

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail:irina.yaroshevitch@yandex.ru

ДИНАМИКА ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Yaroshevich I. N.

DYNAMICS TRAINING MIDDLE DISTANCE RUNNERS IN GROUPS OF SPORTS IMPROVEMENT

Аннотация. Рассмотрен вопрос учебно-тренировочного процесса бегунов на средние дистанции в условиях технического вуза. Это важная проблема развития современного студенческого спорта. Качественная подготовка необходима студентам, занимающимся в группе спортивного совершенствования по легкой атлетике.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, группа спортивного совершенствования, бегуны на средние дистанции, развитие студенческого спорта.

Abstract. The question of training process runners at medium distances in terms of technical high school – an important problem of modern development of student sports. Qualitative preparation is necessary for students engaged in group of sports perfection in track and field athletics.

Keywords: Training process, group of sports improvement, runners at mid-range, the development of student sports.

Планирование учебно-тренировочного процесса бегунов на средние дистанции в техническом вузе в группах спортивного совершенствования является важной проблемой современного развития студенческого спорта. Качественно новый уровень планирования учебно-тренировочного процесса для бегунов средней дистанции, где достаточно полно намечено общее стратегическое направление многолетней подготовки студентов, определяет содержание и формы построения занятий. Подготовка и планирование учебно-тренировочного процесса бегунов на средние дистанции имеют свои особенности:

- единство и соразмерность общей и специальной подготовки;
- взаимосвязь физической, технической, психологической и теоретической подготовки на всех этапах спортивного совершенствования;
- изменение общих и специальных учебно-тренировочных нагрузок со строгим варьированием и волнообразным изменением их в зависимости от классификации соревнований, циклов, периодов и этапов подготовки.

Проектирование многолетней подготовки бегунов на средние дистанции студенческого возраста предусматривает систему отбора средств и методов, оптимальную структуру учебно-тренировочной нагрузки в рамках малых, средних и больших циклов [1].

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования считаем наиболее целесообразным постепенное возрастание объемов нагрузки. Необходимость такого подхода подтверждает

динамика результатов многолетней подготовки бегунов на средние дистанции в группах спортивного совершенствования молодежи студенческого возраста. На дистанции 800-1500 м при общем объеме беговой нагрузки 3100 ± 200 получены следующие результаты от общего объема нагрузки в процентах: аэробная (83 ± 2); анаэробно-аэробная ($10,3 \pm 1$); анаэробная ($3,9 \pm 0,5$). На этой же дистанции при общем объеме беговой нагрузки 3300 ± 200 получены результаты: аэробная (81 ± 2); анаэробно-аэробная ($11,6 \pm 1$); анаэробная ($4,6 \pm 0,5$). При общем объеме беговой нагрузки 3600 ± 300 получены результаты: аэробная (80 ± 2); анаэробно-аэробная ($13,8 \pm 1$); анаэробная ($5,9 \pm 0,5$).

Построение учебно-тренировочного процесса бегунов на средние дистанции в техническом вузе напрямую связано со строгой регламентацией учебного времени. Занятия с этими студентами проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Поэтому с целью совершенствования спортивного мастерства на средних дистанциях следует иметь четкую программу каждого учебно-тренировочного занятия, занятий в микро-, мезо-, и макроциклах, соотнесенных с графиком учебно-тренировочных занятий в вузе.

Планируя учебно-тренировочный процесс в годичном цикле подготовки студентов в беге на средние дистанции, необходимо учитывать функциональные возможности организма студентов, умело сочетать режим работы и отдыха в соответствии с поставленными задачами [1].

Учебно-тренировочную модель программы подготовки следует составлять с учетом пяти основных параметров, определяющих учебно-тренировочную нагрузку:

- длина учебно-тренировочных отрезков;
- скорость пробегания отрезков;
- количество повторений пробегания отрезков на занятии;
- длительность интервалов отдыха между отрезками;
- характер отдыха между отрезками.

Составляя учебно-тренировочные планы для бегунов на средние дистанции, важно обратить внимание не только на традиционные задачи этапов и периодов подготовки, но и на особенности структуры учебно-тренировочного процесса. Во время зимней сессии (январь-февраль) следует планировать восстановительный период учебно-тренировочных занятий с акцентом на совершенствование ритма бега и воспитание преимущественно скоростно-силовых качеств. В этот период следует избегать не только больших физических нагрузок, но и психических, так как во время сессии они значительно усиливаются. Такая направленность учебно-тренировочного процесса позволяет успешно подготовиться не только к зимним студенческим соревнованиям, но и летним, проходящим в основном до начала очередной сессии.

Стоит обратить внимание на развитие специальной выносливости студентов – бегунов на средние дистанции. Во время работы над формированием

специальной выносливости у студентов в группах спортивного совершенствования на средние дистанции определяется способность занимающегося эффективно выполнить соревновательное упражнение в течение кратчайшего времени. Известно, что для развития специальной выносливости, в первую очередь, необходимо развивать аэробные, дыхательные возможности, которые являются основой для развития анаэробных – креатинфосфатного и гликолитического механизмов. Вместе с тем результаты в беге на средние дистанции зависят на 40-50% от анаэробных, и на 50-60% от аэробных источников энергии. У студентов, занимающихся бегом на средние дистанции, составляющими специальную выносливость будут: скоростная выносливость, анаэробный компонент специальной выносливости (400-600 м) и аэробный компонент специальной выносливости (3000 м) [1]. Следует помнить, что эффективность учебно-тренировочного занятия выносливости зависит от рационального подбора средств и методов физического воспитания, от оптимального нормирования физических нагрузок.

В ходе исследований был проведен педагогический эксперимент, в котором приняло участие 16 студентов, занимающихся в группе спортивного совершенствования по легкой атлетике. Были созданы 2 группы: в экспериментальной – занимались 9 студентов, в контрольной – 7. До начала педагогического эксперимента существенных различий между показателями в беге на 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м и 3000 м в группах не наблюдалось. Учебно-тренировочные занятия в период с сентября по февраль в обеих группах проводились по единому плану и включали следующие физические упражнения: длительный бег, темповой бег, ОРУ, СБУ, упражнения для развития силы мышц ног, рук, спины, живота. В экспериментальной группе в учебно-тренировочные занятия был включен бег с максимальной скоростью на отрезках 150-300 м с целью развития скоростной выносливости, являющейся составной частью специальной выносливости. В обеих группах проводился повторный бег на отрезках 400 м, 600 м для бегунов на 800 м и на отрезках 400 м, 600 м, 800 м и 1000 м для бегунов на 1500 м с фиксацией времени. В результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что результаты в беге на 200 м, 400 м, 800 м и 1500 м в экспериментальной группе значительно улучшились в сравнении с контрольной группой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ярошевич И.Н. Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов: учеб. пособие для студентов технических специальностей. Ангарск: Изд-во АГТА, 2011, 90 с.