

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ, СПРЯМОВАНИХ НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Доповідач: Лисенко О.В. старший викладач кафедри фізичного виховання

Забезпечення подальшого зростання спортивних результатів у бігу на середні дистанції обумовлює необхідність виявлення нових, в тому числі нетрадиційних засобів розвитку спеціальної витривалості, які, як відомо, в значній мірі визначають результат у бігу довжиною дистанції. Як показали результати нашого дослідження одним з таких нетрадиційних засобів є використання рухових перемикачів у вигляді попередньої та додаткової діяльності із застосуванням відповідних фізичних вправ, що роблять частковий вплив на функціональні системи організму, що лімітують рівень появи спеціальної витривалості у бігунів на середні дистанції. Що ж ми розуміємо під двигуном перемикачів? Під руховими перемикачами ми розуміємо таку м'язову діяльність, яка не будучи необхідною для виконання певної рухової задачі, включається в основну робочу діяльність і змінює її ефективність.

Рухові перемикачі широко використовуються у вигляді активного відпочинку в трудовій діяльності. Однак, вони не зводяться лише до явища активного відпочинку. Заснована на результатах теоретичних розробок сучасна класифікація рухових перемикачів виділяє наступні можливості їх впливу на м'язову працездатність спортсменів:

1. Попередні основній роботі виконання певних видів навантаження
2. Застосування рухових перемикачів в умовах виконання не перервної або перервної діяльності
3. Їх використання після основного навантаження мають вплив, головним чином на протікання відновлювальних процесів.

Перераховані види впливу рухових перемикачів на працездатність можуть спостерігатися практично в кожному тренувальному занятті:

При використанні різних фізичними вправами в його підготовчій частині розминка;

1. При зміні інтенсивності (швидкості), що виконується не преривним методом основної діяльності (бігу) або її чергування з додатковою діяльністю в умовах застосування перерваного

3. При виконанні навантаження в заключній частині тренувального заняття

До теперішнього часу вивчено лише вплив рухових перемикачів бігунів у вигляді зміни швидкості пересування в процесі безперервного бігу різної тривалості. Таким чином ідея стимулювання м'язової працездатності на середні дистанції за рахунок використання рухових перемикачів реалізована тільки частково.

Практично значимість результатів нашого дослідження зводиться до розробки на їх підставі та впровадженні в практику підготовки бігунів на середні дистанції, рекомендацій з методики застосування в тренувальних заняттях рухових перемикачів з використанням різних фізичних вправ, що сприяють ефективності спеціальної працездатності спортсменів. В основу цих рекомендацій покладені наступні положення:

1. Застосування в тренувальних заняттях рухових перемикачів у вигляді попередніх виконань в розминці раціонально підібраних вправ надає стимулюючий вплив на рівень прояву швидкісних здібностей спеціальної витривалості бігунів в основній частині заняття

2. Рухові перемикачі у вигляді чергування основної та додаткової діяльності, що передбачає використання в інтервалах відпочинку певних вправ, підвищує ефективність виконання основної діяльності, спрямованої на розвиток швидкісних здібностей і спеціальної витривалості бігунів.

3. Регулярне застосування в тренувальних заняттях ефективних видів перемикачів, з використанням таких вправ, як стрибки з ноги на ногу, біг з довільним диханням (носовим) і відновлювальний біг з частотою серцевих 140 + - уд \ хв. Надає стимулюючий вплив не тільки на строковий, але і кумулятивний ефект виконання навантажень з метою підвищення спеціальної витривалості і її найважливішого компонента – швидкісних здібностей у бігунів на середні дистанції.

Методичні рекомендації:

На підставі літературних даних по вивченому нами питанню і результатів власних досліджень представляється можливим сформулювати методичні рекомендації з цілеспрямованого застосування бігунів на середні дистанції рухових перемикачів у вигляді попередньої та додаткової

діяльності різного характеру та інтенсивності. У педагогічному аспекті рекомендації направлені на підвищення у розминці і тренувальних занять в цілому, що проводяться з метою розвитку швидкісних здібностей і спеціальної витривалості бігунів.

Перелік рекомендацій:

1. У розминці доцільно зауважити наступні завдання:

- Розігрівання організму за рахунок посилення легеневої вентиляції, збільшення ударного і хвилиного об'єму серця, підвищення кровотоку і споживання кисню;
- Звільнення від елементів скутості, а також забезпечення оптимальної еластичності м'язів і рухливості ланок рухового;
- Формування рухової установки, що виражається у виробленні в режиму спеціалізованого рухового акта-бігу;
- Забезпечення рухової установки за рахунок досягнення оптимальної збудливості центральної нервової системи та створення необхідної психологічної готовності бігуна до ефективного виконання тренувальної або діяльності, пов'язаної зі змаганнями.

2. Рационально побудована розминка бігуна, викликаючи суттєві зміни в станах різних функціональних систем організму, повинна розглядатися не тільки як частина тренувального заняття і складовою частиною тренувального процесу в цілому.

3. У зв'язку з тим, що розминка значно впливає на швидкість розгортання різних фізіологічних функцій та рівень їх активізації, її зміст та інтенсивність слід визначати з урахуванням навантаження тієї чи іншої направленості, виконуваної в основній частині конкретного тренувального заняття.

4. У заняттях, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей бігунів на середні дистанції рекомендується використовувати розминку, яка передбачає виконання в певній послідовності наступних фізичних вправ:

- Безперервний біг при частоті серцевих скорочень близько 140 ударів \ хв. на відрізу до 2 тисяч метром
- Вправа для рук (кругові рухи, віджимання і тд.), близько 5 хвилин
- Вправи для тулуба (повороти, обертання) - 4-5 хвилин.
- Вправи для ніг (напівприсідання, підскок) - до 5-7 хвилин
- Вправа на гнучкість (нахили вперед і назад, випади з переходом у положення «напівшпагат», відведення зігнутої в коліні ноги для розтягування м'язів передньої поверхні стегна, махаючи прямо ногою) - 10 хвилин
- Біг з прискоренням - 2 рази по 80-100 м.
- Короткі (до 150 см) стрибки з ноги на ногу високо піднятим стегном і пружно ставлячи стопу з передньої її частиною, з наступним обов'язковим торканням п'ятою поверхні доріжки і потім розгинанням в гомілковостопному суглобі при відштовхуванні.
- Біг з прискоренням 2 рази по 60-80 м.

Всі вправу, за винятком стрибків з ноги на ногу, слід виконувати вільно і більшою амплітудою руху. Інтервали відпочинку між ними повинні бути відносно короткими щоб підтримувався оптимальний рівень збудливості, з іншого боку - досить тривалими, уникнення розвитку втоми. Між серіями вправ бажано використовувати ходьбу

5. Розминка виконувана в тренувальних заняттях, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості за рахунок застосування бігу на довгих відрізках, дистанціях (до 1600 м) зі швидкістю 90-93% від максимальної на відрізу, повинна включати наступні вправи:

- Безперервний без при серцевих скорочень при частоті серцевих скорочень 160 уд / хв на відрізи дистанції до 2500 м.;
- Вправи для рук (кругові рухи, віджимання) протягом 5 хвилин;
- вправу для тулуба (повороти, обертання) - 5 хвилин
- Вправи для ніг (напівприсідання, присідання, підскоки) - 7 хвилин
- вправу на гнучкість (нахили вперед і назад, випади з переходом положення «напівшпагат», відведення зігнутою в колінному суглобі ноги назад для розтягування м'язів передньої поверхні стегна, махи прямою ногою) -10 хвилин
- Біг з прискоренням - 3-4 рази по 100 м.
- Пробігання відрізка дистанції 300 м зі швидкістю 81-83% від максимальної на відрізу з довільним диханням (лише через ніс)
- хотьбу протягом 5-6 хвилин, що залишилися до початку основної частини тренувального заняття.

У паузах відпочинку між серіями вправи слід використовувати біг «підтюпцем», з метою

підтримки необхідної активності найважливіших функцій організму.

6. У тренувальних заняттях, направлених на розвиток швидкісних здібностей бігунів на середні дистанції, інтервали відпочинку між серіями забігів на короткі дистанції з максимальною в даному занятті швидкістю. Доцільно заповнювати вище згаданими стрибками з ноги на ногу, що виконуються в обсязі три рази по 80-100 м. Між стрибковими вправами тривалість відпочинку може становити 1.5-2 хвилини. При вказаній швидкості пробігання відрізка раціональним є виконання 2 серій, кожна з яких включає 3-4 розбігу. Якщо ж відрізки долаються з меншою швидкістю (93-95%) кількість серій можна збільшувати до 3, але не більше.

7. У тренувальних заняттях, направлених на розвиток спеціальної витривалості бігунів, інтервали відпочинку між пробігами довгих відрізків дистанції зі швидкістю 90-93% від максимальної, на відрізок слід заповнити (заключним) бігом за частоти серцевих скорочень 140 ± 2 ударів на хвилину. Останні 90 секунд відпочинку необхідно перейти на ходьбу, яка з одного боку забезпечить відносну нормалізацію частоти дихання, з іншого боку - утримання ударного об'єму серця на досить високому рівні.

8. Перераховані вище практичні рекомендації пропонуються до використання на перед змагальному етапі з цілорічного тренування бігунів на середні дистанції, які мають спортивну кваліфікацію не нижче 2-го розряду та не вище майстра спорту України за умови, що останні не мають великого стажу занять бігом.

Використання запропонованих рекомендацій дозволяє підвищити тренувального процесу бігунів при розвитку їх спеціальної витривалості, а, отже, сприяє досягненню і більш високих спортивних результатів.

Література:

1. Баранов Г.К. Комплексы упражнений производственной гимнастики для рабочих металлообрабатывающей промышленности // Теория и практика физической культуры. - 1960. - № 5. - С. 20-37.

2. Белинович В.В. О некоторых вопросах методики производительной гимнастики. // Теория и практика физической культуры. - 1960. - № 23. - С. 26-28.

4. Врогинский К.К. Некоторые экспериментальные данные о физиологии сеченовского феномена. // Врачебное дело. - 1955. - № 7. - С. 63-664.