

УДК 796

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У МУЖЧИН-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА 800 МЕТРОВ

Д. С. Прядухин

Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия

Для связи с авторами: semen777888@gmail.com

Аннотация:

В статье представлены результаты исследования двух ведущих методик развития скоростной выносливости у мужчин-легкоатлетов в беге на 800 метров.

Ключевые слова: скоростная выносливость, лёгкая атлетика, бег на 800 м.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED ENDURANCE IN MEN ATHLETES RUNNING THE 800 METERS

D. S. Pryadukhin

Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia

Abstract:

The article presents the results of a study of two methods of developing speed endurance in men athletes at the distance of 800 meters.

Key words: speed endurance, track and field, running the 800 m.

Бег на 800 метров является одним из самых зрелищных видов лёгкой атлетики во всём мире и, как известно, предъявляет высокие требования к многогранной физической подготовленности, особенно к скоростной выносливости.

Под скоростной выносливостью понимают возможности человека выполнять нагрузку преимущественно циклического и смешанного характера (анаэробной производительности) относительно длительное время в режиме большой и субмаксимальной зон мощности.

Скоростная выносливость – важное качество, которое востребовано в лёгкой атлетике. Оно является ключевым фактором в достижении высоких спортивных результатов в беге на 800 метров. Существует множество современных методик по развитию этого качества, поэтому мы считаем данную тему актуальной. Цель работы: сравнение двух методик с выявлением наиболее эффективной методики развития скоростной выносливости у мужчин-легкоатлетов в беге на 800 м.

В нашем исследовании были задействованы две группы мужчин-легкоатлетов 1-го спор-

тивного разряда на дистанции 800 метров: группа легкоатлетов г. Новосибирска в количестве 10 человек в возрасте 21-22 лет и группа легкоатлетов г. Кемерово в количестве 10 человек также в возрасте 21-22 лет.

Исследования группы легкоатлетов города Новосибирска проводились в легкоатлетическом манеже НГТУ (г. Новосибирск, ул. Блюхера, 34) во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Исследования группы легкоатлетов города Кемерово проводились в городском легкоатлетическом манеже (г. Кемерово, ул. Ворошилова, 13) во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Исследования проводились в годичный период двухциклового подготовки спортсменов с 10.04.16 по 10.04.17 г.

Наблюдение осуществлялось во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, сдачи контрольных нормативов, взаимодействия тренера и спортсменов.

Методика подготовки мужчин-легкоатлетов г. Новосибирска базируется на наборе километражного объёма в аэробной зоне с наложением на эту «базу» гликолизной нагрузки.

Гликолизная нагрузка представляет собой тренировку по 1000 м с количеством повторов 6-8 раз. Бег на 1000 м должен соответствовать соревновательной скорости бега на 3000 м с обязательным учётом ПАНО каждого из легкоатлетов. Период восстановления между тысячами равняется 200-400 м бега «трусцой». Количество таких тренировок мало: они составляют всего 10-12% (в подготовительном периоде) от общего объёма километража.

Методика подготовки мужчин-легкоатлетов в г. Кемерово основывается на анаэробных возможностях организма. Основной упор делается на креатин-фосфатную и гликолизную нагрузку. Креатин-фосфатная фракция в методике кемеровчан «тренируется» при помощи коротких отрезков (25-30 м) и короткого восстановления (45-55 секунд) с большим количеством повторов – 30-40 отрезков. Гликолизная нагрузка представляет собой:

1. Бег по 200 м со скоростью 85-90% (в подготовительном периоде) от соревновательной с периодом восстановления 7-8 минут, с количеством повторов 12 раз.

2. Бег по 400 м со скоростью 80-85% (в подготовительном периоде) от соревновательной с периодом восстановления 6 минут, с количеством повторов 10 раз.

3. Бег по 600 м со скоростью 75-80% (в подготовительном периоде) от соревновательной с периодом восстановления 5 минут, с количеством повторов 8 раз.

Диагностика спортсменов проводилась по следующим контрольным тестам:

- о бег на 60 м;
- о бег на 200 м;
- о бег на 800 м;
- о 12-минутный тест Купера.

Из рисунка 1 видно, что скоростные качества легкоатлетов группы Кемерово после эксперимента улучшились на 0,10 секунды, а у группы Новосибирска остались неизменными.

Из рисунка 2 видно, что скоростные качества легкоатлетов группы г. Кемерово после эксперимента значительно улучшились – ровно на

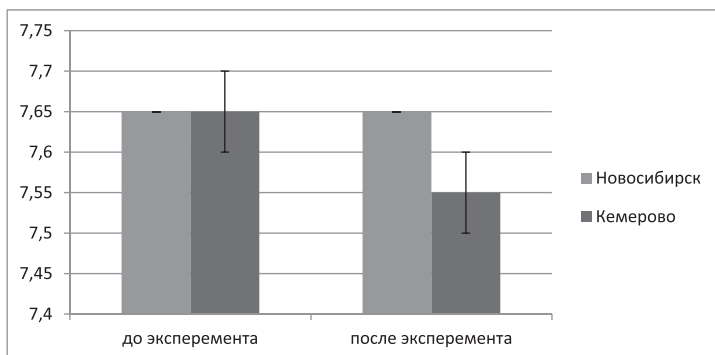


Рисунок 1 – Средний результат легкоатлетов кемеровской и новосибирской групп в беге на 60 метров до и после эксперимента (секунды и миллисекунды)

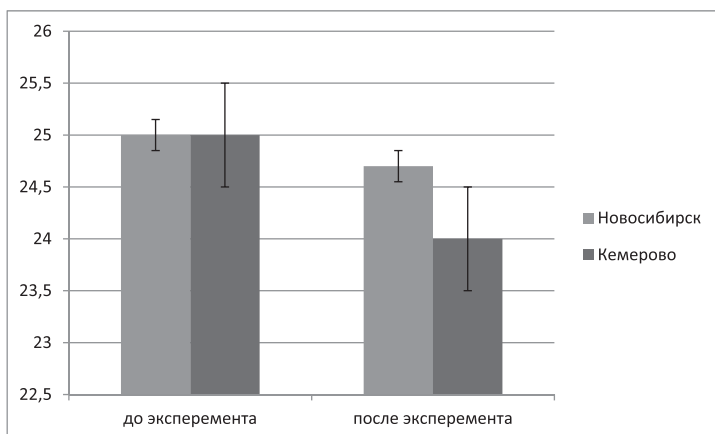


Рисунок 2 – Средний результат легкоатлетов кемеровской и новосибирской групп в беге на 200 м до и после эксперимента (секунды и миллисекунды)

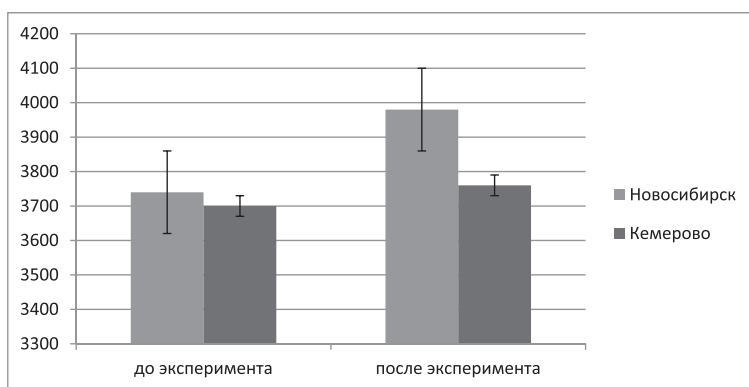


Рисунок 3 – Средний результат двенадцатиминутного теста Купера легкоатлетов кемеровской и новосибирской групп до и после эксперимента (в метрах)

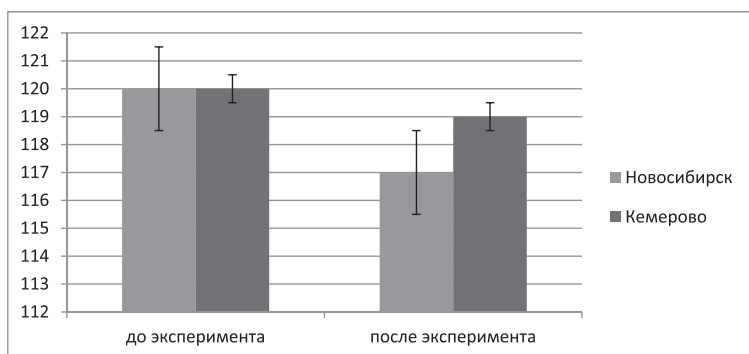


Рисунок 4 – Средний результат легкоатлетов кемеровской и новосибирской групп в беге на 800 м до и после эксперимента (в секундах)

1,0 с, а у группы г. Новосибирска улучшились незначительно – всего на 0,30 с.

Из рисунка 3 видно, что показатели общей выносливости у легкоатлетов группы г. Новосибирска улучшились на 240 метров, а у легкоатлетов группы г. Кемерово – лишь на 60 метров. Из рисунка 4 видно, что средние результаты в беге на 800 метров в группе г. Новосибирска улучшились на 3 секунды, а результаты группы г. Кемерово – на 1, что на 2 секунды хуже, чем у группы г. Новосибирска.

Наш эксперимент показал, что наиболее эффективной методикой подготовки мужчин-легкоатлетов в беге на 800 м оказалась методика группы г. Новосибирска. Контрольные тесты показали улучшение результатов в таких тестах, как 12-минутный тест Купера и тест, оценивающий скорост-

ную выносливость в беге на 800 м. Тест, оценивающий скоростную выносливость (бег на 800 м), показал улучшение результатов у 8 испытуемых из 10, а в группе г. Кемерово – у 2 испытуемых из 10. Улучшение среднего значения результатов в беге на 800 м отмечено у спортсменов группы г. Новосибирска.

Вывод:

Наиболее эффективной методикой развития скоростной выносливости является методика, использованная группой г. Новосибирска, основанная на аэробных возможностях организма. Эксперимент доказал, что данная методика способна наилучшим способом совершенствовать скоростную выносливость у мужчин-легкоатлетов в беге на 800 м.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Васильева Т. Н. Курс лекций и лабораторный практикум по физиологии спорта : учебное пособие / Т. Н. Васильева; Новосибирский колледж физ. культуры, НГПУ. – Новосибирск : РиФ «Новосибирск», 2013. – 47 с.
2. Виноградов, Г. П. Теория спортивной трениров-

ки : учебное пособие / Г. П. Виноградов. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 112 с.

3. Кузьмин, А. М. Индивидуальная тактическая подготовка бегунов на 800 метров в группах спортивного совершенствования / А. М. Кузьмин, О. С. Гаврикова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 46.

BIBLIOGRAPHY

1. Vasilyeva, T. N. Lectures and laboratory course on sports physiology : textbook / T. N. Vasilyeva; Novosibirsk College of physical culture of NSPU. – Novosibirsk : RIF "Novosibirsk", 201. – 47 s.
2. Vinogradov, G. P. a Theory of sport training : textbook / G. P. Vinogradov. – SPb. : Spbgufk them. P. F. Lesgaft. – 2000. – 112 p.
3. Kuzmin, A. M. Individual tactical training runners in the 800 meters in groups of sports improvement / M. A. Kuzmin, O. S. Gavrikov // Theory and practice of physical culture. – 2008. – No. 4. – P. 46.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

Прядухин Денис Сергеевич – студент 4 курса факультета физической культуры, обучающийся по направлению «Педагогическое образование», Новосибирского государственного педагогического университета, e-mail: semen777888@gmail.com.