аеробної продуктивності людини, а також максимально допустимої величини енерговитрат під час занять оздоровчим бігом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. №18. С. 52-56. URL: <https://www.sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/408>
5. Фурман Ю., Брезденюк О., Мірошніченко В. Оцінка функціональної підготовленості підлітків 11–12 років за показниками аеробної й анаеробної продуктивності. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2020. №1. С. 40-43. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.40-43>.

## ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В ПРОЦЕСІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАНЬ

Краковецький А.Ю., Стахов Н.О., Войцехівський Б.Д.

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** В статті представлені результати дослідження динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції. Отримані результати свідчать про те, що отримані результати значно нижчі за модельні показники представлені в спеціальній літературі для спортсменів цього віку.