

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Дорошенко Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*
reallymarvellous@gmail.com

Анотація. Розглянуто засоби фізичної підготовки, які використовуються на етапі попередньої базової підготовки у бігунів на середні дистанції.

Ключові слова: легка атлетика, біг на середні дистанції, етап попередньої базової підготовки.

Summary. Doroshenko T. Means of physical training of middle distance runners at the stage of preliminary basic training. Means of physical training, which are used at the stage of preliminary basic training for middle-distance runners, are considered.

Keywords: track and field athletics, middle-distance running, stage of preliminary basic training.

Постановка проблеми. Фізична підготовка бігунів на середні дистанції вимагає комплексного підходу, особливо на етапі попередньої базової підготовки. Під час цього етапу важливо забезпечити адаптацію організму до навантажень, які згодом дозволять досягти високих результатів [2, 3]. Однак, вибір засобів фізичної підготовки на цьому етапі може бути складним завданням, оскільки враховується не лише фізична, а й психологічна підготовка спортсмена [1, 2, 4].

Обговорення. На етапі попередньої базової підготовки бігуни на середні дистанції повинні зосередитися на розвитку загальної фізичної підготовленості, силових якостей, а також техніки бігу [1, 2]. Зокрема, важливо включити в програму тренувань такі засоби, як:

1. Біг на довгі дистанції. Довгі пробіжки допомагають зміцнити серцево-судинну систему, розвинути витривалість і підвищити загальний рівень фізичної витривалості.

2. Інтервальні тренування. Поєднання високоінтенсивних прискорень з інтервалами відпочинку дозволяє покращити швидкість та збільшити потужність бігу.

3. Силові тренування. Розвиток м'язової сили є важливим аспектом для бігунів на середні дистанції. Вправи з власною вагою, а також тренування з використанням додаткової ваги допоможуть покращити ефективність та стабільність бігу.

4. Технічні тренування. Важливо приділяти увагу техніці бігу, включаючи правильну постановку ніг, ритмічний дихальний рух та ефективно використання рухів тіла.

5. Робота над психологічною стійкістю. Засоби психологічної підготовки, такі як медитація, візуалізація та психологічні тренування, допоможуть спортсменам краще контролювати стрес та підвищити концентрацію під час змагань.

Рекомендації. При плануванні тренувального процесу необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена. Збільшувати навантаження потрібно поступово, дозволяючи організму адаптуватися до нових навантажень. Відновлення після тренувань має включати правильне харчування, сон та масаж. Необхідно здійснювати моніторинг фізичної та функціональної підготовленості.

На етапі попередньої базової підготовки важливо створити міцну основу для подальшого удосконалення фізичної та функціональної підготовленості бігунів на середні дистанції. Використання правильно підібраних засобів фізичної підготовки сприятиме досягненню високих результатів на змаганнях.

Література

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 методика спортивного тренування*. 2018. №4(8). С. 14-25. URL: <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/4412>
3. 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>
4. 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>.