

ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ В ВУЗАХ

Ни для кого не секрет, что бег является одним из популярнейших занятий в мире. Нет, пожалуй, другого вида спорта, столь демократичного, как бег, который для большинства людей является символом высших физических и психологических возможностей. Популярность легкоатлетического спорта среди студенческой молодежи довольно высока. Из числа студентов вышло немало замечательных спортсменов, достигших побед на Чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских Играх. Однако в высших учебных заведениях существует проблема с воспитанием бегунов на средние и длинные дистанции. По нашему мнению, подготовке бегунов в вузах мешает несколько причин. Главные из них: слабое привлечение молодежи к бегу на средние и длинные дистанции, разрыв тренировочного процесса, организация работы с бегунами без учета специфики занятий в вузах.

Чтобы устранить эти причины и добиться успеха в развитии бега на выносливость необходимо проведение отбора студентов, склонных к длительному бегу, и привлечение их к регулярным занятиям бегом. Этому способствует система соревнований. Важно регулярно проводить общеуниверситетские кроссы осенью и весной. Отдельно соревнования по кроссу для студентов первого курса. Осенью возможно проведение эстафет с этапами на средние дистанции (например, 4 x 1000 метров). Зимой в программу соревнований включить зимнее первенство по легкой атлетике, а весной – первенство университета для сборных команд факультетов. Также осенью и весной проводить многоборье «Здоровье». Все эти соревнования должны входить в календарь спортивно-массовых мероприятий университета и согласовываться с календарем городских и республиканских универсиад среди вузов. Соревнования позволяют заинтересовать студентов бегом и создать группы для дальнейшей с ними работы.

При работе со студентами необходимо составлять план подготовки на курс обучения, учитывая индивидуальные функциональные возможности каждого занимающегося. В этом плане достижение высоких результатов предусматривается, в зависимости от одаренности или довузовской подготовки спортсмена, лишь на старших курсах. Практика показывает, что форсирование на первых курсах нередко приводит к затяжным явлениям перетренировки и отрицательно влияет на учебу спортсмена. Бывает и так, что временное снижение результатов легкоатлет начинает приписывать к перегрузке в учебе. В связи с этим может возникнуть мысль о несовместимости спорта с обучением в вузе. Но это объясняется тем, что первые годы обучения в университете у студента происходит коренная ломка старых жизненных ритмов, изменяются условия быта, учебы. Все это неизбежно сказывается на функциональном состоянии организма, снижая его возможности.

Планируя спортивную подготовку студентов необходимо придерживаться некоторых основных принципов и осуществлять тесную связь тренировочного и учебного процесса, строго учитывать общую физиологическую нагрузку на организм каждого занимающегося. Непременным условием планирования считается круглогодичность тренировочного процесса, обеспечение большого объема и значительной интенсивности беговой подготовки.

В высших учебных заведениях принят сокращенный годичный цикл тренировки, который даже для спортсменов высших разрядов продолжается не более девяти месяцев. Как правило, на период зачетных сессий и в каникулярное время тренировки прекращаются, что фактически приводит к потере достигнутого уровня подготовленности, а затем к затрате времени на его восстановление. Поэтому в группах повышения спортивного мастерства тренировка

должна планироваться на весь год. При невозможности контролировать тренировочный процесс студента преподавателем в каникулярное время, необходимо давать задание с дальнейшим периодическим контролем и корректировкой выполняемой нагрузки. Здесь, конечно, вступает в силу самосознание студента, его уровень привязанности к избранному виду спорта, который требует огромной воли и терпения преодолевать большие объемы беговой нагрузки, а они могут достигают до 6000 километров в год.

Начинать спортивный отбор в беге на выносливость необходимо в юношеском возрасте, но не поздно и в молодежном. При правильном подходе к тренировочному процессу возможно достичь очень высоких спортивных результатов, включая и достижения на Олимпийских Играх. Пример этому – выпускник ГГУ имени Ф. Скорины Николай Иванович Киров – бронзовый призер Олимпийских Игр в Москве в беге на 800 метров.

Таким образом, необходимо активно приобщать молодежь к бегу на выносливость, а также проводить отбор среди студентов, склонных к длительному бегу и привлекать их к регулярным занятиям. Важно обеспечивать неразрывность тренировочного процесса на период зачетных сессий и в каникулярное время. Организовывать работу с бегунами на средние и длинные дистанции, учитывая специфику и расписание учебных занятий в вузе. Регулярно участвовать в соревнованиях различного уровня.