

4517.11557

A-139

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

АБДУЛЛИН Миннибасик Гатаулович

УДК 796.422.16 (25:181км.10)

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ
В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

13.00.04 - теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки
и оздоровительной физической культуры

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Омск - 1990

4517.1155

A-139

Работа выполнена в Омском государственном институте физической культуры

Научный руководитель - кандидат педагогических наук
доцент Попков В.Н.

Официальные оппоненты - доктор педагогических наук
профессор Суслов Ф.П.
- кандидат педагогических наук
Коновалов В.Н.

Ведущая организация - Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры

Склеенный фрагмент документа с таблицей. В таблице видны следующие заголовки:

№ п/п	Имя	Подпись	Дата

19 40 г.
вета
ической
а, 144.

в Омского

19 24 г.

в И.И.

2833/1

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физической культуры

Актуальность темы исследования. В настоящее время уровень спортивных достижений в беге на длинные дистанции возрос. Во многом это обусловлено совершенствованием методики тренировки и притоком талантливой молодежи в эти виды легкой атлетики.

Успешная подготовка спортивных резервов и поиск талантливых бегунов возможны при эффективном использовании разнообразных организационных и методических форм спортивной тренировки с учетом специфических условий климата, наличием спортивных баз и контингента занимающихся (Суслов Ф.П., 1968; Иванов Г., 1971; Пудов Н.И., 1980 и др.).

В настоящее время в научно-методической литературе имеются работы (Агрызкин А.Ф., 1967; Вакуров С.А., 1971; Макаров А.Н., 1973; Матвеев Л.П., 1976, 1977; Пудов Н.И., 1981; Суслов Ф.П., 1982 и др.), в которых раскрывается методика тренировки квалифицированных бегунов на длинные дистанции, проживающих в городской местности, где имеются манежи, а также для спортсменов, имеющих возможность выезжать в зимнее время на учебно-тренировочные сборы в южные районы страны.

К сожалению таких возможностей не имеют большинство сельских бегунов на длинные дистанции. В тоже время освоение бегунами высоких объемов тренировочной нагрузки является необходимым для целенаправленного роста спортивных результатов в беге на длинные дистанции. В связи с этим необходим поиск рационального сочетания тренировочных нагрузок, выполняемых спортсменами в подготовительном периоде прерывным и непрерывным методами с различной интенсивностью, а также распределении тренировочных нагрузок в годичном цикле. В связи со сказанным настоящая работа является актуальной.

Работа выполнена в соответствии со Сводным планом НИР Спорткомитета СССР на 1981-1985 гг. по теме 2.3.2, номер государственной регистрации 01870032982.

Объект и предмет исследования. Объектом исследования были сельские бегуны на длинные дистанции II и I спортивного разряда. Предметом исследования явился поиск средств и совершенствование методики тренировки бегунов на длинные дистанции в условиях сельской местности.

АКАДЕМИЯ НАУК
СОВЕТСКОГО СОЮЗА

Рабочая гипотеза. Результаты изучения условий тренировки бегунов-стайеров в сельской местности послужили основанием для рабочей гипотезы о том, что рационализация тренировочного процесса в подготовительном периоде может быть достигнута путем увеличения доли интенсивных беговых средств (выполняемых прерывным и непрерывным методами) без увеличения общей величины тренировочной нагрузки.

Цель и задачи исследования. Целью исследования явилось определение путей повышения эффективности тренировочного процесса в подготовительном периоде для бегунов на длинные дистанции применительно к сельскому региону.

Задачи исследования.

1. Исследовать эффективность воздействия различных беговых средств в условиях сельской местности на этапе углубленной подготовки.
2. Исследовать особенности физического развития и подготовленности сельских бегунов на длинные дистанции.
3. Изучить общепринятую структуру годового цикла подготовки квалифицированных бегунов на длинные дистанции в условиях сельской местности.
4. Разработать и экспериментально апробировать модель тренировочного процесса сельских бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных данных; анализ документальных материалов; педагогическое наблюдение; тестирование функциональной подготовленности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогические исследования и экспериментальная часть работы проводились с 1981 по 1985 годы в условиях сельской местности в подготовительном периоде. На первом этапе исследования решалась задача по определению эффективности воздействия различных беговых средств в зависимости от имевшихся условий для тренировок сельских бегунов в осенне-зимнем периоде. Для изучения особенностей тренировки в сельской местности использовали специально разработанную анкету.

В анкетном опросе приняли участие квалифицированные бегуны на выносливость от I разряда до мастера спорта международ-

ного класса (n=90), прошедшие подготовку на этапе спортивного совершенствования в условиях сельской местности.

Эксперимент по исследованию эффективности беговых средств в зависимости от имевшихся условий тренировок проводился в период 1981-1983 годы, в чем приняло участие 43 спортсмена от II разряда до кандидата в мастера спорта. Для контроля за характером тренировочных нагрузок использовалось хронометрирование, пульсометрия, биохимические методы определения лактата и мочевины в крови.

На втором этапе исследования решались задачи по изучению особенностей физического развития и подготовленности сельских бегунов на длинные дистанции. В эксперименте приняли участие 86 сельских бегунов на длинные дистанции в возрасте от 14 до 19 лет, имевших квалификацию от III разряда до кандидата в мастера спорта. Постепенно проводилось тестирование физических качеств сельских бегунов и их психофизиологические особенности. Использование математико-статистического анализа позволило выявить ряд альтернативных признаков сельских и городских спортсменов: по полу, возрасту и классификации. В результате выявили достоверные различия, которые интерпретированы нами как особенности контингента сельских бегунов на длинные дистанции.

Третий этап исследования предполагал изучение общепринятой структуры построения годичного цикла подготовки квалифицированных бегунов на длинные дистанции в условиях сельской местности. Для определения наиболее существенных факторов, характеризующих структуру тренировочного процесса, проводился факторный анализ. Были выявлены факторы, вклад каждого из которых в общую дисперсию выборки превышает 3%. Обработка практического материала осуществлялась на ЭВМ по стандартной программе.

В педагогическом эксперименте решены главные задачи исследования - экспериментальная апробация и методика тренировки сельских бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде. Продолжительность эксперимента составила два годичных цикла 1983-1984, 1984-1985 годов, в ней приняло участие 15 спортсменов в возрасте 16-17 лет II-I спортивного разряда. Основным критерием, характеризующим эффективность тренировочного процесса, явился прирост спортивных результатов, показанных в официальных соревнованиях.

Научная новизна. Приведены новые данные, полученные в результате исследования, позволяющие создать объективные предположки для программирования тренировочного процесса сельских бегунов в подготовительном периоде.

Выявлена рациональная структура годового цикла подготовки бегунов на длинные дистанции в условиях сельской местности. Определены оптимальные соотношения тренировочных нагрузок спортсменов. Разработаны модельные характеристики тренировочных беговых нагрузок в подготовке сельских бегунов.

Практическая значимость научных результатов заключается в том, что использование материалов исследования позволяет повысить эффективность тренировочного процесса бегунов на длинные дистанции в условиях сельской местности.

Использование в тренировочном процессе разработанной методики тренировки позволяет существенно сократить общий объем тренировочной нагрузки.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Одной из основных причин, снижающих качество подготовки бегунов на длинные дистанции в зимне-весеннем периоде, является отсутствие подготовленных беговых трасс, что снижает скорость бега на 8-11% и принципиально меняет характер тренировочных воздействий.

2. Целесообразно изменение существующей структуры тренировочных нагрузок у бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде тренировки за счет выполняемых непрерывным и прерывным методами на более коротких отрезках дистанции.

3. Использование модельных параметров тренировочных нагрузок в сочетании с простейшими доступными методами контроля за состоянием занимающихся позволяет целенаправленно строить подготовку сельских бегунов.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, шести глав, выводов, практических рекомендаций, списка используемых источников и приложений. Работа изложена на 147 страницах машинописного текста, включает 16 таблиц, 14 рисунков и 5 приложений. Список используемых источников насчитывает 218 наименований, из них 23 на иностранных языках.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Условия беговой подготовки в сельской местности в подготовительном периоде

С целью получения обобщенных данных об особенностях тренировки в сельской местности нами проводилось анкетирование квалифицированных бегунов, прошедших начальную подготовку и этап спортивного совершенствования в условиях сельской местности. В анкетном опросе приняло участие 90 спортсменов от I разряда до мастера спорта международного класса. Это позволило получать информацию о возможностях выполнения спортсменами специфических беговых нагрузок в различные периоды подготовки. Анкета содержала вопросы о наличии трасс для непрерывного бега, мест тренировок для бега на отрезках, а также о внешних факторах, ограничивающих скорость бега в различные периоды подготовки. Анализ анкетного опроса показал (рис. I), что основные трудности сельские спортсмены испытывают в зимний и весенний периоды. Только 30% опрошенных отмечают наличие в эти периоды хороших трасс для кроссового и темпового бега. В связи с этим средняя скорость кроссового и темпового бега в зимний и весенний периодах из-за дополнительных трудностей снижается на 8-11%. В то же время 90% опрошенных отмечают, что сельские бегуны имеют возможность тренироваться круглый год на соревновательных и околосоревновательных скоростях на отрезках от 100 до 800 метров, 74,5% на длинных отрезках от 1 до 2 км, 66,7% имеют возможность бегать в гору и под уклон. В летний и осенний периоды никто из опрошенных не испытывал затруднений с подбором кроссовых трасс и мест для тренировки на отрезках.

Таким образом, существующие условия для тренировки бегунов-стайеров диктуют необходимость пересмотра положений с выборе тренировочных средств в зимне-весенний периоды в пользу бега на отрезках. Это позволит увеличить интенсивность всего тренировочного процесса.

Исследование эффективности беговых средств в различных условиях (на заснеженном и твердом грунте)

Перед исследованием была поставлена задача: сравнить воздействие различных беговых средств выполняемых в различных условиях и предложить конкретные рекомендации по их применению

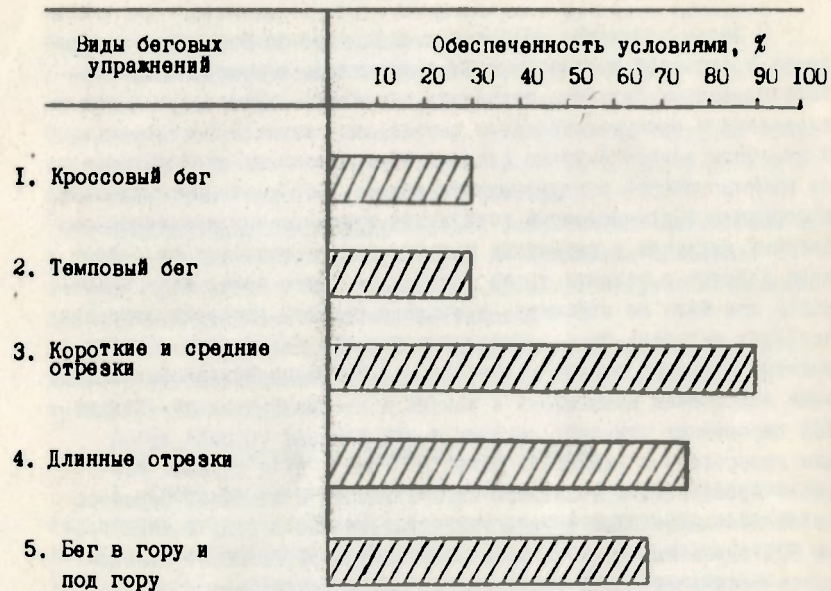


Рис.1 Наличие условий у сельских квалифицированных бегунов в подготовительном периоде (n=90)

в годичном цикле тренировки сельских бегунов на длинные дистанции.

Исследовались следующие основные беговые средства тренировки: кроссовый бег на местности; темповый бег на 8 и 12 км; интервальная тренировка 15x200 (1,5 мин отдыха), 10x400 (1,5 мин отдыха); повторный бег на длинных отрезках 5x1000 и (4,5 мин отдыха), 3x2000 и (6 мин отдыха). Исследования проводились в одних и тех же условиях, при этом фиксировались средняя скорость бега (м/с), ЧСС (уд/мин), лактат (мг%/л), мочевина на следующее утро (мг./л).

Кроссовый бег по пересеченной местности в условиях сельской местности является низкоинтенсивной формой беговой тренировки, по сравнению с другими средствами. Скорость такого бега значительно

ниже соревновательной и мало способствует формированию рациональной техники. В тоже время в условиях сельской местности, зимой и весной, такой бег вызывает значительные функциональные сдвиги. Еще большие сдвиги вызывает темповый бег. Анализ параметров нагрузок (темповый бег 8 и 12 км), выполняемых в зимнее время в условиях сельской местности с аналогичными показателями полученными после бега по шоссе (во время учебно-тренировочных сборов). Контрольные данные были получены на том же контингенте спортсменов в условиях сбора в подготовительном периоде.

Данные исследования подтвердили мнение о значительной нагрузочности темпового равномерного бега в условиях сельской местности даже при относительно невысоких скоростях.

Исследование эффективности прерывных беговых средств свидетельствуют о том, что с увеличением длины дистанции тренировочного бега в зимнем и весеннем периодах значительно возрастают дополнительные трудности, с ухудшением условий заметно снижается скорость бега при той же "внутренней нагрузке".

Сравнение длительного непрерывного бега с бегом на отрезках показывает, что интервальная тренировка и повторный бег на длинных отрезках при меньшем объеме вызывает равные или большие сдвиги в организме спортсмена. Кроме того, проведение интенсивных тренировок на отрезках имеет значительно меньше ограничений в условиях сельской местности, чем длительный непрерывный и темповый бег, так как гораздо легче найти место для пробегания короткого отрезка, чем трассу для длительного бега.

Физическая подготовленность сельских бегунов на длинные дистанции

В настоящее время много говорится о способности молодежи села для видов спорта с преимущественным проявлением выносливости (Куц В.П., 1964, 1976; Агрызкин А.Ф., 1967; Бойко А.Ф., 1977; Пудов Н.И., 1981; Иселиани Д.И., 1983 и др.). В чем заключаются особенности физического развития и подготовленности начинающих сельских спортсменов, на этот вопрос может ответить только специально организованное исследование. Таких исследований до настоящего времени не проводилось. В нашей работе предпринята попытка проведения такого исследования на группе бегунов на длинные дистанции. В различных обследованиях, имевших целью ответ на поставленный вопрос, приняло участие 86 сель-

ских спортсменов в возрасте от 14 до 19 лет, со стажем занятий бегом от одного до трех лет и имевших результаты от 3 спортивного разряда до кандидата в мастера спорта.

Различными исследователями (Небылицин В.Д., 1960, 1966; Горожанин В.Г., 1972; Сакаев В.К., 1973; Суслов Ф.П., Леоненко И.Ф., 1973; Суслов Ф.П., 1982; Сирис П.З., 1983 и др.) установлено, что наибольшему прогностическую значимость для отбора бегунов на выносливость имеют особенности телосложения, психофизиологические особенности, скоростные возможности и факторы экономичности функций энергообеспечения. Именно по этим основным направлениям проводилось настоящее исследование. Предполагалось, что выявленные особенности физического развития сельских бегунов позволят правильно скорректировать их тренировочный процесс применительно к имеющимся условиям и на основании дополнительных исследований построить общую схему методики тренировки.

Для выявления антропометрических особенностей сельских бегунов проводилось специальное обследование, в котором приняло участие 48 спортсменов III и II разряда в возрасте 16-17 лет со стажем тренировки от одного до трех лет. Для сравнения взяты модельные характеристики, полученные в ходе массового обследования аналогичной группы городских бегунов на выносливость (Сирис П.З., 1983). На основании сравнения этих данных определялись достоверность различий между ними. Из полученных данных можно сделать вывод, что сельские бегуны на выносливость отличаются от городских сверстников только по жизненной емкости легких, которая у первых достоверно выше при уровне значимости ($P < 0,01$). Но как показывают исследования различных авторов (Мданов Л., 1966; Моллес Ф., 1966) морфологические характеристики не являются информативными при определении потенциальных возможностей бегуна на выносливость. Таким образом, можно считать доказанным, что особая одаренность сельских бегунов на выносливость не связана с их морфологическими показателями.

Исследование психофизиологических особенностей сельских бегунов

Важнейшей характеристикой нервной системы при проявлении выносливости является взаимосвязь сила-чувствительность (Небылицин В.Д., 1960, 1966; Горожанин В.Г., 1972; Сакаев В.Г.,

1983 и др.). Влияние силы нервной системы на спортивные результаты бегунов на выносливость изучалось в лабораторных условиях (Нюолицин В.Д., 1960, 1966; Горожанин В.Г., 1972; Сакаев В.Г., 1983 и др.). Эти авторы считают, что наиболее информативной характеристикой, отражающей силу нервной системы, является отношение времени реакции на сигнал в 40 дБ, ко времени реакции на сигнал в 120 дБ: VP_{40}/VP_{120} . Ими выявлено наличие тесной прямой связи между этими показателями и уровнем достижений в беге на длинные дистанции.

В задачу данного раздела нашей работы входило обследование сельских бегунов с целью получения количественных значений характеристики силы нервной системы VP_{40}/VP_{120} , дифференциация этого показателя по возрасту и квалификации, и сравнение полученных данных с имеющимися в литературе. В обследовании приняли участие 86 спортсменов от III разряда до кмс. Обследования сельских спортсменов свидетельствуют, что значения индекса $T=VP_{40}/VP_{120}$ увеличивается с возрастом и квалификацией бегунов. Таким образом, более подготовленные бегуны статистически имеют более высокий индекс T , который может служить одним из критериев отбора.

Анализ полученных данных (табл. I) позволяют констатировать, что большинство сельских бегунов обладают сильной нервной системой. Индекс $T=VP_{40}/VP_{120}$ у них более чем в 90% случаев превышает значение 1,44 и более чем в 50% - значение 1,70. Это свидетельствует в пользу высоких потенциальных возможностей сельских бегунов.

Таблица I
Групповые характеристики силы нервной системы
сельских бегунов на длинные дистанции

Возраст, квалификация	Общая численность группы	Отношение $T=VP_{40}/VP_{120}$	
		\bar{x}	m
14-15 лет	22	1,58	±0,062
16-17 лет	38	1,61	±0,049
18-19 лет	26	1,63	±0,054
III-II разряд	53	1,56	±0,071
I разряд - кмс	33	1,65	±0,046

Для выявления скоростных возможностей сельских бегунов нами было проведено исследование, в котором участвовали 46 спортсменов с III по I разряды в возрасте 14-17 лет. Полученные в результате тестирования данные сравнивались с литературными (Сирис П.З., 1983). Различия оказались недостоверными ($P > 0,05$).

Таким образом, скоростные возможности не являются определяющим их особую перспективу для подготовки к бегу на длинные дистанции.

Важным показателем энергообеспечения мышечной деятельности значительной длительности является максимальное потребление кислорода (МПК). В наших исследованиях приняли участие 26 сельских бегунов III-I разрядов в возрасте 15-18 лет. Беговой тест выполнялся на тредбане. В качестве критерия использовалась относительная величина МПК (показатель максимального потребления кислорода деленный на вес спортсмена).

Полученные данные распределили по различным качественным признакам: по возрасту и стажу тренировок, по спортивной классификации, по характеру двигательного режима до начала занятий спортом.

Таблица 2
Среднегрупповые значения максимального потребления кислорода у сельских бегунов на выносливость

Различия группировки	Кол-во спортсменов	Среднее значение МПК, мл/кг/мин (X - m)
Общая	26	63,4 ± 1,12
По возрасту: 15-16 лет	12	62,6 ± 1,13
17-18 лет	14	64,0 ± 1,02
По стажу: до 1 года	6	60,4 ± 1,17
до 3 лет	13	63,2 ± 1,11
более 3 лет	7	67,0 ± 1,04
По квалификации: III разряд	11	60,8 ± 1,07
II разряд	9	62,9 ± 1,13
I разряд	6	66,8 ± 1,06
По характеру двигательного режима до начала занятий спортом: умеренные	16	61,0 ± 1,12
высокие	10	66,2 ± 1,06

Как видно из таблицы, 2 уровень МПК у сельских бегунов на выносливость достаточно высок при уровне значимости $P < 0,05$. В обследованных группах спортсменов достоверными оказались различия по всем четырем группировкам, кроме группировки по возрасту. Для сравнения мы использовали данные, приводимые в литературе. Уровень МПК 58 мл/мин.кг был среднестатистическим в экспериментальных группах бегунов на выносливость (Сакаев В.Г., 1983). МПК равное 61 мл/мин.кг оценивается специалистами по отбору спортсменов как высокое (Суслов Ф.П., 1982; Сирис П.З., 1983).

Среднее значение МПК равное 63,4 мл/мин.кг для группы сельских спортсменов достоверно выше средних значений для городских экспериментальных групп с МПК равным 58 мл/мин.кг при уровне значимости $P < 0,01$.

Таким образом, высокий уровень аэробной работоспособности сельских бегунов в значительной степени обусловлен наследственными признаками и жизненными требованиями, предъявляемыми сельским подросткам.

Построение годичного цикла у сельских бегунов на длинные дистанции

С целью изучения методики планирования тренировочного процесса у бегунов на длинные дистанции нами проанализированы дневники 12 сельских спортсменов I спортивного разряда и кмс, удачно выступавших в летнем соревновательном этапе. Подготовка вышеуказанных спортсменов предусматривала участие только в летних соревнованиях. В связи с этим динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок имела общий возрастающий характер.

Для выявления общей стратегии подготовки необходимо определить более существенные факторы, определяющие результат у сельских бегунов в беге на длинные дистанции. С этой целью нами использован факторный анализ. В результате математико-статистического анализа были выявлены 4 фактора. Первый фактор был нами идентифицирован как интенсивность тренировочного процесса - 43,7%, второй - как регулярность тренировки - 22,1%, третий - как объем беговых средств тренировки - 11,8%, четвертый фактор - как соревновательная деятельность бегуна - 6,9%.

В построении годичного цикла должны найти свое отражение

все эти факторы.

Положительная динамика частных объемов тренировочных нагрузок на протяжении всего годового цикла возможна лишь при относительно небольших общих объемах бега (рис.2). Вместе с тем, в результате естественного роста подготовленности наблюдается и рост средней скорости прерывного и непрерывного бега.

При планировании эксперимента необходимо знать не только тенденцию, но и определение границы объемов по каждому средству подготовки. Полученные в результате проведенного анализа данные свидетельствуют, что даже успешно выступавшие в соревнованиях сельские спортсмены в настоящее время отдают предпочтение малоинтенсивным тренировочным нагрузкам, выполняемым непрерывным методом. Мы предполагаем, что одним из основных путей рационализации тренировки сельских бегунов является широкое и вариативное использование более интенсивных тренировочных средств, выполняемых методами прерывного бега на отрезках. Важным фактором, определяющим уровень спортивных достижений, является активная соревновательная деятельность. Для достижения высоких результатов в беге очень важным фактором является также число соревнований с разной длиной дистанций, частое выступление в соревнованиях интенсифицирует тренировочный процесс и повышает эффективность развития специфических качеств бегуна (Суслов Ф.П., 1982).

Анализ результатов педагогического эксперимента сельских бегунов

С целью проверки результатов предварительного исследования и практического обоснования структуры тренировочных нагрузок в годовом цикле сельских бегунов нами проводился педагогический эксперимент продолжительностью два года. В эксперименте принимали участие 15 сельских бегунов на длинные дистанции в возрасте 16-17 лет, имевших квалификацию от II до I спортивного разряда.

При планировании тренировочных нагрузок спортсменов экспериментальной группы мы ориентировались на одноцикловую структуру годового цикла, планировали рост объемов интенсивных средств тренировочных нагрузок прерывным и непрерывным методом на протяжении всего подготовительного периода.

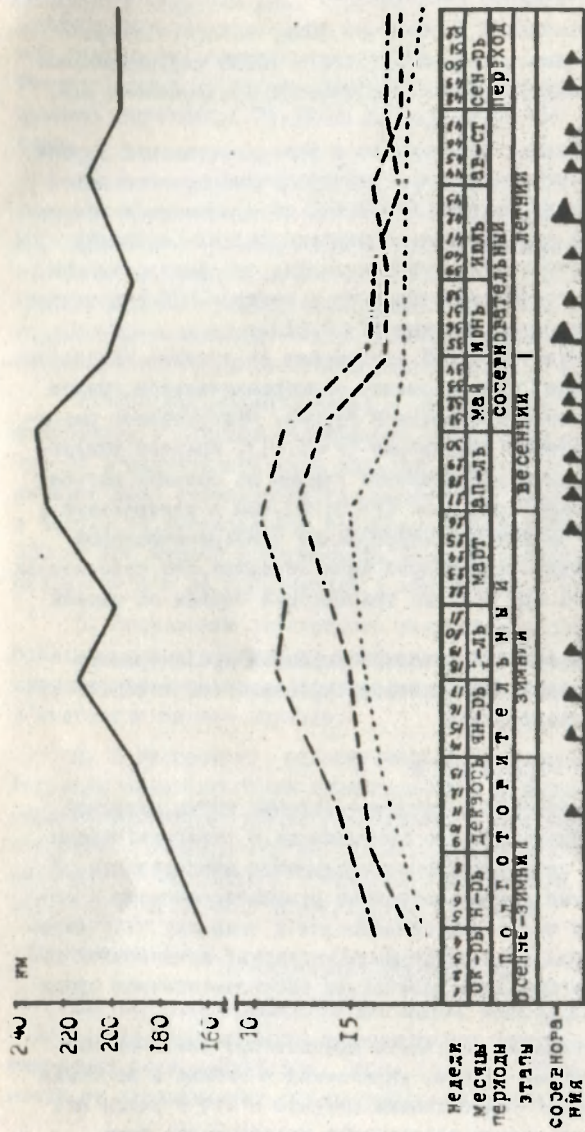


Рис. 2 Динамика объемов тренировочных средств в годичном цикле:

- объем кросс-кантри бега
- - - объем темпового бега
- · - · - объем на длинных отрезках
- · · · · объем интервального бега

Оценка эффективности предложенной нами методики тренировки проводилась по нескольким критериям. Ввиду того, что спортсмены-стайеры имели основные дистанции (5000 и 10000 м.), спортивные результаты оценивались в баллах по таблице, предложенной В.Н. Кулековым (1980).

Прирост спортивных результатов в экспериментальной группе во второй год (после внедрения в тренировочный процесс новой методики) был достоверно выше ($P < 0,01$) по отношению к результатам первого года эксперимента. Сравнение величин прироста спортивных результатов этих групп показало, что у спортсменов экспериментальной группы по отношению к контрольной спортивные результаты выросли более значимо ($P < 0,01$).

Плотность результатов (3% отклонения от лучшего результата, показанного в сезоне) у спортсменов экспериментальной группы выше, чем у спортсменов контрольной группы. Межгрупповое различие по этим показателям достоверно ($P < 0,01$). Прирост результатов спортсменов экспериментальной группы на смежных дистанциях был так же достоверно выше ($P < 0,05$), чем в контрольной.

Субъективные заключения спортсменов экспериментальной группы были в пользу предложенной нами методики, они чувствовали большую уверенность при ведении тактической борьбы со своими соперниками.

Таким образом, экспериментально доказана правомерность выдвинутых положений и эффективность предлагаемой методики тренировки сельских спортсменов.

В Н В О Д Н

1. Социально-бытовые и трудовые условия жизни сельской молодежи создают благоприятные предпосылки к занятиям видами спорта, требующими преимущественно проявления выносливости. В частности, повышенный уровень аэробной работоспособности и относительно большее число лиц, относящихся к сильному типу нервной деятельности, являются одной из объективных предпосылок появления достаточно большого количества бегунов-стайеров среди сельских спортсменов.

2. Условия сельской местности предъявляют значительные трудности в реализации беговых упражнений в зимний и весенний периоды тренировки. У 70% сельских бегунов в эти периоды нет хороших трас для быстрого длительного непрерывного бега.

Средний темп непрерывного бега зимой и весной на-ва дополнительных трудностей снижается на 8-11%. В то же время 90% сельских бегунов могут проводить интенсивные тренировки на коротких и средних отрезках, а 74,5% на длинных отрезках в течение всего года.

3. Исследование структуры тренировочных нагрузок сельских бегунов показывает, что она на 84,5% может быть описана следующими факторами: фактор интенсивности тренировочного процесса - 43,7%, фактор регулярности тренировки - 22,1%, фактор общего объема беговых средств тренировки - 11,8% и фактор соревновательной деятельности - 6,9%. Таким образом, основное влияние оказывает фактор интенсивной подготовки.

4. Сопоставление условий и применяемых беговых средств подготовки у бегунов проживающих в сельской и городской местности в подготовительном периоде, показывает необходимость увеличения доли интенсивных упражнений для сельских спортсменов, в частности, интервальной тренировки на коротких отрезках от 100 до 400 метров и повторного бега на средних и длинных отрезках от 600 до 2000 метров в общем объеме подготовки.

5. Результаты двухлетнего педагогического эксперимента показали целесообразность построения тренировочных нагрузок по принципу, предусматривающему постепенное повышение интенсивности в подготовительном периоде.

6. В результате педагогического эксперимента были апробированы количественные характеристики интенсивных беговых упражнений, которые можно рекомендовать для подготовки бегунов-стайеров. Подтверждена эффективность разработанной методики тренировки, что выразилось в повышении спортивных результатов на 16,2% по сравнению с общепринятой методикой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для бегунов на длинные дистанции сельской местности в подготовительном периоде целесообразно применение более интенсивных форм тренировки. Общий годовой объем бега в зависимости от квалификации рекомендуется 2000-2400 км для спортсме-

нов II разряда, 2400–2800 км – для спортсменов I разряда. При таких относительно небольших объемах бега должны быть достаточно велики частные объемы интенсивных беговых средств. Объем темпового непрерывного бега, проводимого в смешанном режиме энергообеспечения должен составлять 6–7% от общего объема бега; объем бега, выполняемого в интервальной тренировке на коротких отрезках 5,5–6%, повторного бега на средних и длинных отрезках 3–3,5%, 2–3% от общего объема бега составляет соревнование на различных дистанциях, включая и кроссовые состязания. Все эти тренировочные средства применяются на протяжении годового цикла.

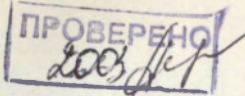
Сельским бегунам при планировании тренировочных нагрузок следует ориентироваться на одноцикловую структуру годового цикла. При этом общие и частные объемы надо распределить по месяцам таким образом, чтобы их динамика была возрастающей, следует учитывать, что на протяжении годового цикла с ростом работоспособности должны возрастать и скорости бега.

Сельским спортсменам рекомендуется регулярно выступать в соревнованиях, начиная с весенних кроссов. В начале соревновательного периода целесообразно принимать участие в соревнованиях один раз в 2–3 недели, постепенно повышая частоту стартов и доводя ее в разгаре летнего сезона до двух стартов в неделю. Перед наиболее ответственными и значимыми соревнованиями следует несколько уменьшить соревновательную активность с целью накопления потенциала и лучшей подводки к соревнованиям.

Бегунам на длинные дистанции рекомендуем постоянно вести самоконтроль за состоянием организма. В условиях сельской местности в настоящее время применимо только простейшее методы самоконтроля. О состоянии организма можно судить по четырем простым и доступным показателям: частоте пульса, сну, самочувствию и работоспособности.

Проведенное исследование показало, что такой подход к тренировке квалифицированных бегунов в условиях сельской местности, основанный на стабилизации объемов медленного непрерывного бега, повышенной интенсивности при помощи широкого и вариативного использования прерывных методов тренировки и активной соревновательной деятельности, обеспечивает высокую эффективность и стабильный прирост спортивных результатов.

Перевірено ЗНР



СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Исследование эффективности различных тренировочных средств подготовки бегунов на выносливость в условиях сельской местности // Проблемы физического воспитания студентов: Тезисы докладов I Республиканской межвузовской научно-методической конференции. - Уфа, 1987. - С. 35-36. / В соавторстве с Попковым В.Н./.

2. Условия беговой подготовки сельских бегунов в подготовительном периоде // Проблемы физического воспитания студентов: Тезисы докладов II Республиканской межвузовской конференции. - Уфа, 1988. - С. 33-34.

3. Сравнительные характеристики физического развития и физической подготовленности сельских бегунов на длинные дистанции // Физическая культура и здоровый образ жизни: Тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции. - Липецк, 1988. - С. 7-8.

4. Бег - моя жизнь. - Уфа, Башкирское книжное издательство, 1988. - 116 с.



ПОДПИСАНО К ПЕЧАТИ 12.09.90 г.
ФОРМАТ 60x84 - 16. БУМАГА ЦИФРОВАЯ.
ОПЕРАТИВНАЯ ПЕЧАТЬ УСА. ПЕЧ. А. I,0
УЧ. ИЗД. А. 0,93 ТИРАЖ 100 ЭКЗ. ЗАКАЗ № 371,
МЕЖВУЗОВСКАЯ ТИПОГРАФИЯ ОМПИ.