

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Yaroshevich I.N.

### RECOMMENDATIONS FOR TRAINING IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL CYCLE

**Аннотация.** Исходя из многочисленных научных данных и большого опыта, накопленного в спортивной практике, можно утверждать, что оптимальный путь развития выносливости на занятиях подготовительного периода состоит в том, чтобы заложить сначала прочный фундамент, а потом на его базе развивать специальную выносливость.

**Ключевые слова:** развитие общей выносливости, подготовительный период, развитие специальной выносливости, физическое воспитание, здоровье студентов, физическое упражнение, функциональное состояние.

**Abstract.** Based on numerous scientific data and extensive experience accumulated in sports practice it can be argued that the best way to develop endurance is to first lay a solid foundation and then on its basis to develop special endurance.

**Keywords:** development of general endurance, development of special endurance, physical education, health of students, physical exercise, functional state.

Главной задачей для начинающих студентов, занимающихся в группе спортивного совершенствования по легкой атлетике в подготовительном периоде годичного цикла – втянуться в бег, добиться развития общей и специальной выносливости, показателем чего будет значительное снижение частоты пульса до 50 уд / мин и меньше.

Основное средство для занятий по легкой атлетике будет преимущественно медленный, постепенно увеличивающийся по продолжительности и скорости бег. Вначале бег будет равномерным, затем бег становится переменным с легкими непродолжительными ускорениями.

Исходя из многочисленных научных данных и большого опыта, накопленного в спортивной практике, можно утверждать, что оптимальный путь развития выносливости состоит в том, чтобы заложить сначала прочный фундамент, а потом на его базе развивать специальную выносливость. Для этого необходимо параллельно решать и другие задачи, способствующие приобретению выносливости. К таким задачам можно отнести психологическую подготовку, спортивное совершенствование, воспитание силы, быстроту и улучшение гибкости [1].

С юношами в возрасте 18-19 лет, занимающихся бегом в ВУЗе, число тренировочных дней в недельном цикле увеличивается до 3 раз, недельный километраж бега 30 км, а годовой километраж до 2600 км.

Актуальность работы заключается в подготовке начинающих бегунов ВУЗа, занимающихся в группе спортивного совершенствования по легкой атлетике в подготовительном периоде годичного цикла, в котором осуществляется работа на поэтапное воспитание и развитие выносливости.

Последовательность этапов такова:

1-й этап – развитие общей выносливости;

2-й этап – совершенствование общей и развитие специальной выносливости;

3-й этап – контрольный бег и соревнования.

Развитие выносливости у студентов, занимающихся в группе спортивного совершенствования, существенно отличается от развития выносливости на занятиях по физической культуре с общим потоком.

На первом этапе в группе спортивного совершенствования со студентами применяем 70 % общефизическую и кроссовую подготовку с октября месяца по декабрь.

Второй этап характеризуется включением 20 % физических упражнений, развивающих функциональные возможности студентов и 30 % развитие специальной выносливости. В основном направление тренировки преобладает анаэробная нагрузка и пробегания отрезков на большие расстояния с явным выделением компонента выносливости. Средства занятия – интервальный переменный и повторный бег в различных сочетаниях с постепенно увеличивающейся скоростью (темповый одноразовый).

На третьем этапе внедряется пробегание отрезков, где общий километраж 2000 – 2500 км и выступление студентов в соревнованиях.

Анализ результатов применения интервального, темпового и других видов бега в подготовительном периоде повышает интенсивность отдельных тренировочных занятий и всей тренировки в целом, однако общий километраж бега начинающих легкоатлетов остается без существенных изменений. Контрольные занятия и соревнования проводились 1 раз в два месяца на фоне высокой работоспособности на общую выносливость с некоторым снижением ее в последние 3-4 дня.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ярошевич И.Н. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: Методическое пособие: Ангарская государственная техническая академия. – Ангарск: АГТА, 2002. – 84 с.