

УДК 796.011.3

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

*А.Л. Макаров, доцент,
тел. 8(8422) 55-95-63, takarova173@mail.ru
Е.В. Макарова, кандидат педагогических наук, доцент,
тел. 8(8422) 55-95-63, vasilevna73@mail.ru
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *специальная выносливость, тренировочные нагрузки, интенсивность, методика тренировки.*

Статья посвящена исследованию влияния объема и интенсивности беговых тренировочных нагрузок на организм студентов-юношей. Определено воздействие повторного и переменного методов тренировки на организм студента.

Современный уровень развития физического воспитания предъявляет новые требования к качеству подготовки студентов-спортсменов высокого класса, что невозможно без постоянного совершенствования тренировочного процесса и контроля эффективности физической нагрузки [1, 2, 3].

Основными задачами исследования были: изучение влияния объема и интенсивности беговых тренировочных нагрузок на организм студентов-юношей; определение воздействия повторного и переменного методов тренировки на организм бегуна.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ данных отечественной и зарубежной литературы и практического опыта; педагогический эксперимент; врачебные наблюдения и контроль; физиологические наблюдения и обследования; анализ данных специальной подготовленности и физического развития; вариационно-статистический метод.

В результате проведенного исследования установлено, что методика тренировки студентов-юношей в беге на средние дистанции имеет свои принципиальные отличия от методики тренировки взрослых бегунов, которые прежде всего выражаются в меньшем объеме и интенсивности нагрузки, направленной на развитие специальной выносливости и общей тренировочной нагрузки. Эти отличия прежде всего связаны с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями студенческого возраста.

Для развития специальной выносливости оптимальными являются отрезки 200–300 м. Реже в тренировке могут быть использованы отрезки 100 и 400 м. Интервалы отдыха зависят от длины отрезка и находятся в пределах 2–7 мин. Для контроля за развитием специальной выносливости можно применять однократное пробегание отрезков 500–1000 м.

Применение больших по интенсивности тренировочных нагрузок при одинаковом объеме вызывает большие сдвиги со стороны артериального давления, частоты пульса и дыхания и требует более длительного периода восстановления. При выполнении объема 1600 м пробеганием отрезков 200 м с различной скоростью получены следующие средние величины максимального артериального давления и частоты пульса:

200 м за 27,0 – 29,0 – 200 мм рт. ст., 198 уд/мин;

200 м за 33,0 – 35,0 – 180 мм рт. ст., 177 уд/мин;

200 м за 41,0 – 43,0 – 165 мм рт. ст., 169 уд/мин.

Переменный метод предъявляет более высокие требования к сердечно-сосудистой системе занимающихся, так как ее функции удерживаются на более высоких уровнях относительно повторного, для которого характерны значительные перепады в показателях частоты пульса и величины артериального давления при работе и отдыхе. Средняя частота пульса при выполнении нагрузки переменным методом – 150 уд/мин, повторным методом – 143 уд/мин; средняя частота пульса после отдыха ниже при использовании повторного метода – 117 уд/мин, чем при переменном – 126 уд/мин. Это свидетельствует о лучшем восстановлении за период отдыха при повторном методе.

Для студентов-юношей, имеющих 3-летний стаж тренировки в беге на средние дистанции, являются доступными значительные тренировочные нагрузки, выполняемые повторным и переменным методами:

а) 10X200 м за 27,0–30,0 с интервалами отдыха 3 мин. или две серии 5X200 м с интервалами отдыха 8, 6, 2 мин. между пробежками и 15 мин. между сериями;

б) 6x300 м за 42,0–44,0 с интервалами отдыха 7 мин. или две серии 3–4x300 м с интервалами отдыха 8, 6, 4 мин. между пробежками и 15 мин. между сериями;

в) 8X400 м за 66,0–68,0 с интервалами отдыха 3 мин.

Таким образом, начало специализации характеризуется более углубленной работой над техникой бега, повышением объема выполнения специальных упражнений, использованием кроссов, повторно-

го и переменного методов тренировки в целях развития специальной выносливости, систематическим участием в соревнованиях по бегу на 800 и 1500 м. Переход к специализации не означает уменьшения совершенствования гармонического физического развития. Тренировку следует строить на основе применения различных видов легкой атлетики и других видов спорта. Учитывая особенности студенческого организма, следует тщательно дозировать нагрузки не только специальной, но и общей физической подготовки, которой надо отводить не менее 50% всего тренировочного времени. Осуществляя специализацию в беге на средние дистанции, следует строго дозировать объем нагрузки, направленной на развитие специальной выносливости.

Библиографический список:

1. Макаров, А.Л. Инновационные формы занятий по дисциплине «Физическая культура» /А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 85-87.
2. Тимошина, И.Н. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедагогических специальностей исследованиях / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 146-153.
3. Тимошина, И.Н. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры. –2016. – № 7. – С. 50–52.

RESEARCH OF FEATURES OF TRAINING STUDENTS IN RUN ON MIDDLE DISTANCES

Makarov A.L., Makarova E.V.

Key words: *special endurance, training loads, intensity, training technique.*

The article is devoted to the study of the influence of the volume and intensity of running training loads on the body of young students. The effect of repeated and variable training methods on the student's body is determined.