

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.071.2.

*Владимир Бобровник,
Яна Тихоненко*

Формирование физической подготовленности в беге на средние дистанции

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ исследований этой проблемы. Высокие результаты выступлений сильнейших спортсменов мира, показанных на XXX играх Олимпиады в Лондоне и на XIV чемпионате мира по лёгкой атлетике в Москве, свидетельствуют о том, что уровень их физической подготовленности очень высок. Так, на Олимпийских играх в Лондоне (2012 г.) установлен рекорд мира на дистанции 800 м атлетом из Кении Дэвидом Рудишей с результатом 1:40, 91. В беге на 1500 м чемпионом стал Тауфик Махлуфи (Алжир) с результатом 3:34,08. На чемпионате мира в 2013 г. в Москве на дистанции 800 м победил Мохамед Оман (Эфиопия) с результатом 1:43,31, а на дистанции 1500 м – состоявшийся спортсмен из Кении Асбеи Кипроп (3:36,28) [12].

Проанализировав протоколы соревнований, можно констатировать, что спортсмены высокой квалификации, специализирующиеся в беге на 800 и 1500 м, каждые 100 м соревновательной дистанции пробегают быстрее 11,00 с. Это свидетельствует о том, что их скоростные, скоростно-силовые способности, а также нервно-мышечная координация находятся на высоком уровне, в большей степени, влияющие на результативность в беге на средние дистанции, на что неоднократно указывали некоторые учёные [2; 8].

Подводя итоги выступлений украинских бегунов на средние дистанции на основных соревнованиях сезона, следует отметить, что их результаты очень низкие. Именно поэтому на XXX играх Олимпиад ни один отечественный спортсмен не выступал на дистанциях 800 и 1500 м, а на XIV чемпионате мира представители Украины завершили своё участие в соревнованиях после выступлений в квалификационных забегах. Исключением стала Наталия Лупу, занявшая седьмое место с результатом 1:59,79 [12].

Исходя из этого, можно предположить, что уровень физической подготовленности украинских бегунов на средние дистанции находится на низком уровне. Это связано с тем, что повышенные объёмы работы аэробной направленности, которые атлеты выполняют в подготовительном периоде, несовместимы с другими компонентами тренировочной нагрузки и негативно сказываются на развитии физических способностей, прежде всего скоростных и скоростно-силовых, которые в большей степени влияют на спортивный результат [1; 4; 5].

Использование рационально обоснованных групп упражнений скоростной, силовой и скоростно-силовой направленности на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей позволит повышать физическую подготовленность квалифицированных бегунов на средние дистанции [11].

Проблемой подготовки бегунов на средние дистанции занимались такие авторы, как В. А. Сиренко, В. Н. Селуянов, А. И. Полунин, В. В. Лишук, которые в своих исследованиях акцентируют внимание на использовании в подготовке спортсменов средств скоростной и скоростно-силовой направленности.

Задача статьи – определить основные функциональные системы организма спортсменов и группы физических упражнений, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В ходе анализа научно-методической литературы нами выявлены основные положения, касающиеся

подготовки бегунов на средние дистанции. На протяжении многих лет отечественные специалисты применяли в тренировочном процессе упражнения аэробной направленности с большими беговыми объёмами, что способствовало развитию общей выносливости, в большей степени и части специальной выносливости [4]. Практики говорили о несовместимости выносливости с силовыми возможностями и, в частности, с локальной мышечной выносливостью [3; 9].

Сегодня ведущие тренеры в беге на средние дистанции видят дальнейшее повышение результативности квалифицированных бегунов за счёт увеличения интенсивности тренирующих воздействий и стабилизации уже достигнутых высоких объёмов тренировочных нагрузок. Из этого следует, что произошла оптимизация тренировочных средств на основе специфичности вида и в соответствии с особенностями его соревновательной деятельности [5; 6 с. 36].

По мнению некоторых авторов, эффективность соревновательной деятельности в беге на средние дистанции обеспечивается возможностями функциональных систем и уровнем физической подготовленности [8].

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств [7; 8]. Учёные выделяют основные функциональные системы, обеспечивающие эффективную работу организма во время бега на дистанциях 800 и 1500 м: сердечно-сосудистая, дыхательная, вегетативная нервная система, физические качества (быстрота, выносливость, сила, гибкость) [1; 10].

По мнению специалистов, эффективность подготовки бегунов на средние дистанции в значительной степени зависит от рационального сочетания и последовательности применения в тренировочном процессе оптимального объёма средств анаэробной направленности: развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей [4].

В современном беге на средние дистанции скорость составляет основу успеха. Силовые способности необходимо рассматривать, прежде всего, как условие, определяющее скорость движения спортсмена [8]. Влияние максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений особенно велико в беге на 800 и 1500 м [7, с. 112], поэтому необходимо развивать у бегуна скоростные и скоростно-силовые способности [4].

Исходя из этого, известные авторы выделили основные тренировочные средства скоростной и скоростно-силовой направленности, которые будут способствовать совершенствованию качеств для успешного применения финишного спурта.

Заслуженный тренер Украины В. В. Лишук предлагает использовать тренировочные средства скоростно-силовой направленности, поданные в таблице 1.

Таблица 1

Основные средства скоростно-силовой подготовки бегунов на средние дистанции [4]

Упражнения								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Бег в гору	Бег после холмов	Бег по снегу, песку	Метания набивных мячей, ядер	Упражнения со штангой	«Длинные прыжки» (60–200 м)	«Длинные прыжки» (30–60 м)	«Короткие прыжки»	Круговая тренировка

Другие учёные [3] предлагают использовать группы упражнений для воспитания локальной мышечной выносливости, которая играет важную роль в достижении высоких спортивных результатов в беге на средние дистанции (табл. 2).

Также есть предложения в спортивной тренировке квалифицированных бегунов на средние дистанции использовать средства для развития силовых и скоростно-силовых способностей (табл. 3).

Таблиця 2

Основные средства для воспитания локальной мышечной выносливости
(Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, 2008)

Упражнения								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Прыжки в гору	Статические упражнения	Интервальный спринт	Бег с тягой	Прыжки и многоскоки	Штанга, максимальное количество повторений	Штанга, максимальный вес	Вертикальные прыжки	Специальные упражнения легкоатлета

Таблиця 3

Средства, направленные на развитие силовых и скоростно-силовых способностей у бегунов на средние дистанции [9]

Упражнения															
1	2	3	4	5	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Упражнения с отягощениями	Упражнения на гимнастических снарядах	Многоскоки в гору до 60 м	Прыжки в глубину на одной, двух ногах	Бег в гору 60–80 м и под уклон	Бег в гору 300–500 м	Многоскоки 100–150 м на дорожке	Многоскоки в гору 200 м и более	Бег в гору 600–1000 м	Бег по песку 200–400 м	Бег 100–150 м (85–90 %) на дорожке	Бег в гору 300–500 м	Бег в гору до 200 м и под уклон	Бег 60–80 м (95 %)	Бег 100–150 м (до 95 %)	Бег с переключением скорости до 150 м

Выводы. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что подготовка спортсменов – бегунов на средние дистанции – в 1980 г. была направлена на формирование общей и специальной выносливости с преимущественным использованием упражнений аэробного характера.

Современная методика подготовки квалифицированных бегунов на средние дистанции направлена, в большей степени, на совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, повышающих их физическую подготовленность и спортивный результат.

Перспектива дальнейших исследований будет построена на анализе физического состояния с помощью современной инструментальной методики «Кардио+» и многоцелевой математической компьютерной программы «Оракул», которая даст адекватную оценку физического состояния спортсменов.

Источники и литература

1. Бобровник В. Особливості фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на короткі та середні дистанції, членів резервної збірної команди України з легкої атлетики / В. Бобровник, О. Криворученко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 12–17.
2. Бобровник В. И. Технология оценки физического состояния квалифицированных спортсменов на этапе подготовки к высшим достижениям / В. И. Бобровник, Е. В. Криворученко // Наука в олимп. спорте. – 2010. – № 1, 2. – С. 47–55.

3. Германов Г. Н. Экспертная оценка выбора комплексов упражнений для развития локальной мышечной выносливости у бегунов на средние дистанции / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова, И. П. Куликов // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5. – С. 23–27.
4. Ліщук В. В. Поєднання та послідовність застосування оптимальних засобів швидкісно-силової спрямованості у тренуванні бігунів на середні дистанції / В. В. Ліщук, В. О. Матвійчик // Вісник Кам'янець-Подільського НУ фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали 2-ї наук.-практ. конф. – 2008. – Вип. 1. – С. 56–64.
5. Полуни А. И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А. И. Полуни. – М. : Сов. спорт, 2001. – 135 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.
8. Сиренко В. А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции / В. А. Сиренко. – Киев : Здоровья, 1990. – 144 с.
9. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
10. Carr G. A. Fundamentals of track and field / G.A. Carr. – 2 end ed. – Champaign : Human Kinetics, 1999. – 286 p.
11. Snell P. Middle distance running. Physiology of Sports. E. and Hall, – London ; New York, 2009. – P. 101–117.
12. Официальный сайт Международной федерации легкой атлетики [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.iaaf.org/results/iaaf-world-championships-in-athletics/2013/14th-iaaf-world-championships-4873/men/800-metres/final/result.>

Аннотации

Рассмотрены направления совершенствования физической подготовленности на основе улучшения функционального состояния и физических качеств бегунов на средние дистанции путём применения тренировочных средств, направленных на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе для повышения результативности соревновательной деятельности. В статье затрагиваются проблемы использования рационально обоснованных средств скоростной и скоростно-силовой направленности, которые влияют на эффективность подготовки бегунов на средние дистанции – улучшение спортивного результата. Поэтому разработка групп упражнений специфической направленности, влияющих на формирование основных функциональных систем и развитие необходимых способностей на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей, способствует достижению высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: *подготовленность, совершенствование, скоростные, скоростно-силовые способности.*

Володимир Бобровник, Яна Тихоненко. Формування фізичної підготовленості в бігові на середні дистанції. *Розглянуто напрями вдосконалення фізичної підготовленості на основі поліпшення функціонального стану й фізичних якостей бігунів на середні дистанції через застосування тренувальних засобів, спрямованих на розвиток швидкісних і швидкісно-силових здатностей у тренувальному процесі для підвищення результативності змагальної діяльності. У статті розкрито проблеми використання раціонально обґрунтованих засобів швидкісної й швидкісно-силової направленості, які впливають на ефективність підготовки бігунів на середні дистанції – покращення спортивного результату. Тому розробка груп вправ специфічної направленості, що впливають на формування основних функціональних систем і розвитку необхідних здатностей на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей, сприяє досягненню високих спортивних результатів.*

Ключові слова: *підготовленість, удосконалення, швидкісні, швидкісно-силові здатності.*

Vladimir Bobrovnik, Yana Tikhonenko. Formation of Physical Preparation for Running on Long Distances. *It was examined directions of mastering of physical preparation on the basis of improving of functional condition and physical qualities of runners on average distances by means of applying of training means aimed at development of speed and speed-power abilities during the training process for increasing of effectiveness of competitive activity. The article deals with the problems of usage of rationally based means of speed and speed-power orientation that influence the effectiveness of preparation of runners on average distances – improvement of sports result. That is why the development of a group of exercises of specific orientation that influence the formation of main functional systems and development of necessary abilities on the stages of preparation for higher achievements and maximal realization of individual possibilities assists in achievement of high sports results.*

Key words: *preparation, improvement, speed, speed–power possibilities.*