

МЕСТО И РОЛЬ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

А.В. Копытко, студент, Е.А. Карасев, студент

Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Ведение. Здоровый образ жизни неразрывно связан с базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности. Один из таких видов легкая атлетика, которая как олимпийский вид спорта популярен в мире, особый интерес вызывает бег на средние и длинные дистанции, на которых проявляется уровень функциональных показателей организма [1, 181 с.; 2, 211с; 6, С. 272-274].

Проблемы подготовки спортсменов независимо от уровня спортивной квалификации не решены в полной мере, особенно в условиях негативного влияния внешних факторов, возрастает значение занятий в условиях природной среды.

Так, Е. И. Иванченко [1, 181 с.] в своих работах раскрывает особенности фундаментальных аспектов теории спорта, а индивидуально-типологические особенности личности спортсмена освещены в работах Е. В. Мельника, Н. В. Кухтова, А. Ю. Гириной [2, 56 с.].

Физкультурно-спортивная деятельность (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика, лыжный спорт, туризм) постоянно трансформируется, наряду с традиционными базовыми видами появляются новые виды спорта, которые вызывают повышенный интерес у молодежи.

В связи с этим необходимо интегрировать традиционные виды спорта в новые спортивные практики, так как под влиянием физических нагрузок происходят изменения в организме занимающихся тем или иным видом спорта [2, 56, с; 3, 112 с.].

Цель исследования – выявить наиболее эффективную методику подготовки бегунов с учетом опыта прошлого столетия.

Материалы и методы исследования: теоретические и экспериментальные методы, анализ научно-методической литературы.

Результаты исследований и их обсуждение. Отразить эффективность взаимодействия систем организма (дыхательной, кровеносной и сердечно-сосудистой) можно с помощью величины максимального потребления кислорода (МПК).

Заслуживает внимания методика развития выносливости в беге на средние и длинные дистанции, которая была разработана еще в XX столетии (бегуны Англии, Новой Зеландии, и СССР добивались высоких результатов на Олимпийских играх и Чемпионатах Мира, устанавливая при этом мировые рекорды). По материалам научных публикаций приводятся таблицы стандартных микроциклы подготовки юных бегунов Великобритании к началу 90-х годов [1, 181 с; 2, 211с; 4, С. 186-191].

Выводы. Анализ литературы показал, что белорусские легкоатлеты значительно уступают по уровню спортивного мастерства в беге на средние и длинные дистанции (в финальной части чемпионата Беларуси можно наблюдать результаты участников забега на уровне второго взрослого разряда). Это связано с некачественной подготовкой спортсменов, что показывает слабую изученность данных. Чтобы понять систему подготовки необходимо изучить концепции организации тренировочного процесса в беге на средние и длинные дистанции в ведущих мировых школах.

Таблица 1. – Микроциклы подготовки юных бегунов Великобритании к началу 90-х годов

Работа с апреля	Работа с января по март	Работа с сентября по декабрь
Восстановительный бег – 30–50 мин.	Восст. бег – 30–50 мин.	Восстановительный бег – 30–50 мин.
Повыш. скорости 600 быстро + 3 мин отд. 3 x 400 м быстро/2 мин. отдых 4 x 300 быстро/1 мин. отд. – 4 x 1 км изм. темпа на отр. в 200 м (1, 3, 5 – быстро, 2, 4 легко)– 4 сер. 400 быстро + 100 легко + 200 быстро /2–3 мин.	Разминочный бег – 4 км Повторный бег – отрезки в 400 м 1,2 км Контрольный. фартлек. 40 с, 30 с, 20 с.	Разминочный бег - 4 км Перем. бег–20–35мин. (1 200/600 – 600/600 м) Добавл. по 5 мин кажд. нед. Спринт. упр.
Восстановительный бег– 30–50 мин. Упр. с набивным мячом	Восстановительный бег– 30–50 мин. Упр. с набивным мячом.	Восстановительный бег– 30- 50 мин Упр. с набивным мячом
4–6 серий 300 быстро + 200 легко + 200 быстро + 100 легко + 300 быстро и отдых 30 с и далее повтор. Перед соревнованиями 2-3 сер. но интенсивно.	Разминочный бег – 3 км. Бег с подъемом скорости на отрезках 200-600 м. Повторно в 200 м холм с 15 с и до 30 с - 3 серии 40 с быстро – 20 с легко – 30 с быстро – 20 с легко –10 с быстро –2 мин. отдыха.	Разминочный бег – 3 км (2-х км петля с 200м холмом) 15 с спецупр. + 10 с легко + 200 м в холм + 45 с легко + 150 м быстр + 150 м легко – 20 с отдых (1-5 серий).
Отдых	Восстановительный бег –30–40 мин.	Восстановительный бег 30–40 мин.
Соревнования или длительный бег	Отдых	Отдых
Разминочный бег 15 мин. Круговая трен – 15 мин. Заминочный бег – 20 мин.	Разминочный бег 20 мин От 3 до 5 серий 5x200 м – 30 с /200 м за 1 мин. 20 мин. круговой трен. как описано выше. Упр. с набивным мячом	Разминочный бег и растяжка 20–30 мин. круговой тренировки (соревн. бег, спринт. Упр. отж., приседы, бег по лестн в холм) Упр. с набивным мячом.

Таблица 2. – Микроциклы подготовки юных бегунов Новой Зеландии к началу 60-х годов

Нед.	Кроссовый бег 14—15 лет	Средние дистанции 13—14 лет
Подготовительный период		
Пн.	легкий фартлек 30–45 мин.	аэробный бег 30–45 мин.
Вт	аэробный бег 45 мин. – 1 ч	аэробный бег 45 мин – 1 ч 15 мин.
Ср	контрольный бег 5000 м	контрольный бег 3000 м
Чт	аэробный бег 45 мин. – 1 ч	аэробный бег 15 мин – 1 ч 15 мин
Пт	скоростные пробежки 100 х 6.	легкий фартлек 30 мин.
Сб	контрольный бег 3 000 м.	контрольный бег 5 000 м.
Вс	аэробный бег 1 и более ч	аэробный бег 45 мин — 1 ч 30 мин
В течение 4 недель		
Пн	бег с проталкиванием вверх по пологим склонам, взбегание на крутые склоны 30–45 мин	скоростные пробежки 80м 6–8 раз
Вт	аэробный бег 45 мин. – 1 ч	аэробный бег 45 мин. – 1 ч 15 мин.
Ср	контрольный бег 3 000 м	бег с проталкиванием вверх по пологим склонам, взбегание по крутым склонам, 30 мин.
Чт	повторный бег 200м. 6–8 раз.	легкий фартлек 30–45 мин.
Пт	скоростные пробежки 100м. х 6 раз.	скоростные пробежки 80м. 6–8 раз
Сб.	контрольный бег 3 000 м.	то же, что в среду
Вс.	аэробный бег 1 ч и более	аэробный бег 45 мин – 1 ч 15 мин.
В течение 4 недель		
Пн	45м спринтерские рывки на 100м отрезке 10–12 раз..	100м ускорение и 200м отрезке 6–8 раз.
Вт	легкий фартлек 30 мин.	легкий фартлек 30–45 мин
Ср	контрольный бег 1 000 м.	контрольный бег 200м. и 600 м.
Чт	легкий фартлек 30 мин.	аэробный бег 30 мин.
Пт	бег трусцой 30 мин.	быстрый бег 80м. х 3 раза.
Сб	соревнование на 3 000 м.	соревнование на 800 или 1 500 м
Вс	бег трусцой 15 мин.	бег трусцой 15 мин. – 1 ч
До конца соревновательного сезона		
Пн	45м спринтерские рывки на 100м отрезке. 8–10 раз.	легкий фартлек 30 мин.
Вт	легкий фартлек 30–45 мин.	расслабленный размашистый бег 100м. 3 раза.
Ср	контрольный бег 1000 м	контрольный бег на 400 м.
Чт	легкий фартлек 30 мин.	легкий фартлек 30 мин.
Пт	бег трусцой 30 мин.	расслабленный размашистый бег 100м. 3 раза.
Сб	соревнование	контрольный бег 400–800 м.
Вс	бег трусцой 45 и более мин.	бег трусцой 45 мин. – 1 ч.

Тренировочный процесс подготовки современных бегунов основывается на средствах, которые используются уже давно, так как являются достоверными, но в настоящее время такой подход является устаревшим.

Список использованных источников

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко. Минск : БГУФК, 2018. Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. - 181 с.
2. Шаров, А. В. Моделирование и регулирование тренировочной деятельности в беге на средние и длинные дистанции» / А. В. Шаров; Брест гос. ун-т им. А.С. Пушкина, каф. лег. атлетики, плавания и лыжного спорта. Брест: Изд-во БрГУ, 2007. 211с.

3. Яковлев, А.Н. Организационно-методическое обеспечение отбора детей в секции базовых видов физкультурно-спортивной деятельности / А.Н. Яковлев // Дети, спорт, здоровье: межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Кафедра анатомии и биомеханики; под общ. ред. Р.Н. Дорохова. Смоленск: СГАФКСТ, СОА, 2007. Вып. 3. С. 170-174.

4. Яковлев, А.Н. Структурные основы развития выносливости и уровень развития работоспособности организма в процессе занятий циклическими видами спорта / А.Н. Яковлев, А.Ю. Журавский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт: научный журнал, 2013. Вып. 3. С. 186-191.

5. Яковлев, А.Н. Характеристика физического развития школьников 12–15 лет средней полосы России / А.Н. Яковлев // Известия Сочинского государственного университета: научный журнал, 2014. № 3 (31). С. 275-278.

6. Яковлев, А.Н. Характеристика функционального состояния школьников 12–15 лет средней полосы России / А.Н. Яковлев, В.Н. Чернова // Известия Сочинского государственного университета : научный журнал, 2014. № 3 (31). С. 272-274.