

Дмитриева Юнна Викторовна

тренер-преподаватель

ГБУ ДО «СШОР №1 Невского района Санкт-Петербурга»

г. Санкт-Петербург

DOI 10.31483/r-112915

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация: в статье предпринята попытка экспериментально обосновать средства и методы развития специальной выносливости посредством применения круговой тренировки в тренировочном процессе высококвалифицированных бегунов на средние дистанции.

Ключевые слова: бегун, средние дистанции, выносливость.

Актуальность исследования. За последние годы тенденция отставания результатов отечественных бегунов на средние дистанции от уровня достижений мировой элиты становится все более выраженной. Выход из сложившейся ситуации возможен только путем всестороннего анализа положения и требует принятия целого комплекса мер. Однако уже сейчас большинство специалистов в числе основных причин кризиса называют недостаточную разработанность некоторых теоретических и методических вопросов спортивной тренировки средневикиков.

Проблемам подготовки бегунов на выносливость посвящена обширная научно-методическая литература, в том числе и вопросам компонентного состава структуры подготовленности, значимости отдельных составляющих по мере становления спортивного мастерства. Авторы большинства работ рассматривают силовые способности как важный компонент в структуре физической подготовленности бегунов.

Объект исследования – специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования – особенности развития специальной выносливости посредством применения круговой тренировки высококвалифицированными спортсменами, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Гипотеза исследования – предполагается, что применение круговой тренировки для развития специальной выносливости высококвалифицированными бегунами на средние дистанции, существенно повысит эффективность тренировочной нагрузки.

Цель исследования – экспериментально обосновать средства и методы развития специальной выносливости посредством применения круговой тренировки в тренировочном процессе высококвалифицированных бегунов на средние дистанции.

Для достижения цели исследования и проверки выдвинутой гипотезы были поставлены следующие задачи: определить современные подходы к организации тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние дистанции; изучить особенности развития специальной выносливости высококвалифицированных бегунов на средние дистанции; разработать и экспериментально обосновать эффективность разработанного комплекса для развития специальной выносливости; научная новизна исследования обусловлена разработкой комплекса упражнений на развитие специальной выносливости для высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в том, что используемый комплекс упражнений может замещать или дополнять привычные тренировочные занятия высококвалифицированных бегунов на средние дистанции. Основные положения и выводы исследования дополняют теорию и методику физической культуры, теоретическую и экспериментальную научную базу.

Практическая значимость исследования состоит в том, что использование предложенного комплекса упражнений повысит эффективность общего уровня

подготовки спортсмена и его специальную выносливость. Материалы исследования могут применяться в работе тренеров по легкой атлетике в условиях СШ, СШОР, ЦОП, УОР, ШВСМ и др.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы.

1. Специальная выносливость – это способность длительное время совершать работу заданной мощности в определенном виде физических упражнений. Развитие выносливости этого вида обеспечивается специфическими изменениями в организме при длительном выполнении специальных физических упражнений.

2. В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений, различают выносливость: силовую, скоростную, координационную и выносливость к статическим усилиям.

3. Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических качеств, наследственности, среды и др.

4. Для достижения высокого уровня специальной выносливости бегуну недостаточно иметь высокий уровень отдельных свойств и способностей, ее определяющих. Следует добиться их комплексного проявления в условиях, характерных для конкретной соревновательной дистанции. Этого можно достичь лишь при широком применении соревновательных и максимально близких к ним специально подготовленных упражнений, при создании комплекса условий, характерных для планируемой соревновательной деятельности.

В подготовке бегунов используются четыре группы упражнений, выделенных по характеру энергообеспечения и направленности функционирования основных систем организма:

- упражнения аэробной направленности с двумя зонами нагрузки, восстанавливающей и поддерживающей тренированность;

- упражнения смешанной (аэробно-анаэробной) направленности – эти упражнения объединяются в две зоны нагрузки – в развивающую и экономизации;
- упражнения преимущественно анаэробной направленности с двумя зонами нагрузки – субмаксимальной и максимальной;
- скоростно-силовые упражнения, которые по своей физиологической направленности могут относиться к трем зонам нагрузки – развивающей, экономизации и субмаксимальной, в зависимости от характера усилий.

1. В результате исследования мы усовершенствовали и дополнили методику развития специальной выносливости у бегунов на средние дистанции.

2. Для эксперимента было организовано 2 группы: контрольная и экспериментальная по 8 человек в каждой. В течение трех месяцев экспериментальная группа выполняла наш комплекс упражнений два раза в неделю, а контрольная тренировалась без изменений. В начале и в конце эксперимента обе группы прошли тестирование. Результаты в тестах улучшались, как в контрольной, так и в экспериментальной, но в экспериментальной прирост был более значителен.

Для развития специальной выносливости у спортсменов, специализирующихся на средних дистанциях, рекомендуется использовать в подготовке круговую тренировку.

Основной период для использования круговой тренировки приходится на подготовительный и предсоревновательный периоды подготовки.

1. Рекомендуется выполнять до трех серий круговой тренировки, варьировать режимы отдыха, продолжительность упражнений в зависимости от квалификации, состояния здоровья спортсмена и тренировочного периода.

2. В соревновательном периоде круговую тренировку рекомендуется использовать не более 1 – 2 раза в неделю для тонизирования мышц.

3. Все упражнения из данной тренировки выполняются с максимальной скоростью и амплитудой.

4. Контроль за состоянием спортсмена осуществляется с помощью измерения ЧСС.

5. Представленная круговая тренировка охватывает все фазы и элементы движений в полном цикле бега. Комплексы могут применяться в трех режимах – развитие быстроты (частоты движений), выносливости (специальной), и силы, если использовать дополнительные отягощения. Упражнения отвечают принципам биомеханическим соответствиям двигательной структуре бега, что приносит эффект на развитие специальной выносливости и технической подготовки.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 331 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебник / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2009. – 464с. EDN QYDBPP
3. Курамшин, Ю.Ф. Выносливость и методика ее развития: учебник для студентов вузов / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 2007. – 318 с.
5. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.