

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

**Людмила Шестерова, к. фіз. вих., професор Лейля Аджаметова,
викладач Володимир Аксьонов, викладач**

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Харків, Україна*

Вступ. Ефективність процесу підготовки легкоатлетів в сучасних умовах неможливо представити без оцінки їх фізичної підготовленості. Разом з оцінкою функціонального стану провідних систем організму спортсменів, від діяльності котрих залежить спортивний результат, вона займає одне з важливіших місць в системі контролю на підготовчому етапі річного циклу. Контроль за рівнем фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції необхідно проводити не тільки з метою виявлення сильних і слабих сторін спортсменів з наступним внесенням коректив в тренувальний процес, а також і з метою відбору легкоатлетів до збірної команди [1, 2]. Регулярне проведення оцінки фізичної підготовленості дозволяє виявити динаміку показників, що характеризують швидкісні, швидкісно-силові, силові здібності, спеціальну та загальну витривалість спортсменів [5]. Крім того це дає змогу тренерам виявити схильність спортсмена до конкретного виду легкої атлетики. Отримана інформація допоможе тренерам правильно відкоригувати програму підготовки спортсменів для досягнення ними високих спортивних результатів. Визначення показників розвитку фізичних якостей і здібностей з наступною оцінкою рівня фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції є актуальним напрямом, особливо з позиції виявлення відстаючих компонентів фізичної підготовленості та своєчасного внесення коректив в тренувальний процес із застосуванням відповідних засобів підготовки легкоатлетів.

Мета дослідження. Визначити особливості динаміки рівня фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції в підготовчому періоді річного циклу.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В дослідженні взяли участь 12 спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції. Вік спортсменів – 17-18 років, спортивна кваліфікація – I розряд.

Під час педагогічного тестування використовувався комплекс вправ, за допомогою яких можна оцінити швидкісні, швидкісно-силові, силові здібності та спеціальну витривалість спортсменів. Комплекс складався з 11 вправ, включаючи тести бігового та стрибкового характеру, а також тести з обтяженнями. Для оцінки швидкості застосовувався біг на 30 м із низького старту (с), швидкісної витривалості – біг на 60 м с ходу (с), спеціальної

витривалості – біг на 600 м і 1000 м із високого старту (хв., с), швидкісно-силових здібностей – стрибок у довжину з місця (м), п'ятикратний стрибок з місця (м), п'ятикратні скоки на правій та лівій нозі з місця (м), швидкої сили – метання ядра 4 кг знизу вперед і знизу назад (м), сили – підтягування в висі на високій перекладині (кількість разів).

Рівень фізичної підготовленості оцінювався за п'ятибальною шкалою: 1 – низький; 2 – нижче середнього; 3 – середній; 4 – вище середнього; 5 – високий, котра розраховувалася на основі сигмовидних шкал [4].

Результати дослідження та їх обговорення. Під час первинного педагогічного тестування бігунів на середні дистанції були отримані показники, що характеризували їх фізичну підготовленість. За кожну вправу, котру виконували бігуни, виставлялася оцінка і у підсумку була отримана інтегральна оцінка рівня фізичної підготовленості і її складових частин – швидкісної, швидкісно-силової, силової підготовленості, спеціальної витривалості. Бігуни на середні дистанції під час обстеження продемонстрували результати в бігових, стрибкових тестах і тестах з обтяженнями, що переважно відповідали рівням нижче середнього і середньому.

В тестах, що оцінюють швидкісні здібності та швидкісну витривалість вміння виконувати «низький» старт, миттєво реагувати на команди стартера, розвивати максимальну швидкість за мінімальний час (біг на 30 м з низького старту, біг на 60 м з ходу) спортсмени показали «середній» рівень підготовленості. В тестах, що оцінюють спеціальну витривалість, яка є важливішою складовою та від рівня якої залежить спортивний результат в бігу на середні дистанції, бігуни продемонстрували показники, що відповідали рівню «нижче середнього». Швидкісно-силова і силова підготовленість у них знаходилася на середньому рівні. Дивлячись на отримані результати, можна припустити, що спортсменами була неправильно обрана спеціалізація, або в тренувальному процесі недостатньо уваги приділяється розвитку провідних для даного виду легкої атлетики якостей.

Результати педагогічного тестування, спрямованого на визначення показників фізичних якостей кваліфікованих бігунів на середні дистанції, свідчать про те, що їх фізична підготовленість знаходиться на середньому рівні. Провідні для даного виду легкої атлетики компоненти фізичної підготовленості у спортсменів коливаються в діапазоні від «нижче середнього» до «середнього», а це негативно відбивається на змагальних результатах.

Спираючись на результати первинного обстеження спортсменам були надані рекомендації щодо розвитку спеціальної витривалості та укріплення м'язів ніг, спини та черевного пресу. Задля підвищення показників спеціальної витривалості в тренувальний процес бігунів були впроваджені наступні засоби: біг в гору; біг з обтяженнями на відрізках 400-800 м; біг з парашутом; повторний і перемінний біг на відрізках 300-600 м в темпі змагальної швидкості на 800 м. З метою покращення силових можливостей м'язів ніг, спини та черевного пресу було рекомендовано виконувати біг стрибками з акцентом на фазу польоту; стрибки з ноги на ногу з акцентом на швидкість виконання; стрибки на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги під сідницю; стрибки

на двох ногах з підтягуванням їх до грудей; опорні стрибки; стрибки через снаряди і природні перешкоди; стрибки через скакалку на одній і двох ногах; вистрибування з глибокого присіду; потрійний, п'ятірний, десятирний стрибок з місця; різноманітні вправи в парах, на снарядах та тренажерах, з набивними м'ячами, еспандерами, штангою, а також застосування методу колового тренування [3].

Через три мезоцикли було проведено повторне тестування, яке показало позитивну динаміку показників фізичної підготовленості спортсменів, що спеціалізуються в бігу на середні дистанції.

Результати повторного тестування фізичної підготовленості показали значне підвищення показників спеціальної витривалості. Так, в бігу на 600 м результати стали відповідати рівню «вище середнього», в бігу на 1000 м – «середньому». Рівень показників в стрибкових тестах і тестах з обтяженнями також підвищився і став відповідати рівню «вище середнього». Таким чином, впровадження запропонованих засобів тренування позитивно вплинуло на прояв не тільки спеціальної витривалості, а й швидкісно-силових здібностей бігунів на середні дистанції.

Висновки. В результаті обстеження і оцінки рівня розвитку фізичних якостей і здібностей бігунів на середні дистанції була виявлена нерівномірність розвитку компонентів фізичної підготовленості. Бігуни на середні дистанції в первинному тестуванні продемонстрували результати, які відповідали рівням «нижче середнього» та «середньому». Впровадження в тренувальний процес засобів, спрямованих на покращення спеціальної витривалості та сили м'язів ніг, спини та черевного пресу позитивно вплинуло на розвиток не тільки витривалості, а й швидкісно-силових здібностей спортсменів, що, на наш погляд, буде сприяти підвищенню змагальних результатів.

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. Шестерова Л., Калінін Є. Вплив вправ силової спрямованості на фізичну підготовленість студентів, що спеціалізуються в бігу на середні дистанції. *Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики* : зб. тез IV Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ХДАФК, 2021. С. 32-35.
3. Шестерова Л. Є., Ту Яньхао Засоби тренування кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : зб. наук. пр. Харків, 2018. С. 117-121.
4. Krivoruchenko O. V. Methods of estimation of bodily condition of sportsmen of different qualification, specialized in run on short and middle distances. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2012. № 5. P. 83–85.
5. Shesterova L., Tu Yankhao. Dynamics of physical readiness of middle distance runners living in different climates. *Slobozhans' kij naukovo-sportivnij visnik*. 2015. №4. P. 52-54.