



CURRENT TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF RUNNING SPECIES OF ATHLETICS

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ БІГОВИХ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Pchenko S. / Ільченко С.

ORCID 0000-0001-6212-0217

candidate of sciences in physical education and sports, Associate Professor

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychyna

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Анотація. В даний час медико-біологічні дослідження здоров'я дітей показують, що навчання в школі носить стресовий характер, а в критичні періоди дорослішання супроводжується зниженням адаптаційних можливостей організму, розвитком цілого ряду захворювань: порушень з боку органів зору та серцево-судинної системи, нервово-психічні розлади, порушення опорно-рухового апарату (викривлення постави). Частка здорових дітей до кінця навчання в школі не перевищує 20-25%.

Одне з пояснень даних причин є гіпокінезія [3]. Встановлено, що фізична активність істотно впливає на показники здоров'я людини, а раціональна її організація пов'язана із загальним оздоровленням організму дітей середнього шкільного віку. Однак збільшення навчальних навантажень, комп'ютеризація інтересів і дозвілєвих форм життя дитини, а також несприятлива екологічна обстановка великих міст привели до зниження їх фізичної активності. На сьогоднішній день уроки фізичної культури лише на половину сприяють задоволенню потреби зростаючого організму, а природна рухова активність неухильно знижується в міру переходу від класу до класу [2].

Ключові слова: фізична культура, рухова активність, фізична активність, легка атлетика, спортсмени, легкоатлетичний біг.

Вступ.

На сучасному етапі розвитку легкої атлетики для успішної роботи по вихованню спортсменів, здатних досягти найвищих результатів, необхідна глибока і серйозна наукова база. З огляду на те, що кожна людина індивідуальна і своєрідна, треба визнати так само і те, що тільки індивідуальний підхід до юного спортсмена дозволить розкрити повністю його здатності, що тільки комплексне вивчення особистісних особливостей, знання сильних і слабких сторін конкретного спортсмена і побудови тренувального процесу на основі цих знань може призвести до високих спортивних результатів. І чим вище будуть ці результати, тим вищі вимоги повинні пред'являтися до індивідуалізації тренувального процесу.

Фізична активність – це діяльність людини, спрямована на формування фізичних кондицій, необхідних і достатніх для досягнення і підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Головним компонентом змісту фізичної активності незалежно від її цілей є системне використання фізичних вправ, в основі яких лежать цілеспрямовані рухові дії. Більшість досліджень в області підвищення фізичної активності ґрунтуються на технології застосування засобів і методів організації занять в системі фізичного виховання, де акцент зміщений на руховий компонент в збиток інтелектуальному і соціально-психологічному розвитку дітей середнього шкільного віку. Даний підхід не дозволяє формувати ціннісне ставлення дітей і



підлітків до засобів фізичної активності. Тому одна з актуальних наукових завдань дослідження проблеми недостатньої фізичної активності – це пошук і розробка науково-обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих технологій ціннісного ставлення до фізичної активності дітей шкільного віку [11, 12].

Легкоатлетичний біг є окремим видом програми різних змагань. Прийнято розділяти даний вид спорту на кілька підвидів: біг на короткі дистанції (100-400 м.), біг на середні дистанції (від 800 до 2000м.), біг на довгі дистанції (більше 2000 м.) [2,8].

Характерно, що тільки дистанція 800 і 1500 м включені в програму офіційних змагань серед чоловіків і жінок.

Змагання в процесі організації літнього сезону, як правило, проводяться на відкритих стадіонах в квітні – жовтні (включаючи Олімпійські ігри та Чемпіонати Світу і Європи). Змагання зимового сезону, як правило, проводяться в закритому приміщенні в січні – березні (включаючи зимові Чемпіонати Світу і Європи).

Змагання виконуються в циклічному режимі роботи, при цьому потрібні істотні зусилля субмаксимальної потужності.

Проведені раніше дослідження дозволили встановити, що середня швидкість найсильніших спортсменів, що спеціалізуються в бігу на 800 м становить 12,8-13,0 с, а на 1500 м 14,2-14,5 с.

Характерно, що юні легкоатлети, які спеціалізуються в бігу на 800 м мають на першій половині дистанції (200 м) вищий темп бігу, який на 3-5с перевищує наступні 400 м. Це негативно відбивається на фінішному прискоренні і, як правило, призводить до зниження загального результату в бігу на дистанції змагань.

Як показують результати досліджень вітчизняних і зарубіжних фахівців у висококваліфікованих спортсменів різниця в часі між 1 м і 2 м колами становить приблизно 2-3 с. Вельми примітним є той факт, що найповільнішим, є другі або треті 200 м в бігу на 800 м. До цього необхідно додати, що у юних бігунів на 1500 м відмічається зниження швидкості від початку, до кінця дистанції на 2-3 с.

Слід констатувати, що рівень легкоатлетів, що спеціалізуються в бігу на середні дистанції останнім часом, має тенденцію до стійкого зниження результатів. Це підтверджується тим, що у фінальних змаганнях внутрішнього чемпіонату в бігу на 800 м та 1500 м досить показати результат рівня КМС [9].

Основною причиною такої тенденції є як якісна підготовка юних спортсменів, так і побутова в результаті якої більшість членів збірних юнацьких команд, серед яких досить багато обдарованих атлетів, не досягають високих результатів на увазі стагнації їх спортивного розвитку [10].

Примітним, є той факт, що зниження спортивних результатів вітчизняних легкоатлетів, що спеціалізуються в бігу на середні дистанції обумовлюється внаслідок відсутності можливості брати участь в необхідній кількості змагань, яка веде до недостатньо повної адаптації спортсмена змагальної боротьби та випробування різних тактичних бігових схем. Це в першу чергу призводить до зниження ефективності змагальної діяльності.



Підвищення змагальної готовності спортсменів в бігових видах легкої атлетики, перш за все, забезпечують мобілізацію прихованих потенційних можливостей функціональних систем організму:

- пристосування до екстремальних умов змагальної ситуації;
- формування тактичних навичок і змагальної мудрості;
- розвиток психічних властивостей особистості стійких до змагальній обстановці.

Характерно, що в процесі суперництва відзначається негативна тенденція, пов'язана з удосконаленням техніки бігу, так як швидкість виконання змагального вправи, як правило, буває вище «контрольованої».

Дослідженнями встановлено, що в ході бігу спортсмени не повинні заважати один одному, хоча при бігу особливо на довгі і середні дистанції можливі контакти бігунів. На дистанціях від 100 м до 400 м спортсмени біжать кожен по своїй доріжці. На дистанціях від 600-800 м починають на різних доріжках і через 200 м виходять на загальну доріжку. 1000 м і більше починають старт загальною групою у лінії, що позначає старт [2].

Вельми примітним є той факт, що у кваліфікованих легкоатлетів, що спеціалізуються в бігу на середні дистанції в змагальному періоді інтервали між офіційними змаганнями коливаються від 1 до 20 днів. Статистика показує, що найбільш часто інтервали в серії змагань в циклічних видах спорту близькі до показника 3-5 днів [9].

На етапах початкової та поглибленої спеціалізації система змагань поступово знаходить більш специфічні риси.

Кількісні показники стартів в спеціалізованих дисциплінах поступово піднімаються до 50-60% від рівня дорослих висококваліфікованих спортсменів. Решта змагальної діяльності займають ігри, участь в естафетах, кросах і інших вправах [1,2].

Характерно, що результативність виступи молодіжних (Юніорських) команд багато в чому зумовлює подальші успіхи в виступах національних збірних легкоатлетичних команд на різних змаганнях.

У практиці легкої атлетики бігунів на середні дистанції ділять на три групи. До першої відносяться бігуни на 800 м, які в силу високих швидкісних якостей успішно виступають і на коротшій дистанції – 400 м. До другої групи, можна віднести спортсменів, які успішно поєднують обидві дистанції і 800 і 1500 м і, нарешті, до третьої групи – бігунів на 1500 м, здатних показувати високі результати і на більш довгих дистанціях [5,6].

У змаганнях з бігу на середні і довгі дистанції найпоширенішими є такі тактичні прийоми, як біг на результат і біг на виграш.

У першому варіанті підтримується запланована швидкість бігу на протязі всієї дистанції. При такій тактиці біг проходить з рівномірною і відносно високою швидкістю.

У другому випадку необхідно витримувати високий темп бігу і ефективно розподіляти сили по дистанції з метою виконання фінішного прискорення. У процесі вирішення тактичних завдань, доцільним вважається здійснювати біг, за лідером створюючи сприятливі умови для маневру в разі зміни дій суперників.



Важливим моментом в процесі бігу по дистанції є створення вільного місця справа для стрімкого виконання маневру з метою уникнути попадання в «коробочку» в разі зміни змагальної ситуації [2].

Спортивний результат, слід скласти графік бігу, який особливо необхідний при тактиці лідирування. При бігу на вигравш графік бігу не має головного значення, так як успіх залежить від збільшення швидкості на фінішному відрізку.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що в процесі бігу на результат і вигравш виділяють тактику лідирування і переслідування.

Перевага тактики лідирування полягає в тому, що спортсмен, який біжить першим, нав'язує свій темп іншим учасникам. На поворотах йому ніхто не заважає він може бігти близько біля бровки. Коли ж потрібно почати ривок, лідеру не потрібно витратити енергію на обгін.

Недоліки тактики лідирування – необхідність долати опір вітру (якщо він є), незнання намірів супротивників, незахищеність в разі раптового обгону (адже лідер не бачить інших учасників забігу).

Переваги тактики переслідування полягають в тому, що бігти позаду легше (частина опору повітря падає на лідера), легше підлаштовуватися під чужим темп, якщо він не дуже швидкий, ніж пропонувати свій, в будь-який момент можна вирватися вперед, обігнати лідера тоді, коли він не очікує цього.

Недоліки тактики переслідування в тому, що за лідером завжди йде боротьба за найближчі місця. У цій боротьбі легко потрапити в «коробочку», отримати травму. Дуже часто фінішний кидок лідер починає при вході в останній поворот. Тоді, щоб обігнати його, спортсмену доводиться бігти далеко від бровки, а це значить пробігати зайві метри дистанції. Чим вище підготовленість бігуна, тим різноманітніше його тактика.

Якщо суперник сильніший в спринті, то йому слід запропонувати високу швидкість бігу по дистанції, щоб до моменту фінішного кидка у нього не було достатньо сил. Якщо бігун – лідер забігу, йому необхідно бути уважним при вході в поворот. Спочатку йому слід відійти від бровки, а потім знову наблизитися до неї. Якщо його обійдуть, то йому доведеться боротися за місце вже на повороті.

Як правило, спортсмени, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції мають середній тип статури, які володіють порівняно високими показниками довжини тіла і невеликою масою. З збільшенням дистанції довжина і маса тіла спортсменів знижуються. Це пояснюється тим, що велику вагу вимагає і більшої витрати сил під час бігу.

У юнацькому спорті спрямованість на досягнення високих результатів є віддаленою метою, а на перше місце висувається ефективність спеціальної підготовки [4,7].

У зв'язку з цим можна зробити висновок, що ефективність тактичної боротьби в ході змагань визначається можливостями спортсменів, які закладаються в процесі спеціалізованої підготовки, якої в тренувальному процесі юних легкоатлетів навчально-тренувальних груп на етапі поглибленої спеціалізації, що спеціалізуються в бігу на середні дистанції повинно відводитися істотне увага.



Література:

1. Анісімова Е.А. Інноваційна методика спортивної підготовки бігунів на середні дистанції / Е.А. Анісімова // Теорія і практика фізичної культури. – 2016. – №2. – С. 69-71.
2. Анісімова Е.А. Прийоми педагогічного стимулювання рухової активності бігунів на середні дистанції / Е.А. Анісімова, А.В. Катенка // Теорія і практика фізичної культури. – 2012. – №4. – С. 66-69.
3. Гіпокінезія / Г. Л. Апанасенко // Енциклопедія сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк [та ін.]; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006.
4. Кузьмін А.М. Індивідуальна тактична підготовка бігунів на 800 м в групах спортивного вдосконалення / А.М. Кузьмін, О.С. Гаврикова / Теорія і практика фізичної культури. – 2016. – №4. – С.44-46.
5. Легка атлетика: біг на середні і довгі дистанції, спортивна ходьба: Орієнтовна програма спортивної підготовки для спортивних шкіл. – М.: Радянський спорт, 2014. – 108 с.
6. Луценко С.Я. Технічна підготовка початківців бігунів на середні і довгі дистанції на основі розвитку координаційних здібностей: автореф. дис ... канд. пед. наук / С.Я. Луценко. – СПб., 2015. – 23 с.
7. Нікітушкін В.Г. Багаторічна підготовка юних спортсменів: монографія / В.Г. Нікітушкін. – М.: Фізична культура, 2010. – 240 с.
8. Павлова О.І. Педагогічна технологія управління вмістом і структурою багаторічної підготовки юних спортсменів в бігових видах легкої атлетики: автореф. дис ... д-ра пед. наук / О.І.Павлова. – М., 2015. – 46 с.
9. Петров А.А. Дослідження прогностической значущості тестової програми у бігунів на середні дистанції 15-17 років / А.А. Петров, А.Е. Виноградова // Фізична культура, освіта, здоров'я: міжнар. зб. ст. наук.-практ. конф. – Великі Луки, 2012. – С. 141-146.
10. Рожков С.В. Рівні є такими тренувальних і змагальних навантажень юних бігунів на середні дистанції – учнів навчально-тренувальних груп спортивних шкіл: автореф. дис ... канд. пед. наук / С.В. Рожков. – М, 2016. – 22 с.
11. Таратінській Д.А. Поєднання фізичних навантажень і відновних засобів у тренуванні бігунів на середні дистанції: автореф. дис ... канд. пед. наук / Д.А. Таратінській. – М, 2011. – 23 с.
12. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків / О.М. Балакірева, Д.А. Дмитрук, М.В. Рябова. – Державний ін-т проблем см'ї тамолоді, 2002. – Вип. 3 – 38 с.

References:

1. Anisimova E.A. Innovatsiina metodyka sportyvnoi pidhotovky bihuniv na seredni dystantsii / E.A. Anisimova // Teoriia i praktyka fizychnoi kultury. – 2016. – №2. – S. 69-71.
2. Anisimova E.A. Pryiomy pedahohichnoho stymuliuvannia rukhovoї aktyvnosti bihuniv na seredni dystantsii / E.A. Anisimova, A.V. Katenka // Teoriia i praktyka fizychnoi kultury. – 2012. – №4. – S. 66-69.
3. Hipokineziia / H. L. Apanasenko // Entsyklopediia suchasnoi Ukrainy [Elektronnyi resurs] /



Redkol.: I.M. Dziuba, A.I. Zhukovskiy, M.H. Zhelezniak [ta in.]; NAN Ukrainy, NTSh. – K. : Instytut entsyklopedychnykh doslidzhen NAN Ukrainy, 2006.

4. Kuzmin A.M. Indyvidualna taktychna pidhotovka bihuniv na 800 m v hrupakh sportyvnoho vdoskonalennia / A.M. Kuzmin, O.S. Havrykova / Teoriia i praktyka fizychnoi kultury. – 2016. – №4.– S.44-46.

Lehka atletyka: bih na seredni i dovoli dystantsii, sportyvna khodba: Oriientovna prohrama sportyvnoi pidhotovky dlia sportyvnykh shkil. – M.: Radianskyi sport, 2014. – 108 s.

6. Lutsenko S.Ia. Tekhnichna pidhotovka pochatkivtsiv bihuniv na seredni i dovoli dystantsii na osnovi rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei: avtoref. dys ... kand. ped. nauk / S.Ia. Lutsenko. – SPb., 2015. – 23 s.

7. Nikitushkin V.H. Bahatorichna pidhotovka yunykh sportsmeniv: monohrafiia / V.H. Nikitushkin. – M.: Fizychna kultura, 2010. – 240 s.

8. Pavlova O.I. Pedagogichna tekhnolohiia upravlinniavmistom i strukturoiu bahatorichnoi pidhotovky yunykh sportsmeniv v bihovnykh vydakh lehkoj atletyky: avtoref. dys ... d-ra ped. nauk / O.I.Pavlova. – M., 2015. – 46 s.

11. Petrov A.A. Doslidzhennia prohnasticheskoi znachushchosti testovoi prohramy u bihuniv na seredni dystantsii 15-17 rokiv / A.A. Petrov, A.E. Vynohradova // Fizychna kultura, osvita, zdorovia: mizhnar. zb. st. nauk.-prakt. konf. – Velyki Luky, 2012. – S. 141-146.

10. Rozhkov S.V. Rivni ye takymy trenovalnykh i zmahalnykh navantazhen yunykh bihuniv na seredni dystantsii – uchniv navchalno-trenovalnykh hrup sportyvnykh shkil: avtoref. dys ... kand. ped. nauk / S.V. Rozhkov. – M, 2016. – 22 s.

11. Taratinskii D.A. Poiednannia fizychnykh navantazhen i vidnovnykh zasobiv u trenuvanni bihuniv na seredni dystantsii: avtoref. dys ... kand. ped. nauk / D.A. Taratinskii. – M, 2011. – 23 s.

12. Fizychna aktyvnist, ratsionalne kharchuvannia ta skladovi fizychnoho zdorovia pidlitkiv / O.M. Balakirieva, D.A. Dmytruk , M.V. Riabova. – Derzhavnyi in-t problem smi tamolodi, 2002. – Vyp. 3 – 38 s.

Abstract. *Currently, medical and biological studies of children's health show that studying at school is stressful, and in critical periods of growing up, it is accompanied by a decrease in the adaptation capabilities of the body, the development of a number of diseases: disorders of the organs of vision and the cardiovascular system, nervous mental disorders, disorders of the musculoskeletal system (distortion of posture). The share of healthy children by the end of school does not exceed 20-25%.*

One of the explanations for these reasons is hypokinesia [3]. It was established that physical activity has a significant impact on human health indicators, and its rational organization is related to the general improvement of the body of middle school children. However, the increase in educational loads, the computerization of interests and leisure forms of the child's life, as well as the unfavorable environmental conditions of large cities led to a decrease in their physical activity. Today, physical education lessons contribute only half to meeting the needs of a growing body, and natural motor activity steadily decreases as the class moves from one class to another [2].

Key words: *physical culture, motor activity, physical activity, athletics, athletes, athletics running.*