

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Г.И. Самитова–Галкина

Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Россия

Актуальность. Рост высших спортивных достижений в современной легкой атлетике во многом обусловлен интенсификацией тренировочного процесса, увеличением объемов тренировочных нагрузок. Однако повышение как объема, так и интенсивности тренировочных нагрузок имеет свои физиологические пределы. По мнению специалистов, в беге на средние и длинные дистанции спортсменки достигли параметров тренировочных нагрузок, близких к мужским нагрузкам.

К настоящему времени в беге на средние и длинные дистанции у бегуний накопилось немало проблем: снижается количество российских спортсменок в списках сильнейших мира, в сборных командах страны мало новых имен; на чемпионатах Европы и мира, на последних Олимпийских играх в основном доминируют зарубежные спортсменки. Желая быстрее проявить себя, многие бегунии форсируют спортивную подготовку, и в этом их поддерживают тренеры. На соревнованиях также часто заметно, что молодые спортсменки имеют лишний вес, слабый опорно-двигательный аппарат, низкую техническую, функциональную и физическую подготовленность.

Основой функциональной подготовки бегуний на средние и длинные дистанции является тренировка выносливости, которая определяется в первую очередь аэробными и анаэробными возможностями.

В современной системе подготовки бегуний применяются довольно большие объемы тренировочных нагрузок. К ним необходимо идти постепенно, на протяжении нескольких лет, следя за тем, чтобы повышение объемов обеспечивало эффективность тренировки и не приводило к истощению адаптационных резервов и перенапряжению.

Эффективная подготовка бегуний строится на базе широкого арсенала средств. Вся базовая нагрузка распределяется по всему диапазону скоростей таким образом, чтобы в наибольшей степени способствовать прогрессу на основной соревновательной дистанции и положительной динамике работоспособности в течение годового цикла.

Мы считаем, что не следует беспредельно варьировать параметрами тренировочных нагрузок. Этим не только усложняется контроль за тренировочным процессом, но и замедляются темпы развития отдельных качеств бегуна, так как адаптационные перестройки под воздействием разнообразных нагрузок идут более широким фронтом. В связи с этим вариативное построение нагрузок должно не только допускать, но и предусматривать этапы преимущественного применения тех или иных средств. Кульминацией вариативного построения нагрузок является интегративный метод, признанный в одном тренировочном занятии обеспечивать развитие большинства физических качеств, необходимых бегуну. Этот метод интенсифицирует тренировочный процесс, и преимущественное его применение должно соответствовать определенному этапу годового цикла с тем, чтобы преждевременно не истощить резервы спортсменки.

Аулис Потинкарой, тренер чемпиона Европы 1978 г. в беге на 10000 м Марти Вайнна, определяет 4 наиболее важных момента в организации беговой подготовки на средние и длинные дистанции:

1. Непрерывное волнообразное увеличение объемов нагрузок из года в год.
2. Осуществление тренировки аэробных возможностей спортсмена, в основном, на специально выделенном этапе продолжительностью около 26 недель. На этом этапе наблюдается не только рост объемов нагрузки, но, что особенно важно, непрерывно возрастает скорость бега. При этом основное внимание уделяется увеличению максимальной аэробной скорости, при которой организм спортсмена остается еще в устойчивом состоянии.
3. Предпочтение контрольно-соревновательного метода для периодического определения функциональной подготовленности спортсмена, выделения прогресса или регресса в его результатах.
4. Одинаковая структура микроциклов на протяжении многолетней подготовки на этапах развития выносливости.

Планируя работу с учетом данных предложений, практика Аулиса Потинкарой показала, что выносливость развивается достаточно быстро. И есть возможность постоянного ее контроля и прогнозируемого результата.

Несмотря на то, что спортсменки специализирующиеся в беге на средние дистанции, выполняют в тренировке нагрузки, по объему и характеру близкие к мужским, применение этих нагрузок должно носить строго индивидуальный характер, что определяется биологическими особенностями женского организма. Функциональные возможности организма спортсменок всегда в чем-то индивидуально различны. Эти различия проявляются в характере реакции организма на физическую нагрузку и в динамике адаптационных (приспособительных) перестроек. В свою очередь, это тесно связано с биологической особенностью женского организма – овариально-менструальным циклом (ОМЦ). Для четкого и рационального планирования тренировочных нагрузок всегда важно знать особенности проявления двигательных возможностей спортсменок на протяжении всех фаз ОМЦ. Изучение рядом ученых динамики проявления физических качеств у бегуний на средние и длинные дистанции по фазам ОМЦ позволило выявить, что показатели, характеризующие уровень быстроты, силовых возможностей и специальной возможности, имеют индивидуальные колебания, соответствующие фазам цикла. Однако, несмотря на разный уровень достижений, кривая изменения качеств по фазам ОМЦ имеет общую тенденцию для определенных групп бегуний и зависит от уровня квалификации. Строгий учет особенностей проявлений физических качеств на протяжении ОМЦ окажет положительное влияние на адаптацию организма к повышению тренировочных нагрузок и на рост спортивных результатов.

Структура годового цикла тренировочных нагрузок для высококвалифицированных бегуний на средние и длинные дистанции обычно состоит из двух циклов подготовки: осенне-зимнего и весенне-летнего. Будущий рост результатов женщин в беге на средние и длинные дистанции заставил специалистов пересмотреть вопрос о возможностях женского организма в видах спорта, требующих проявлений преимущественно выносливости. Аэробная работоспособность женщин, как абсолютная, так и относительная, несколько уступает работоспособности мужчин. Некоторая разница существует и в анаэробных процессах освобождения энергии. Однако, по мнению Киндермана, возможности совершенствования сердечно-сосудистой системы у мужчин и женщин примерно равны.

Как у мужчин, так и у женщин по средствам тренировки на выносливость возможно увеличение размеров сердца на 80%. Российские и зарубежные спортсменки давно участвуют в подготовительном периоде в контрольных забегах на дистанциях от 5 до 20 км, реже от 30 до 40 км, рассматривая эти старты как средства подготовки к основной дистанции. Достоинством проведения открытых кроссов в зимнее время. Участие в них является важным эмоциональным моментом тренировочной работы в подготовительном периоде.

Возможности человеческого организма ограничены, и дальнейший прогресс результатов в беге путем повышения уже достигнутых объемов бега и интенсивности не имеет большой перспективы. Старший тренер сборной СССР по бегу Ю.Ф.Тюрин и многие тренеры по выносливости считали, что дальнейший рост рекордов и среднего уровня результатов элиты будет зависеть, во-первых, от роста объемов работы по развитию общей и специальной скоростно-силовой выносливости бегунов; во-вторых, от роста выполнения этой работы.

Практика показала, что фундаментом для развития силовой выносливости является хорошая общефизическая и техническая подготовка к бегу и высокий уровень функциональных возможностей бегуна. При развитии силовой выносливости воздействие направлено не только на нервно-мышечный аппарат, но и сердечно-сосудистую и дыхательную системы, и, таким образом, это подводит организм спортсмена к развитию специальной скоростно-силовой выносливости, обеспечивает достижение хороших результатов на выбранной дистанции.

Важным представляется то, что для развития скорости на дистанции повышение специальной скоростно-силовой выносливости мышечных групп, участвующих в беге, более надежно и эффективно, чем повышение максимальной скорости. На этапах развития специальной силовой и скоростно-силовой выносливости вся беговая и прыжковая работа на сильнопересеченной местности выполнялась так, что спортсменки увеличивали частоту и длину шагов к концу каждого отрезка. Тем самым одновременно с ростом функциональной готовности постепенно развивалась способность сохранять определенное соотношение между длиной и частотой шага на всей дистанции. Именно многократное технически правильное выполнение финишных переключений на увеличенную частоту закрепляло прочные двигательные и психологические навыки. Они-то и явились основой готовности к жесткой борьбе на последних метрах дистанции. Развитие длины бегового шага всегда считалось важным компонентом тренировочной работы. Такое развитие должно опираться на увеличение частоты шага и ни в коем случае не опережать развитие силовой выносливости бегуна. Например, в начале осеннего периода бегуням рекомендовалось специаль-

но уменьшать шаг, потому что спортсменки еще сохраняли летний соревновательный стереотип, но после месячного отдыха девушки имели минимальный вес, теряли силу мышц и упругость связок.

В освоении ритмового, высоко координированного бега, сочетаемого со способностью поддерживать на протяжении всей дистанции оптимальный ритм между частотой и длиной шагов, видятся резервы повышения результатов в беге на средние и длинные дистанции.

Использование в процессе тренировки больших объемов бега в аэробном режиме (до 700 км в месяц) в подготовительном периоде, дальнейшее, поэтапное снижение этих объемов с одновременным освоением новых, более высоких скоростей бега во второй половине подготовительного и предсоревновательном периодах являются одним из наиболее верных способов тренировки бегуний на средние и длинные дистанции. Данная методика позволяет добиться высоких спортивных результатов и стабильно выступать на протяжении всего соревновательного периода и в течение целого ряда лет.

Таким образом, анализ литературных источников по данной проблеме показало, что в подготовке бегуний на средние и длинные дистанции для развития скоростно-силовых способностей целесообразнее всего использовать метод концентрированных скоростно – силовых нагрузок продолжительностью 8 –12 недель на базовых этапах подготовки. В выборе беговых средств тренировки необходимо учесть адаптационные возможности организма спортсменки на постоянно меняющийся объем бега и его интенсивность. На каждом этапе подготовки также необходимо пользоваться только беговыми средствами, характерными для текущего микроцикла и мезоцикла.

Литература:

1. Пудов, Н.И. Советы бегунам / Н.И. Пудов // пособие. – М.: Физическая культура, 1983.
2. Крефф, А. – Ф., Каню М. – Ф. женщина и спорт: Пер. с франц. / Предисл. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143с.
3. Попов, В.Б. К вопросу об оценке эффективности тренировки / В.Б. Попов // Совершенствование технического мастерства легкоатлетов различной квалификации: Сборник научных трудов кафедры теории и методики легкой атлетики РГАФК. – М.: С. Принт, 2000. – 117с.
4. Чернов, С.С. Ретроспективный анализ формирования отечественной системы подготовки женщин в беге на выносливость / С.С. Чернов // Совершенствование технического мастерства легкоатлетов различной квалификации: Сборник научных трудов кафедры теории и методики легкой атлетики РГАФК. – М.: С. Принт, 2000. – 117с.