

УДК 796.4

Ванюк О. І.

канд. наук фіз.вих., доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Легка атлетика –це один із найпопулярніших видів спорту у світі, який вимагає від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовленості, але й технічної і психологічної.

У сучасному спортивному середовищі, де конкуренція досягла небувалих висот, важливо використовувати всі можливості для оптимізації тренувального процесу.

Сучасні технології, що швидко розвиваються, відкривають нові горизонти для поліпшення підготовки бігунів на довгі дистанції, дозволяючи тренерам і спортсменам отримувати детальну інформацію про технічні навички, фізичний і психологічний стан спортсмена.

Новітні технології стають невід’ємною частиною тренувального процесу. Вони не лише допомагають у моніторингу прогресу спортсменів, але й дозволяють адаптувати тренувальні програми до індивідуальних потреб кожного з них. В умовах постійних змін у спортивному середовищі, важливо досліджувати, як ці технології можуть вплинути на підготовку легкоатлетів і які нові технології можуть бути впроваджені для досягнення результатів.

Питання дослідження сучасних технологій у спортивній підготовці є актуальним і необхідним для забезпечення успішності та розвитку новітніх технологій підготовки спортсменів в умовах сучасних реалій.

У процесі системи багаторічної підготовки у легкій атлетиці застосовуються різноманітні методи навчання, виховання та тренування. У процесі тренування у вибраному виді легкої атлетики у разі розвитку фізичних якостей та підвищення рівня функціональної підготовленості широко використовуються різні методи, основою яких є поєднання навантаження та відпочинку. Різне поєднання навантаження і відпочинку багато в чому визначає характер впливу цього методу на організм легкоатлетів.

Важливою частиною будь-якого методу навчання є періоди відпочинку. Тривалість і характер відпочинку багато в чому визначають спрямованість навантаження і безпосередній тренувальний ефект, необхідний для кожного

заняття. При тривалому безперервному систематичному бігу або бігу з помірною інтенсивністю не викликає сумніву спрямованість впливу навантаження на організм спортсмена. Очевидно, що в даному випадку мова йде про розвиток витривалості. Але через періоди відпочинку між окремими ділянками дистанції, які пробігаються з різною інтенсивністю, іноді дуже важко оцінити миттєвий ефект тренування. Тому необхідно враховувати всі складові, що визначають характер впливу того чи іншого методу на організм спортсмена.

У кільцевих видах спорту виділяють п'ять таких компонентів:

- 1) Тривалість вправи (довжина виконаних частин);
- 2) Інтенсивність фізичних вправ;
- 3) Тривалість періодів відпочинку між відрізками бігу (навантаженнями);
- 4) Характер відпочинку (пасивний або активний);
- 5) Кількість повторів розділів або вправ.

Виходячи зі зміни всіх п'яти компонентів навантаження в легкій атлетиці, можна виділити наступні основні методи тренування, які використовуються в процесі багаторічної підготовки для розвитку фізичних якостей, виховання морально-вольових якостей і психологічної підготовки:

1. Уніфікована методика характеризується виконанням тренувального навантаження в бігу тривалий час і безперервно без зміни заданої інтенсивності від початку роботи до її закінчення.

2. Варіативний метод передбачає поступову зміну інтенсивності тренувань під час бігу на певну дистанцію протягом певного часу.

3. Рекурсивний метод полягає в багаторазовому проходженні певних ділянок з певною щільністю.

4. Інтервальний метод характеризується багаторазовим проходженням ділянок дистанції зі строго визначеними періодами відпочинку.

5. Змагальний метод полягає у проведенні класних або контрольних змагань в умовах, максимально наближених до найважливіших змагань сезону.

6. Контрольний метод застосовується для перевірки підготовленості легкоатлета на різних етапах та в періодах річного циклу.

При плануванні підготовки легкоатлетів слід пам'ятати, що жоден з методів не може вважатися універсальним, жоден з них не забезпечить всебічної та спеціальної підготовки легкоатлетів та не призведе до досягнення високих результатів.

Висновок. У зв'язку з цим слід зазначити: звуження кола застосовуваних методів призводить до однакової роботи, що значно знижує емоційність занять, підвищує психічну напруженість і негативно позначається на працездатності легкоатлета загалом. Всі методи в залежності від

індивідуальних особливостей, кваліфікації та тренуваності легкоатлетів застосовуються в комплексі та з їх різновидами, що забезпечує високі спортивні результати.

Перспективи подальших досліджень: вивчити новітні технології та методики у відновлюванні легкоатлетів у період міжсезонної підготовки.