

Ліщук В.В., заслужений тренер України, доцент,  
Матвійчук В.О., МСМК з легкої атлетики, магістрант,  
*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

## **ПОЄДНАННЯ ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ОПТИМАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ТРЕНУВАННІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ**

**Анотація.** Аспекти оптимального поєднання засобів швидкісно-силової підготовки з біговою роботою, значно підвищує результат у сучасному бігу на середні дистанції. Автор розглядає взаємозв'язок швидкісно-силової підготовки з біговою роботою та різновидність методів під час тренувального процесу, які дають можливість вирішувати будь-які тактичні завдання змагальної діяльності.

**Ключові слова.** Швидкісно-силова підготовка, об'єм та навантаження, адаптація та працездатність спортсмена.

**Актуальність.** “Базою” майстерності бігуна на середні дистанції є бігова підготовка. Збільшення об'ємів бігового навантаження свого часу зіграло велику роль в підвищенні результатів в бігу на середні дистанції. Проте надалі підвищені об'єми бігової роботи неминуче входили в суперечність з іншими компонентами тренувального навантаження і негативно позначалися на розвитку здібностей, перш за все швидкісно-силових, значущо визначаючих результат в сучасному бігу.

В даний час значно зросли вимоги до швидкісно-силової підготовки: оптимальним для бігунів на середні дистанції буде такий її рівень, який дозволить бігуну бути атлетом (стосовно вибраного виду) і вирішувати будь-які тактичні задачі діяльності змагання.

Освоєння об'ємних навантажень швидкісно-силової спрямованості – необхідна умова для глибоких адаптаційних перебудов організму, які обумовлюють підвищення рівня працездатності спортсмена. Чим вище кваліфікація, тим більшими повинні бути об'єм і інтенсивність тренувальних навантажень. Проте у міру підвищення тренуваності вживані навантаження, навіть за умови їх безперервного збільшення, мають свої межі і, через низку обставин, приводять все до менших адаптаційних зсувів. З цього виходить, що подальше вдосконалення процесу повинне йти не у бік збільшення об'ємів навантажень швидкісно-силової спрямованості, а у бік оптимізації їх розподілу в річному циклі. Іншими словами, успіх прийде до тону спортсмену, який зможе правильно організувати тренувальне навантаження швидкісно-силової спрямованості в річному циклі.

Дана проблема є однією з фундаментальних проблем, яким притаманна повсякчасна актуальність.

**Об'єкт дослідження** – система спортивної підготовки.

**Предмет дослідження** – засоби швидкісно-силової підготовки та поєднання їх з оптимальним об'ємом бігової роботи.

**Мета дослідження** – виявити особливості поєднання об'ємів швидкісно-силової підготовки та бігової роботи в річному циклі тренування.

**Методи дослідження** – відповідно до мети нами був використаний метод ретроспективної інформації.

**Швидкісно-силова підготовка бігунів на середні дистанції.** Організація тренувального навантаження швидкісно-силової спрямованості означає таке її впорядкування в рамках певного циклу підготовки, яке забезпечує заплановану динаміку стану і досягнення заданого рівня спеціальної фізичної підготовленості (СФП). Організація будь-якого тренувального навантаження визначається двома критеріями: характером розподілу її в часі і принциповим взаємозв'язком навантажень різної переважної спрямованості.

Під розподілом тренувального навантаження в часі розуміється спосіб розміщення її по окремих етапах, циклах і періодах річного циклу підготовки. При цьому розміщення загального об'єму навантаження і її динаміка в річному циклі визначаються традиційною періодизацією тренування і довготривалою адаптацією організму до тренуючих дій. Якщо ж говорити про навантаження однієї переважної спрямованості, то тут слід виділити два варіанти її організації в часі: розподілений і концентрований. Перший спосіб припускає відносно рівномірний розподіл засобів швидкісно-силової спрямованості в рамках річного циклу, другої – зосередження їх на певних етапах підготовки.

Так, новозеландські і фінські бігуни, які тренувалися на основі концепцій А.Лідьярда, використовували концентроване виконання великого об'єму швидкісно-силового навантаження у відносно короткому проміжку часу (4-6 тижнів) в кінці підготовчого періоду, включаючи біг і стрибки в гору після 10-тижневого марафонського тренування. Таке планування забезпечує високий рівень швидкісно-силових можливостей, але не вирішує задачі тривалого їх утримання в періоді змагання.

Цілорічне використання швидкісно-силових вправ не створює умов для підтримки протягом основної частини періоду змагання того рівня швидкісно-силової підготовленості, який досягається в підготовчому періоді.

Який же спосіб вибрати? Деякі спортсмени і тренери навіть не задають собі такого питання, оскільки не бачать в цьому жодної проблеми і, просто, не надають ніякого значення швидкісно-силовій підготовці. Про це свідчить той факт, що навіть висококваліфіковані бігуни не завжди фіксують в щоденниках засоби швидкісно-силової спрямованості. А якщо і роблять записи, то рідко враховують інтенсивність таких навантажень. Вивчаючи проблему виховання швидкісно-силових якостей кваліфікованих бігунів на середні дистанції, ми провели анкетний опит тренерів, які бачать значущість швидкісно-силової підготовки для своїх учнів. При цьому ми враховували, що групова оцінка приводить до зменшення відмінностей в думках і дозволяємо одержати узагальнену думку. Всього в обговоренні проблеми взяли участь 58 фахівців.

Узагальнені дані представлені в табл. I. Виявилося, що в питанні про спосіб організації швидкісно-силової підготовки бігунів на середні дистанції більшість відповідей (62 %) – на користь цілорічного виконання даного навантаження з обов'язковою концентрацією великого об'єму на етапі (середина квітень-травень) передзмагання протягом 4-6 тижнів. 27,7 % опитаних висловилися за цілорічний рівномірний розподіл об'єму швидкісно-силової підготовки; 10,3 % -впевнені, що швидкісно-силові вправи потрібно планувати на спеціальних етапах підготовчих періодів з урахуванням двоциклової періодизації річного циклу підготовки.

Майже всі фахівці (92 %) одностайні в тому, що акцентовану швидкісно-силову роботу слід поєднувати з розвитком здібностей аеробів.

**Засоби швидкісно-силової підготовки.** В своїх відповідях фахівці назвали наступні засоби швидкісно-силової підготовки: біг і стрибки вгору; стрибки і багатострибки; інтервальне тренування спринту; біг в ускладнених умовах; біг по горбах, спеціальні вправи із манжетами, що обтяжили; спеціальні силові вправи, виконувані на тренажерах. Виявлено, що для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей провідні тренери використовують в основному наступні тести:

- “взривна” сила – потрійний стрибок з місця, метання ядра (знизу-вперед, знизу-назад);
- “швидка” сила – десятикратний стрибок з місця, біг 30 м с хода, біг 100 м с хода;
- силова витривалість – стрибки на 100 м з ноги на ногу;
- силові можливості м’язів тулуба – піднімання ніг за голову, висячи на перекладині (кількість раз);
- швидкісна витривалість – біг на 400 м.

Тренер і учень, набравши статистику результатів тестів, достатньо легко виробляють індивідуальні модельні характеристики, за допомогою яких можна контролювати хід підготовки бігунів на середні дистанції.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури і передової практики, власні дослідження дозволяють запропонувати для спортивної практики програму побудови швидкісно-силової підготовки в річному циклі, засновану на тісному зв’язку засобів і методів розвитку сили і швидкості з біговою підготовкою.

Пропонована програма розподілу тренувальних засобів в річному циклі підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції відображає наступні головні положення:

- максимальний об’єм бігового навантаження аероба планується на загальнопідготовчих етапах в поєднанні з комплексами вправ загально-розвиваючого характеру і комплексами вправ швидкісно-силової спрямованості;
- максимальний об’єм бігового навантаження в аероб-анаеробній зоні передбачається на спеціально-підготовчих етапах в поєднанні з бігом і стрибками вгору;
- цілеспрямована робота над підвищенням рівня спеціальної бігової спрямованості планується на фоні реалізації відставленого тренувального ефекту (ВТЕ) після швидкісно-силових навантажень в зимовому і літньому періодах змагань;
- для підтримки і підвищення показників швидкісно-силової підготовленості до головного старту сезону планується літній етап, де концентрована робота швидкісно-силової спрямованості разом з біговим навантаженням в зоні аероба потужності поєднується з підвищенням об’єму бігу в аероб-анаеробній зоні до об’ємів характерних для підготовчого періоду;
- бігові засоби, що підвищують швидкість, плануються протягом всіх періодів підготовки, проте, враховуючи знижений рівень швидкісно-силової підготовленості на етапах концентрації спеціального навантаження, такий біг слід виконувати у вигляді ритмових пробіжок в неповну силу.

Таким чином, основна ідея пропонованого підходу до планування тренувальних навантажень кваліфікованих бігунів на середні дистанції полягає в оптимальному ефекті від поєднання швидкісно-силової роботи з біговою підготовкою. Така послідовність розподілу тренувальних засобів дозволяє зберегти відставлений ефект концентрованої швидкісно-силової роботи до головного старту сезону.

Ефективність підготовки бігунів на середні дистанції значною мірою залежить від раціонального поєднання і послідовності включення в тренування оптимальних засобів і об'єму вправ швидкісно-силової спрямованості. При цьому організація швидкісно-силової підготовки повинна, перш за все, припускати планомірне включення в програму засобів з більш високим тренуючим ефектом.

Підбираючи засоби швидкісно-силової спрямованості, тренер повинен пам'ятати, що такі вправи повинні наближати специфіку роботи м'язів до умов діяльності змагання, для якої необхідне цілеспрямоване поліпшення рухливості опорно-рухового апарату і сили м'язових груп, несучих основне навантаження в бігу. Особливо потрібно надавати увагу розвитку таких необхідних для бігуна якостей, як стрибучість і сила відштовхування. На це звернули увагу майже всі тренери, які відповідали на питання нашої анкети. На їх думку, основне навантаження в бігу на середні дистанції лягає на: м'язи ніг, що забезпечують відштовхування, згинання і винесення ноги вперед, м'язи тулуба, сприяючи утриманню його в необхідному положенні при бігу; м'язи рук, за допомогою яких здійснюється їх згинання і рух у певних напрямках і амплітуді.

**Таблиця 1**

**Основні засоби швидкісно-силової підготовки бігунів на середні дистанції і способи їх використання (за даними анкетного опитування 58 тренерів)**

Вид роботи	n	Об'єм в одному занятті	Місяць застосування в річному циклі	Інтенсивність
Біг угору (м)	52	2000-5000	IV, V	4-5
Біг угору (м)	6	до 2000	XII, IV, V, VII	3-5
Біг після горбів (хв)	58	30-60	IX, XII, III, IV	3-4
Біг по снігу, тирсі, піску (хв)	18	30-40	XII, II-VIII	2-5
Метання набивних м'ячів, ядер, каміння (кількість кидків)	58	до 200	Цілорічно	3-5
Вправа з штангою (т)	14	5-6	Епізодично	4-5
“довгі стрибки” 61-200 (м)	52	1500-3000	Цілорічно	1-5
“довгі стрибки” 31-60 (м)	6	600-2000	XI, XII, IV, V	3-5
“короткі стрибки” (відшт.)	42	60-150	Цілорічно	2-5
Колове тренування (хв)	28	15-60	X-XII, III, IV	3-5

*Примітка:* інтенсивність оцінюється по 5-ти бальній системі (1 – низька, 2 – нижче середньої, 3 – середня, 4 – вище середньої, 5 – висока).

На перших етапах підготовчих періодів річного циклу тренування бігунів на середні дистанції програма підготовки повинна передбачати вживання комплексів ЗФП. Це дозволяє нарощувати об'єм і інтенсивність швидкісно-силових засобів для розвитку витривалості, сили і швидкості в необхідному напрямі. На спеціально-підготовчих етапах річного циклу тренувань використовуються комплекси вправ швидкісно-силової спрямованості. Ці вправи направлені на спеціальний розвиток груп м'язів, що беруть основну участь в бігу. Використовування бігу і стрибків вгору на спеціально-підготовчих етапах дозволяє розвивати силову витривалість, сприяє ефективній реалізації швидкісних можливостей на фініші, не дивлячись на наростаюче стомлення.

Отже, як же слід планувати концентровані навантаження швидкісно-силової спрямованості? Ми рекомендуємо планувати об'єм таких навантажень не менше

120-130 годин в рік (табл. 2), що повинно скласти 10-12 % від загального тренувального часу річного циклу. Навантаження слід розподілити таким чином: I підготовчий період (жовтень-грудень) – приблизно 41-42 %, II підготовчий (березень-травень) – дещо більше: 43-44 %, спеціально-підготовчий етап перед головним стартом сезону повинен містити до 6-7 %. Решта навантаження швидкісно-силової спрямованості в підтримуючих режимах здійснюється на решті етапів річного циклу і складає 7-10 % від річного об'єму.

На зимовому і літньому етапах змагань вправи швидкісно-силової спрямованості слід застосовувати для підтримки досягнутого рівня швидкісно-силових якостей, основне ж місце в тренувальному процесі в цей час повинно бути відведено роботі над підвищенням спеціальної бігової підготовленості. При цьому слід уникати вправ, що вимагають значних енерговитрат, оскільки вони знижують ВТЕ або цей ефект зсуватиметься на більш пізні терміни.

Ще одна методична установка. Коли тренер концентрує на певних етапах вправи швидкісно-силової спрямованості у великих об'ємах, він повинен бути готовий до того, що у його учнів може значно знижуватися рівень підготовленості. Це відбувається досить часто не тільки у бігунів, але і у представників інших циклічних видів спорту. Після зниження навантаження швидкісно-силового характеру, пов'язаного із закінченням етапу концентрованих навантажень, і переходу на підтримуючий режим показники швидкісно-силової підготовки значно поліпшуються.

Зразковий комплекс вправ ЗФП

*Варіант 1 (жовтень, березень)* для перших чотирьох занять мезоцикла з концентрацією засобів швидкісно-силової спрямованості:

- Біг розминки 3-4 км.
- ЗРВ – 5-10 хв (розтягання, гнучкість) – 6-8 впр.
- Змішане пересування 2x200 м: біг підтюпцем 20-30 м + “колесо” 20-30 м + дрібочучий біг 10-20 м.
- Махи ногами з широкою амплітудою по 10-15 разів кожною.
- Стрибки з ноги на ногу 2-4x20-30 м.
- Лазіння по канату 2x3 м (або віджимання в упорі на брусах 2x10 разів).
- Вправа з партнером, що імітує рухи весляра 2x10-12 разів.
- Трусця в чергуванні з бігом, високо піднімаючи стегна 50 м + 50 м до 200-300 м.
- Стрибки через бар'єри 2x10.
- Колові рухи ногами у висі – 2 підходи (виконувати повністю).
- Трусця в чергуванні з дрібочучим бігом 20 м + 20 м до 120 м.
- Нахили тулуба з фіксованим положенням ніг 2x10 разів (для м'язів спини).
- Махи ногами з широкою амплітудою по 10-15 разів кожною.
- Стрибки на напівзігнутих двох ногах 10-15 стрибків.
- Прискорення (вільно, широко) 2-3x40-50 м.

*Примітка.* Перше заняття – 2 серії, друге – 3, третє – 3-4, четверте – 4-5 серій (біг розминки і ЗРВ виконувати один раз). Стежити за ЧСС: макс. – 150 уд/хв, мінім. ЧСС = 100 уд/хв.

*Варіант 2 (жовтень, березень)* для п'ятого і подальших занять:

1. Біг розминки 4-6 км.
2. ЗРВ – 8-12 хв (розтягання, гнучкість) – 8-10 вправ.
3. Змішане пересування 2x200 м: біг рессю 30-40 м + “колесо” 30-40 м + дрібочучий біг 20-30 м.

4. Махи ногами з широкою амплітудою по 10-15 разів кожною.
5. Стрибки з ноги на ногу (відпочинок в бігу риссю)

5-е заняття – 270 м: 30 + 40; 40-1-50; 50+60.

6-е заняття – 360 м: 2x50; 3x60; 1x80.

7-е заняття – 480 м: 4x50; 2x60; 2x80.

Подальші заняття: 340-500 м: 2x60; 2x100.

6. Лазіння по канату 2x3 м (або віджимання в упорі на брусах 2x10 разів).

7. Вправа з партнером, імітуючи рухи весляра 2x10-12 разів.

8. Трусця в чергуванні з бігом, високо піднімаючи стегна 30-40 м + 30-40 м до 200-300 м.

9. Неперервні стрибки через тумби (бар'єри) 2-4x10 стрибків.

10. Колові рухи ногами у висі – 2 підходи (повністю).

11. Трусця в чергуванні з дрібочучим бігом 30 м + 30 м до 150 м.

12. Нахили тулуба з фіксованим положенням ніг 2x10 разів (для м'язів спини).

13. Махи ногами з широкою амплітудою по 10-15 разів кожною.

14. Стрибки на двох ногах з глибокого присіда (після 8-го заняття) 2-3 x 10-25 стрибків. 5-7-е заняття стрибки із положення напівсидячи.

1. Прискорення на частоту рухів після віджимань в упорі лежачи 2x10-25 разів.

Варіант 3 (листопад, квітень):

1. Розминка – біг 5-6 км.

2. ЗРВ 10 хв. (розтягання, гнучкість) – 5-8 вправ

3. Виконання спеціальних вправ на відрізку 30-50 м: біг з високим підняттям стегна; стрибки “блоха” (на лівій, на правій); “колесо”, стрибки з ноги на ногу; стрибки з напівсидячи (після 8 заняття з глибокого присіду).

Час виконання 6-12 хв, ЧСС до 160 уд/хв. Паузи заповнюються легким бігом до ЧСС 100-110 уд/хв.

4. Трусця в чергуванні з дрібочучим бігом 20+30 м до 200 м.

5. Махи ногами з широкою амплітудою по 10-15 разів кожною.

6. Вправи з партнером, імітуючи рухи весляра 2x10-15 разів.

7. Біг трусцем.

8. Прискорення на частоту рухів після віджимань впритул лежачи 10-12 разів.

9. Колові рухи ногами у висі – 2 підходи (максимальна кількість разів).

10. Стрибки з гирею в руках – 2-3x10 разів.

11. Трусця в чергуванні з бігом, високо піднімаючи стегна 20-30 м + 30-40 м до 150 м.

12. Нахили тулуби з фіксованим положенням ніг 2x10 разів.

13. Стрибки через тумби, бар'єри.

14. Штанга вагою 25-30 кг (темп високий) 2-3 підходи: розножка 20-40 разів, вистрибування на сходинку (стежити за повним виправленням ноги) – 20-40 разів.

15. Прискорення на частоту рухів 1-3x30-40 м.

16. Метання набивних м'ячів (вверх-вперед) 1-2x20 разів.

17. Трусця в чергуванні з бігом, високо піднімаючи стегна 20-40 м + 20-40 м до 150 м.

18. Вистрибування з гирею в руках на паралельні лавки – 2-3x10 разів.

19. Прискорення (вільне) 1-3x30-40 м.

20. Вправи з штангою вагою 25-30 кг – I підхід: вистрибування з напівсидячи 20-40 разів, II підхід: настрибування на сходинку (стежити за повним випрямленням ноги) 20-40 разів.

21. Вправи на гнучкість.

В літературі останніми роками ведеться дискусія про стрибкові вправи. Одні автори рекомендують виконувати тільки “короткі” стрибки, інші висловлюються на користь “довгих”. Істина, з нашої точки зору, посередині. Ми за комбінацію цих засобів. Проведені нами дослідження, дозволяють говорити про спрямованість дій стрибкових вправ для бігунів на середні дистанції. Так, “довгі” стрибкові вправи, сприяючи розвитку силової витривалості, істотно впливають на рівень результатів в бігу на середні дистанції. Тому, на наш погляд, доцільне їх вживання у великих об’ємах на спеціально-підготовчих етапах річного циклу тренування. Ефект “коротких” стрибків виражається в підвищенні здібностей до прояву вибухових зусиль. На нашу думку, використання “коротких” стрибків можна рекомендувати бігунам на середні дистанції в періоді змагання тренування для підтримки і розвитку максимальної швидкості бігу і тонізації нервово-м’язового апарату. Ефект від вживання комбінації “довгих” і “коротких” стрибків є прикладом зв’язано-послідовного методу організації навантаження, що передбачає поступове підвищення тренуючих дій на організм – від об’ємних навантажень помірної інтенсивності до оптимальних навантажень з проявом максимальних зусиль. Об’ємна швидкісно-силова робота повинна поєднуватися з біговим навантаженням в аеробі і аероб-анаеробній зонах потужності, а швидкість і швидкісну витривалість ефективно розвивати на фоні підвищеного рівня швидкісно-силової підготовленості. Яким би високим рівнем швидкісно-силової підготовленості не володіли учні, тренер, починаючи підготовку до нового сезону, не повинен зразу ж застосовувати високоінтенсивні засоби (це неминуче призведе до порушення природного ходу адаптаційного процесу).

*Таблиця 2*

**Розподіл основних засобів швидкісно-силової підготовки для кваліфікованих бігунів на середні дистанції**

Засоби підготовки	Місяці річного циклу підготовки												Всього за рік
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
ЗФП, ч	5	6	2	0,5	-	5	5	1	0,5	0,5	2	-	27,5
СПФ, ч	1,5	2	4	1	0,5	2	4	4	2	2	2	0,5	25,5
Біг угору, ч	-	4	8	-	-	-	8	12	-	-	4	-	36
Біг угору, км	-	6	11	-	-	-	8	16	-	-	4	-	45
“Довгі” стрибки, км	-	3	7	-	-	-	5	5	-	-	1	-	21
“Короткі” стрибки (кількість відшт.)	-	-	-	500	200	-	-	-	300	200	150	50	1400
Біг після горбів, ч	5,5	4	4	-	-	5	2	-	-	-	-	-	20,5
Закріплення м’язів живота, спини, ч	2	2	2	1	2	2	1	2	-	1,5	-	-	19
Загальний час, що витрачається на швидкісно-силову підготовку, ч	14	18	20	2,5	2,5	14	21	19	2,5	2,5	8	1	125
(% до річного об’єму)	11,2	14,4	16	2	2	11,2	16,8	15,2	2	2	6,4	0,8	100

*Примітка.* В таблиці час, який витрачається на виконання вправ для зміцнення м’язів живота і спини, не передбачений в червні, серпні, вересні. В ці місяці подібні вправи ми рекомендуємо виконувати під час розминки і на зарядках.

Концентрація на певних етапах річного циклу вправ швидкісно-силової спрямованості дозволяє добитися високого рівня швидкісно-силової підготовленості бігунів на середні дистанції до часу основних стартів, озброює їх здатністю виконувати прискорення по ходу бігу і на фініші. Об'ємні швидкісно-силові навантаження в мезоциклі тривалістю 10-12 тижнів дозволяють одержати максимальний рівень швидкісно-силових показників через такий же проміжок часу. Таким чином, закінчення мезоцикла концентрованих навантажень повинне відставати від головного старту на 10-12 тижнів (зимового і літнього сезонів змагань).

Концентровані навантаження швидкісно-силової спрямованості недоцільно виконувати більше 12 тижнів. Найбільш раціональна наступна послідовність навантажень:

1-й-4-й тиждень. Комплекси ЗФП загальним об'ємом 6-8 год. Акцент на різносторонню підготовку, створення функціонального фундаменту.

5-й-8-й тиждень. Комплекси вправ швидкісно-силової спрямованості загальним об'ємом 6-8 год. Акцент на направлену дію на м'язові групи, що беруть участь в бігових рухах.

9-й-12-й тиждень. Акцентований біг вгору (загальним об'ємом 17-24 км) і "довгі" стрибки (загальним об'ємом до 10 км). Акцент на розвиток спеціальної сили і силової витривалості.

Після швидкісно-силового навантаження добре удосконалюються такі якості, як швидкість і витривалість. На практиці це повинно виглядати таким чином: після завершення етапу об'ємної швидкісно-силової підготовки протягом 2-3-тижневих мікроциклів необхідно використовувати швидкий біг на відрізках від 30 до 150 м. Надалі потрібно поступово вводити в програму тренувальних занять біг на відрізках від 150 до 400 м. Як ми вже відзначали, в періодах змагань швидкісно-силова підготовка носить підтримуючий характер, а основне місце в тренувальній програмі займає інтенсивний біг на різних відрізках. Із засобів швидкісно-силової спрямованості в цей період ми рекомендуємо застосовувати "короткі" стрибки з максимальним відштовхуванням (об'єм в одному тренувальному занятті 80-120 відштовхувань і метання ядер (каміння) знизу-вперед з максимальними зусиллями (30-60 кидків на одному тренувальному занятті).

В практиці підготовки бігунів на середні дистанції стало вже загальноприйнятним проводити тренування в умовах середньогір'я. Ми рекомендуємо використовувати середньогір'я тричі в річному циклі:

1 грудня, 18-22 дні, об'ємний етап підготовки;

1 квітня (травень), 18-22 дні, об'ємно-інтенсивний етап підготовки;

1 липня-серпня, 14-18 днів, інтенсивний етап підготовки перед головним стартом сезону.

На цих трьох мезоциклах середгір'я підготовки ми рекомендуємо як основні засоби біг і "довгі" стрибки в гору. Розподіл основних засобів швидкісно-силової підготовки для кваліфікованих бігунів на середні дистанції представлений в табл. 2.

Насамкінець слід зазначити, що запропонований розподіл засобів швидкісно-силової підготовки перевірений в педагогічному експерименті.

### **Висновки**

1. Адаптація та чергування засобів швидкісно-силової підготовки з об'ємом бігової роботи лежить в основі спортивних тренувань.

2. Вивчення чинників, що визначають оптимальність поєднання спеціальної сили і силової витривалості з біговою роботою аеробного характеру, забезпечують успішну змагальну діяльність.

3. Раціональна побудова модельних тренувальних програм з розвитку швидко-силової підготовки та оптимальне поєднання її з біговою роботою є цілевою спрямованістю на високі спортивні результати в бігові на середні дистанції.

#### Список використаних джерел

1. Абсалямов Т.М. Место спорта высших достижений в современном спорте. – М.: ВНИИФК, 2003. – 118 с.
2. Айдаралиев А.А., Максимов А.Л. Адаптация человека к экстремальным условиям. – Л.: Наука, 1988.
3. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 196 с.
4. Бравая Д.Ю. Сравнительный анализ эффектов статической (изометрической) и динамической (изокинетической) силовых тренировок // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 2 – С. 18-20.
5. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в сложных климатогеографических условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 174 с.

**Annotation.** Aspects of optimum combination of facilities of speed-power preparation with running work, considerably promotes a result in modern at run on middle distances. An author examines intercommunication of speed-power preparation with running work and variety of methods during a training process, which enable to decide any tactical tasks of zmagalnoi activity.

**Keywords.** speed-power preparation, volume and loading, adaptation and capacity of sportsman.

*Отримано 30.09.2008 р.*

УДК 796.8+613

Мазур В.Й., викладач,  
Кірілов І.О., старший викладач,

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

## ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ПРОЦЕСУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

**Анотація.** Стаття висвітлює результати дослідження проблеми найбільш ефективних організаційних форм, засобів і методів, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я юних спортсменів та раціональних підходів до нормування фізичних навантажень, адекватних функціональному стану організму.

**Ключові слова:** оздоровча спрямованість підготовки, єдиноборства, вікові можливості, порівняльний аналіз.

**Актуальність.** Дослідження останніх років, у тому числі і дисертаційні роботи з різних видів спорту, дозволяють стверджувати, що, як правило, початкова підготовка спортсменів пов'язана з виконанням великих за обсягом та