

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В БЕГЕ НА ОТРЕЗКАХ С МАКСИМАЛЬНЫМИ И СУБМАКСИМАЛЬНЫМИ УСИЛИЯМИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Беляев Сергей Николаевич – доцент кафедры «Циклические виды спорта»,

Лежуков Николай Васильевич - магистрант

Пензенский государственный университет, Институт физической культуры и спорта

г.Пенза, sergei-belyaev66@yandex.ru

Аннотация. *В современных условиях применения широкого круга новейших средств и повышающейся конкуренции в беге на средние дистанции квалифицированным бегунам необходимо тщательно планировать тренировочные нагрузки, особенно на отрезках с максимальными и субмаксимальными усилиями, учитывая накопленный опыт предыдущих поколений и новейшие тенденции в методиках подготовки.*

Ключевые слова: средние дистанции, планирование, бег с максимальными и субмаксимальными усилиями, интенсивность, объём, интервалы отдыха.

Введение. Любое планирование необходимо осуществлять с учётом подготовленности и мастерства занимающихся. Чтобы правильно спланировать тренировочные нагрузки с использованием бега на отрезках с максимальными и субмаксимальными усилиями, следует найти оптимальное соотношение между объёмом, интенсивностью и отдыхом. Нагрузки варьируются за счет этих составляющих, их изменение может привести к увеличению или уменьшению эффективности занятия.

С позиции тренера, необходимо правильно выбрать длину отрезка, установить число повторений, определить продолжительность пауз для отдыха между пробежками и сериями пробежек, а также подобрать оптимальную скорость пробегания отрезков, которая должна зависеть от продолжительности пауз отдыха, длины отрезков и их количества. Более короткие паузы и более длинные отрезки требуют уменьшения скорости бега.

Специалисты считают, что нагрузку следует увеличивать только за счет изменения одной составляющей - или объёма, или интенсивности, или характера отдыха [1].

Выбор длины отрезков и установление числа их повторений нужно связывать с уровнем тренированности и этапом подготовки.

При подготовке бегунов на средние дистанции чаще всего используются отрезки- от 200 до 400 м. При необходимости в тренировочное занятие можно внести разнообразие, включая отрезки в разных комбинациях. Например, пробегание «лестниц» (200-300-400-400-300-200), причём, скорость сохраняется при возрастании длины отрезка, и увеличивается при уменьшении длины дистанции.

Бег на отрезках в 200 м, в основном используется бегунами, которые готовятся к соревнованию на 600-1500 м. Эта нагрузка хорошо развивает скоростные качества. Время пробегания отрезка рассчитывается из планируемого соревновательного результата, т.е. желаемый результат делится на отрезки и соответствующий временной показатель. Причём этот временной отрезок может быть чуть выше средней скорости пробегания всей дистанции. Это поможет создать необходимый запас скоростной выносливости.

Одним из средств, которые используются для совершенствования спортивной формы и техники бега на средние дистанции, является бег в гору на коротких отрезках (100-200 м). Эта нагрузка хорошо развивает специальные и силовые возможности бегуна и должна выполняться на подъеме такой крутизны, чтобы не сильно изменялась привычная структура бегового шага.

Кроме этого, можно изредка включать в тренировки и бег в гору на длинных отрезках (400-600м). Данная нагрузка должна использоваться на подъемах меньшей крутизны, чем при беге в гору на коротких отрезках. Эта нагрузка повышает психологическую уверенность в собственных силах. Бегуны, применяя длинные отрезки при беге в гору, приобретают возможность противостоять прогрессирующему утомлению, что бывает особенно важно на заключительном участке соревновательной дистанции.

При определении продолжительности отдыха следует помнить, что меньший отдых используется для более коротких отрезков, более медленного темпа, меньшего количества повторений. Ближе к соревнованиям паузы менее продолжительны при постоянном количестве отрезков и скорости их пробегания. Продолжительный отдых нужен квалифицированным бегунам, приступившим к тренировкам после болезни или травмы.

Продолжительность пауз для отдыха устанавливается в беге на отрезках с субмаксимальными усилиями по пульсу [2]. Если ЧСС уменьшилась до 120 уд./мин, то это

значит, что организм готов выполнять следующую пробежку. Критерием того, что отдых был адекватным, может служить время, показанное при пробегании очередного отрезка. Если пауза была слишком короткой, то бегун ухудшит результат в следующей пробежке.

В паузах для отдыха (от 30 с до 3 мин) квалифицированные и опытные бегуны бегают легкой трусцой; подготовленные бегуны заполняют паузы смешанным передвижением, т.е. ходят сразу же после окончания пробежки и, немного отдохнув, начинают трусить до начала очередного отрезка.

Если времени спортсмену не хватает для восстановления, или бегун восстанавливается слишком быстро, то необходимо скорректировать темп бега и установить оптимальную скорость пробегания отрезков.

Одним из важных условий является и место тренировок, если спортсмен планирует выступать в зимний период в 200-ом манеже, то и специальную скоростную работу он должен выполнять в таких же условиях с такими же виражами и с таким же размером круга.

Данные методики были апробированы в тренировочном процессе групп спортивного совершенствования в рамках спортивного клуба ПГУ. Применение пробегания отрезков в гору с субмаксимальными и максимальными усилиями использовалось в осенний период (1 раз в неделю) и на сборах в г.Кисловодске (2-3 раза в неделю). Непосредственно бег с соревновательной скоростью пробегания отрезков осуществлялся на предсоревновательном и соревновательном этапе в условиях стадиона или манежа (в зависимости от сезона) 2 раза в неделю. Один день в неделе использовались отрезки по 200м, а другой разные отрезки от 200 до 600м, причём интервал проведения тренировок с максимальными и субмаксимальными нагрузками составлял от 2 до 4 дней. Ближе к соревнованиям, как уже отмечалось выше, интенсивность пробегания отрезков увеличивалась, а объём уменьшался.

Выводы. Изложенные выше особенности планирования нагрузок учитывались нами на специальном подготовительном, предсоревновательном и соревновательном этапах в тренировочном процессе квалифицированных бегунов на средние дистанции и дали положительный результат. Разницу составляли только объём и интенсивность, которые изменялись с приближением соревнований.

Исходя из нашего исследования, мы констатировали правильность применяемых методик планирования и рекомендуем их к применению в тренировочном процессе групп спортивного совершенствования бегунов на средние дистанции.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

Литература

1. Полунин, А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно / А.И. Полунин. – М.: Советский спорт, 2004. -112 с.
2. Полунин, А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А.И. Полунин - М.: Советский спорт, 2003.-216 с.