

УДК 796.015.54+796.422

Орлов І.А.¹, Курта Є.О.², Сметанін С.В.³

¹ студ., НУ «Запорізька політехніка»

² канд. юр. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 16-18 РОКІВ

Анотація. У роботі надаються практичні рекомендації щодо розвитку спеціальної витривалості у легкоатлетів у віці від 16 до 18 років. Ці рекомендації базуються на аналізі наукових джерел та враховують результати проведених досліджень. Вони передбачають оптимальне співвідношення різних типів тренувального навантаження з урахуванням специфічних особливостей окремих ділянок дистанції в бігу на 800 метрів.

Ключові слова: легка атлетика, біг, спеціальна витривалість, методика.

Abstract. The paper provides practical recommendations for the development of special endurance in athletes aged 16-18 years. On the basis of the literature review and taking into account the results of the research, the correlation of different types of training load in accordance with certain specific features of individual sections of the distance in 800 m run are given.

Key words: athletics, running, special endurance, methodology.

Одним з основних завдань тренера та легкоатлета є створення тренувальних умов, спрямованих на підвищення рівня загальної аеробної витривалості через різноманітні рухові активності. Вважається, що віковий проміжок 16-18 років є оптимальним для ефективного розвитку витривалості у спортсменів-легкоатлетів [1].

Система підготовки юних бігунів повинна враховувати вікові зміни та забезпечувати їх всебічний і гармонійний фізичний розвиток. Це досягається за допомогою раціонального використання різних методів і засобів тренування на різних етапах підготовки. Протягом багатьох років тренування обсяг загальної і спеціальної фізичної підготовки юних бігунів поступово зростає. Це супроводжується збільшенням тренувальних навантажень через підвищення обсягу та інтенсивності спеціальних тренувальних заходів для бігунів [2].

Навантаження за обсягом та інтенсивністю підбирались з метою забезпечення повного відновлення функціональних, психологічних та рухових можливостей досліджуваних перед наступним тренуванням. Це дозволяло їм ефективно виконувати тренувальне навантаження на попередньому рівні без негативних наслідків для їхнього здоров'я та результативності [3].

Протягом 10 місяців навчально-тренувальних занять із тижневим навантаженням від 8 до 10 годин спортсмени-бігуни віком від 16 до 18 років, які спеціалізувалися на дистанції 800 метрів, цілеспрямовано розвивали швидкісну витривалість. За методикою тренування, вони виконували спеціальні вправи за допомогою повторного методу, враховуючи показники швидкості та сили, що наближалися до індивідуальних можливостей кожного спортсмена.

На початковому етапі тренувального процесу ми акцентували увагу на розвиток аеробних механізмів роботи серцево-судинної та дихальної систем, спрямовуючи зусилля на підвищення загальної витривалості.

На другому етапі ми збільшили обсяг тренувального навантаження, яке виконувалося у змішаному аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення та в широкому діапазоні режимів швидкості бігу (від помірного до субмаксимального). Це дозволило підвищити ефективність виконаної роботи та сприяло подальшому розвитку фізичних якостей спортсменів.

На третьому етапі ми зосередилися на підвищенні обсягу тренувального навантаження спеціальної спрямованості. Ми застосовували більш інтенсивні вправи інтервальним та повторним методами у змішаному аеробно-анаеробному та анаеробному режимах. Це дозволило нам впливати вибірково та індивідуально на компоненти швидкісної витривалості кожного спортсмена, сприяючи їхньому подальшому розвитку.

Для розвитку прогнозованих показників швидкісної витривалості у досліджуваних віком від 16 до 18 років ми використовували методику багаторазових максимальних зусиль з пороговою значимістю у вправах короткого тривання з повним відновленням.

Зі зростанням тренувального рівня спортсменів ми скорочували паузи відпочинку між повтореннями вправ, одночасно збільшуючи їх інтенсивність. Цей підхід став ключовим методом у розвитку швидкісної витривалості в бігу на 800 метрів.

Враховуючи особливості бігу на 800 м, ми розбили тренувальну роботу на три специфічних ділянки, що відповідно характеризували роботу:

- а) на старті та під час стартового розбігу;
- б) під час бігу по дистанції;
- в) під час фінішного прискорення.

Для розвитку максимальної швидкості у досліджуваних на старті та під час стартового розбігу, що переважно пов'язано з проявом анаеробної потужності, ми використовували повторний режим бігу на коротких

відрізках довжиною до 60 метрів. Обсяг навантаження з таким режимом роботи становив 2240 метрів. З них вправи на загальну витривалість складали 36% від загального обсягу (800 метрів), а інтенсивні вправи на швидкісну витривалість – 64% (1440 метрів).

Швидкісну витривалість, пов'язану з алактатною анаеробною потужністю, у досліджуваних у бігу на 800 метрів ми розвивали на більш довгих відрізках від 80 до 150 метрів у повторному та інтервальному режимах. Навантаження зазначеного типу на тренуванні складало 4250 метрів, у тому числі: обсяг – 1200 метрів (28%), інтенсивність – 3450 метрів (72%).

Під час фінішного прискорення на дистанції 800 м досліджували швидкісну витривалість, пов'язану з алактатною анаеробною потужністю. Для цього ми використовували повторні та інтервальні режими на тих самих довгих відрізках (80-150 м), проте з більшою кількістю повторень в серіях та значними паузами відпочинку між ними. Загальне навантаження під час тренування становило 4550 метрів, з яких 22% (1000 м) припадало на обсяг, а решта 78% (3550 м) – на інтенсивність.

Обсяг та інтенсивність навантажень, які були зазначені вище, постійно змінювалися, що характеризувалося плавними переходами у їхніх співвідношеннях. Це також стосувалося пауз відпочинку.

Загальний обсяг навантажень збільшувався поступово від загально-підготовчого етапу до спеціально-підготовчого, а інтенсивність вправ збільшувалась у відсотковому виразі. При цьому тривалість пауз відпочинку пропорційно зменшувалась.

На основі аналізу наукових рекомендацій і результатів практичних досліджень ми сформулювали наступні рекомендації:

1. Загальна та швидкісна витривалість є ключовими аспектами підготовки бігунів на 800 м і спеціальний педагогічний процес спрямований на їх підвищення для досягнення високих результатів.

2. Рівень розвитку швидкісної витривалості є надійним показником підвищення спортивної працездатності у бігу на 800 м.

3. Для ефективного розвитку швидкісної витривалості рекомендується використовувати різноманітні методи, такі як рівномірний, змінний, інтервальний, повторний та контрольний, з різними співвідношеннями обсягу, інтенсивності та відпочинку.

4. Для позитивного перенесення результатів тренувань на кінцевий результат в бігу на 800 м рекомендується застосовувати фізичні вправи циклічного характеру, аналогічні до тих, що використовуються під час змагань.

5. Під час виконання фізичних вправ потрібно враховувати

інтенсивність серцевого ритму (ЧСС), тривалість, кількість повторень та паузи відпочинку.

6. Використання методу рівномірного безперервного навантаження сприяє розвитку швидкісної витривалості у легкоатлетів віком 16-18 років та готує організми до інтенсивних тренувальних навантажень.

7. Індивідуальний підхід до дозування фізичного навантаження з методом прогнозування запасу швидкості є ефективним підходом до розвитку швидкісної витривалості у бігунів на 800 м.

У результаті нашого дослідження ми встановили, що ефективний розвиток швидкісної витривалості у юнаків віком 16-18 років пов'язаний з виконанням специфічних вправ з певними параметрами обсягу та інтенсивності. Для досягнення цієї мети важливо використовувати різноманітні методи з різними співвідношеннями основних параметрів навантаження, таких як обсяг, інтенсивність, тривалість та характер відпочинку. Переважне застосування методу рівномірного безперервного виконання вправ є надійною базою для подальшого виконання інтенсивних навантажень на наступних етапах спортивного розвитку.

Список використаних джерел

1. Гацко О. В., Дерека Т. Г. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.

2. Конестяпін В. Г. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Львів : СПОЛОМ, 2006. 180 с.

3. Гудим М. П. Визначення рівня фізичної підготовленості у швидкісносилових видах легкої атлетики за допомогою тестування. *Біосоціокультурні та пед. аспекти фіз. виховання і спорту* : матеріали Всеукр. наук. конф. Суми: СДПУ, 2000. С. 127–131.