

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Функционирование групп спортивного совершенствования в условиях высших учебных учреждений обусловлено подготовкой высококвалифицированных спортсменов для участия в республиканских и международных соревнованиях с целью поддержания спортивного имиджа университета. Главная задача группы спортсменского совершенствования по легкой атлетике – подготовка и достойное участие в Республиканской универсиаде.

Успешное выступление может быть основано на грамотном построении учебно- тренировочного процесса

При подготовке в беговых дисциплинах на выносливость используются две группы методов: непрерывного и прерывного выполнения упражнения. Непрерывные методы: 1) с равномерным прохождением дистанции – равномерный длительный бег и переменный - фартлек, кросс, т. е. скорость и интенсивность по ходу беговой дистанции варьируется. Методы прерывного упражнения подразделяются на: интервальный и повторный. Интервальный бег содержит в себе многократное пробегание специально отобранного тренировочного отрезка с заранее намеченной скоростью и обязательным отдыхом после каждой быстрой пробежки. Интервальная тренировка проводится обычно на дорожке стадиона, причем более быстрые пробежки хронометрируются. Однако интервальная тренировка может быть хорошо выполнена и вне беговой дорожки, на неразмеченной трассе и без использования секундомера.

Широко применяется также контрольно-соревновательный метод, который относится к обеим указанным группам методов. Соревнования, прикидки и контрольные упражнения могут проводиться однократно, или многократно (на отрезках с целью тестирования). Большой популярностью у тренеров, специализирующихся в видах на выносливость пользуется метод круговой тренировки, направленный на развитие и поддержание скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.

Применяемые методы дополняют друг друга, и в различные периоды годичного цикла подготовки, соотношение применяемых методов варьируется. Достижение высоких результатов предполагает комплексный подход использования методов и их варьирования в зависимости от этапа подготовки. Основу тренировочного процесса составляют беговые упражнения разного типа комбинаций, направленных на решение тех или иных задач, как в рамках отдельно взятого занятия, так и тренировочного процесса в целом. Успех же на соревновательной дистанции может быть обеспечен только при всестороннем оптимальном физическом развитии. Кроме определяющего физического качества – выносливости, необходимо развивать и поддерживать на необходимом оптимальном уровне такие качества, как силу, быстроту, гибкость, координацию движений и ловкость. На разных этапах подготовки варьирование этих качеств, как по объёму, так и по суммарной нагрузке, будет разным [1].

На основании научно-методических материалов, анализа спортивных дневников тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов и исходя из личного опыта, можно выделить следующие средства:

- для повышения общей выносливости: бег в медленном темпе - 8-20 км; длительный бег на местности – 12-20 км; бег по шоссе 10-35 км;
- для развития специальной выносливости: темповый бег; повторный бег на отрезках 1000 – 10000 м с соревновательной скоростью; переменный бег на отрезках 400- 1000 м с соревновательной скоростью и выше;
- для совершенствования техники бега и повышения скорости: специальные беговые упражнения; бег с ускорением; повторный бег на отрезках 50-300 м; переменный бег на отрезках 100-400 м;
- для повышения уровня общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения со снарядами и без снарядов; круговая тренировка, спортивные игры; ходьба на лыжах; плавание и др.;
- для повышения волевой, тактической, и соревновательной подготовленности: проведение занятий в усложненных условиях; выполнение тактических заданий; участие в соревнованиях на 5, 10 и 20 км; контрольный бег на дистанциях 5, 10, 20 и 30 км; участие в соревновании по марафонскому бегу.

Аэробный бег – фундамент в структуре тренировок в видах на выносливость и требует большого количества кислорода в течение продолжительного времени и, как результат, совершенствует системы организма, отвечающие за транспорт кислорода. Способность потреблять кислород у квалифицированных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции намного выше, чем у малоопытных спортсменов. Аэробный бег - вид мышечной деятельности, при которой поступающего извне кислорода хватает для прямого восполнения энергии. Одна из основных тренировочных нагрузок аэробной направленности - длительный бег в умеренном темпе, который необходимо включать в тренировочный микроцикл от одного до трех раз в две недели. Это средство выполняет две задачи: способствует восстановлению организма после интенсивных тренировочных нагрузок; 2) оказывает положительное влияние на психику и укрепляет уверенность спортсмена в собственных силах. Длина дистанции - 12-25 км, а с ростом мастерства – до 30-40 км [2].

Длительный развивающий непрерывный бег "высушивает" спортсменов: лишний вес исчезает в процессе тренировочных занятий с использованием больших объемов за счёт активизации процессов липидного энергообеспечения. Польза от длительного бега заключается в выраженных адаптивных процессах во многих морфофункциональных системах организма: регулируется использование различных источников энергии; укрепляется опорно-двигательный аппарат и мышечная система; совершенствуются аэробные возможности; увеличивается «капилляризация» мышечных волокон; вырабатывается психологическая уверенность в собственных силах.

Кроссовый бег – универсальное средство, как для физической, так и для функциональной подготовки. Спортсмены- кроссмены легче переносят самую трудную работу, как физически, так и психически, их опорно-двигательный аппарат более устойчив. Для развития скоростной выносливости используется интервальная тренировка, включающая широкий круг интенсивных беговых средств с использованием коротких отрезков (200-400 м) или длинных отрезков (600-800 и 1000-1600 м). Интервальный бег определяется пятью переменными факторами: общей длиной дистанции тренировочных пробежек; числом повторений тренировочных пробежек; скоростью пробегания отрезков; продолжительностью восстановительного интервала после каждого бегового отрезка;

видом восстановления после каждой пробежки (ходьба или медленный бег).

Интервальная тренировка используется достаточно широко для повышения уровня анаэробного обеспечения. Количество повторений, время пробегания и паузы для восстановления

регламентируются в зависимости от динамики пульса. Скорость пробегания отрезков выбирается такая, чтобы на финише ЧСС не превышала 180 уд/мин. Пауза для восстановления продолжается до тех пор, пока пульс не снизится до 120 уд/мин. Величины пульса 180/120 уд/мин - критерий, которым руководствуются тренеры, определяя интенсивность тренировочного занятия.

Повторный бег отличается от интервального (переменного) длиной дистанции бега и степенью восстановления после каждой пробежки, выполняется на длинных отрезках (например, от 800 до 2000 м) с относительно более полным восстановлением после каждой пробежки. Характер отдыха зависит от скорости бега на "рабочем" отрезке. Повторный бег изнуряет бегуна сильнее, чем интервальная тренировка, степень утомления может быть еще больше, если быстрые пробежки проводятся на дистанциях, близких к соревновательной. Пульс необходимо контролировать как быстрых отрезков, так и медленных.

Фартлек (шведский термин - "игра скоростей") - это продолжительный бег в переменном темпе по пересеченной местности, в парке, в лесу, это жесткая форма тренировочной нагрузки, направленная на воспитание скоростной выносливости. Фартлек привлекателен тем, что бегун сам выбирает различные по профилю и протяженности участки для темпового бега или ускорений на отрезках различной длины и произвольно, по самочувствию, чередует быстрый бег с медленным. Интенсивный бег (а это основная составляющая фартлека) вызывает в организме значительный кислородный долг. Бегун сам принимает решение, в какой момент следует снизить темп бега и «отдохнуть» [3].

Спринтерская подготовка используется для развития скоростно-силовых качеств, формирует технику и имеет свой тренирующий эффект. Спринтерские пробежки часто используются на фоне утомления. Это обосновано тем, что стайеры и марафонцы должны уметь ускоряться на любом участке дистанции, где этого требует тактическая борьба.

Бег в гору - средство для развития мышечной силы ног. Под воздействием такой нагрузки вырабатывается правильная техника бега, и хорошо укрепляются мышцы ног. Бег в гору можно осуществлять на пологом склоне (10-20°) длиной 300-500 м. Спортсмен, взбегая по склону, следит за правильной техникой: акцентировано поднимает колени, полностью заканчивает толчок опорной ногой, активно работает руками.

Участие в соревнованиях на смежных дистанциях, пробеги, прикидки, контрольные тренировки – средства, позволяющие оценивать уровень промежуточной подготовленности спортсменки, способствующие росту не только функционального мастерства, но и морально-волевых качества тактической подготовленности. Соревновательный метод необходимо использовать на всех этапах подготовки в годичном цикле.

Многочисленные прыжковые упражнения обычно включаются в комплексы ОФП. Прыжковую работу необходимо планировать круглогодично.

Круговая тренировка представляет собой ряд повторно выполняемых различных упражнений (обычно 6-8 видов) которые требуют участия в них основных мышечных групп тела, с максимальным усилием и интенсивностью вне зависимости от степени усталости. Она занимает обычно 20-30 мин. По мере развития тренированности увеличивается число повторений, одновременно усложняя сами упражнения.

Эффективность спортивной подготовки в беге на выносливость определяется и таким качеством как гибкость. Недостаточная подвижность в суставах и эластичность мышечных групп могут ограничивать проявление физических качеств, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, зачастую приводя к серьезным травмам мышц и связок. Развивать и поддерживать гибкость необходимо постоянно на каждом тренировочном занятии.

Таким образом, при построении тренировочного процесса следует иметь в виду, что любое тренировочное средство, как специфические - бег, так и неспецифические, всегда оказывают более одного вида воздействия на различные морфофункциональные системы организма и вызывают более одного типа адаптации. Основой подготовки в беге на выносливость являются высокие тренировочные нагрузки, широкая вариативность используемых средств, рациональное сочетание работы и восстановления. Используются как специфические средства подготовки – бег в различных вариациях, так и неспецифические – различные комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы упражнений для повышения ОФП, спортивные игры.

Литература

1. Чичкин, А.С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции: методическое пособие / А.С. Чичкин. – М: ФиС, 2008. – 128 с.
2. Фитзингер, Г. Бег по шоссе для серьёзных бегунов / Г. Фитзингер // Перевод с англ. А.Немцова – Мурманск: Тулома, 2010. – 187 с.
3. Полунин, А.И. Спортивно-оздоровительный бег [текст]: рекомендации для тренировок самостоятельно / А.И. Полунин. – М: Советский спорт, 2004. – 112 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ