

УДК 796.42

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

*Алла Дмитриевна Гунько, аспирант,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы подготовки бегунов на выносливость в условиях вуза. Представлены результаты исследования о влиянии нагрузок различной направленности на результаты в стайерском беге. Даны рекомендации по рациональному распределению и соотношению нагрузок в круглогодичной тренировке начинающих бегунов.

Ключевые слова: студенческий спорт, бег на выносливость, студенты, не имеющие опыта подготовки, силовая работа, объём беговых средств.

FEATURES OF RUNNERS' ENDURANCE DEVELOPMENT IN THE CONDITIONS OF HIGHER SCHOOL

*Alla Dmitrievna Gunko, the post-graduate student,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg*

Annotation

This article considered the ways of runners' endurance training in university. The results of studies of loads influence on the results in long-distance running have been presented. There were given the recommendations on rational distribution and ratio of loads during annual training of novice runners.

Keywords: student sports, endurance run, students who do not have experience in training, strength work, volume of running means.

ВВЕДЕНИЕ

Развитие студенческого спорта – один из важнейших вопросов в воспитании молодого поколения в стране. Очевидна особая значимость этого направления, как в формировании резервов для спорта высших достижений, так и для продвижения спортивной культуры, ценностей здорового образа жизни в молодёжной среде.

Во многом, победы легкоатлетической школы могут быть достигнуты постоянной, настойчивой борьбой за повышение массового спортивного мастерства, устранением недостатков в подготовке легкоатлетов – студентов, в частности бегунов на длинные дистанции.

Анализ литературы по спортивной тренировке бегунов на выносливость выявил, что вопросам, затрагивающим специфику подготовки бегунов в условиях вуза, не уделено должного внимания. Существующая литература и методические материалы рассчитаны, главным образом, на бегунов высших разрядов и юных бегунов. Как правило, секции лёгкой атлетики в университетах ориентируются на планы тренировок, разработанные для спортсменов соответствующего возраста. Поэтому, риск для здоровья от применения средств специализированной подготовки и самой соревновательной деятельности, резко возрастает. У студентов, специализирующихся в стайерском беге, прошедших предварительную подготовку в спортивных школах, эта угроза значительно снижается в связи с многолетним применением средств общей физической подготовки в детском и юношеском возрасте. Это вызывает необходимость разработки методики круглогодичной тренировки бегунов на длинные дистанции 17 лет и старше, не имеющих опыта предварительной подготовки.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Педагогический эксперимент был проведён на базе Санкт-Петербургского государственного аграрного университета и Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. В обследовании приняло участие 30 студентов начальных курсов, юношей 17-20 лет, квалификация – юношеские разряды в беге на длинные дистанции. Все испытуемые были разделены на две однородные группы. Оценка эксперимента проводилась по тестам, характеризующим силовую выносливость мышц ног, спины, пресса, по результатам в беге на 3000 м, 5000 м. Для оценки состояния сердечнососудистой и дыхательной систем рассматривались следующие показатели: средняя частота сердечных сокращений в упражнении, средняя ЧСС в покое, ЧСС восстановления после нагрузок, артериальное давление, проба Генча, проба Штанге, частота дыхания. Эксперимент длился с сентября 2009 г. по август 2010 г.

МЕТОДИКА

Студенты контрольной группы тренировались по методике, максимально приближенной к методике подготовки бегунов на длинные дистанции соответствующего возраста, которая была взята из программы по лёгкой атлетике для детско-юношеских спортивных школ. Разработанная методика для экспериментальной группы основывалась на снижении общего годового объёма беговой работы, использовании средств силовой подготовки на протяжении всех периодов тренировки.

С целью профилактики негативного воздействия на сердечнососудистую систему нагрузок, характерных для тренировочного процесса бегунов на длинные дистанции, общий годовой объём беговой работы экспериментальной группы был снижен на 20 %. С целью повышения функциональных показателей объём бега в аэробном режиме увеличен на 25% по сравнению с контрольной. Объём бега в анаэробном режиме был сведён к минимуму (табл. 1).

Таблица 1

Распределение беговых нагрузок различной интенсивности в годичном цикле

Средства беговой подготовки	КГ (км)	ЭГ (км)
Общий объём беговых нагрузок	4500-5000	3600-4100
Объём бега в аэробном режиме	2000-2300	2600-2950
Объём бега в смешанном режиме	1300-1400	900-1000
Объём бега в анаэробном режиме	1200-1300	100-150

С целью уменьшения нагрузки на опорно-двигательный аппарат, развития локальной мышечной выносливости, в экспериментальной группе использовались упражнения, выполняемые в статодинамическом режиме во все периоды подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По завершении эксперимента у всех занимающихся опытной группы улучшились данные физического развития и функционального состояния систем организма. Повторное тестирование выявило, что исследуемые показатели деятельности ЧСС оказались лучше в экспериментальной группе. Было отмечено снижение ЧСС в покое на 17,2%, уменьшение артериального давления крови на 16,5%, после применявшихся нагрузок бегуны восстанавливались лучше, что свидетельствует об улучшении системы адаптации организма. В контрольной группе уменьшение частоты пульса не превышало 7,0%, а артериальное давление снизилось на 9,3%. Показатели деятельности дыхательной системы в экспериментальной группе также оказались достоверно выше. В опытной группе величина экскурсии грудной клетки увеличилась на 60%; жизненная ёмкость лёгких на 550 мл, частота дыхания на 47%, задержки дыхания на вдохе и на выдохе соответственно на 67% и 63%. В контрольной группе экскурсия грудной клетки увеличилась на 33,5%, жиз-

ненная ёмкость лёгких – на 280 мл.

Наличие положительной динамики показателей экономичности деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем позволяет говорить о снижении остроты действия на организм спортсменов, не имеющих опыта предварительной подготовки, нагрузок, характерных для их тренировочной деятельности. Преобладание в беговой работе объёма бега в аэробном режиме позволяет значительно снизить негативное воздействие на сердечнососудистую систему.

Применение большого объёма средств силовой подготовки бегунами экспериментальной группы обусловило более высокие результаты в тестах общей физической подготовленности и силовой выносливости по сравнению с контрольной группой. Всё это позволило добиться достоверно более высоких, чем в контрольной группе темпов прироста спортивных результатов в беге на 3000 и 5000 м. (табл. 2)

Таблица 2

Изменения спортивных результатов в беге на 3000м и 5000м

Спортивный результат	КГ	ЭГ	Достоверность различий
Бег на 3000 м (сек)			
до эксперимента	640±23	635±17	p>0,05
после эксперимента	600±25	540±20	p<0,05
Бег на 5000 м (сек)			
до эксперимента	1140±29	1125±21	p>0,05
после эксперимента	1100±23	955±19	p<0,05

ВЫВОДЫ

1. Спортивная тренировка начинающих и недостаточно подготовленных бегунов должна быть направлена на развитие необходимых качеств, обеспечивающих дальнейшее спортивное совершенствование. Внесение корректив в подготовку начинающих бегунов на выносливость 17 лет и старше позволит повысить эффективность тренировочного процесса, с одновременным решением основной задачи – укрепления здоровья студентов, создания морфофункциональной базы, влияющей на дальнейшее совершенствование функциональных возможностей бегуна, на достижение высоких спортивных результатов.

2. Особенности в построении тренировочного процесса бегунов на длинные дистанции, не имеющих опыта предварительной подготовки в спортивных школах, в значительной мере сглаживают негативное воздействие на деятельность функциональных систем интенсивных тренировочных нагрузок. Частичная замена бега в анаэробном и смешанном режимах, бегом в аэробном режиме, снижение общего годового объёма бега позволяет повысить эффективность деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем.

3. Традиционно используемые средства для развития силовой выносливости стайеров (бег по снегу, песку, бег и прыжки в гору, прыжковые упражнения) для бегунов, не имеющих опыта предварительной подготовки, могут быть заменены более щадящими средствами в отношении опорно-двигательного аппарата – статодинамическими упражнениями. Которые на начальном этапе тренировки студентов будут более эффективно формировать сократительную способность мышц, укреплять упруго-связочный аппарат.

ЛИТЕРАТУРА

1. Максимов, А.С. Система комплексного контроля бегунов на средние дистанции / А.С. Максимов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 5. – С. 33-34.
2. Мартыненко, В.С. Оптимальная величина физических нагрузок, направленных на развитие аэробной выносливости студентов 17-20 лет // Ученые записки университета

имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 65-68.

3. Якимов, А.М. Научно-методические аспекты тренировки бегунов на средние и длинные дистанции / А.М. Якимов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 4. – С. 15-17.

Контактная информация : ariadha@list.ru

УДК 159.9:796.01

РОЛЬ ГЕНДЕРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

*Анжела Сергеевна Дамадоева, кандидат психологических наук, доцент,
Дагестанский государственный университет (ДГУ),
г. Махачкала*

Аннотация

В статье представлены данные, показывающие, что гендерные характеристики личности, оказывающие существенное влияние на показатели социальной адаптации спортсменов мужского и женского пола, затрагивая преимущественно социальный аспект психологического благополучия. Маскулинность является фактором социальной адаптированности у мужчин и дезадаптированности у женщин. Гендерная идентичность и гендерная роль в их оптимальных значениях оказывают позитивное, а гендерная стереотипизированность мышления – отрицательное влияние на социальную адаптацию спортсменов обоего пола. Специфика влияния гендерных характеристик на удовлетворенность различными аспектами жизни в некоторой степени опосредована полом спортсменов.

Ключевые слова: спорт, личность, гендер, идентичность, роль, стереотипность мышления, социальная адаптация.

ROLE OF GENDER CHARACTERISTICS OF THE PERSON IN THE SOCIAL ADAPTATIONS OF ATHLETES

*Angela Sergeevna Damadaeva, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,
Dagestan State University,
Makhachkala*

Annotation

The article presents the data showing that the gender characteristics of the person make essential impact on indicators of social adaptation of male and female athletes, effecting mainly on social aspect of psychological welfare. Masculinity is the factor of social adaptation among men and desadaptation of women. Gender identity and gender role in their optimum values render positive and gender stereotypification thinking – negative influence on social adaptation of both sexes athletes. Specificity of influence of gender characteristics on satisfaction with various aspects of life is somewhat mediated by sex of athletes.

Keywords: sport, person, gender, identity, role, stereotype of thinking, social adaptation.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из относительно слабой изученных в гендерной психологии спорта проблем является влияние гендерных характеристик личности спортсменов на качество их социальной адаптации (особенно – к жизни «вне спорта»).

Наиболее информативным критерием социальной адаптации личности является степень удовлетворенности индивида различными аспектами своей жизни.

ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 345 спортсменов (из них 183 мужчины и 162 женщины). Применялись методики: диагностики психологического пола С. Бем, авторские опросники для изучения гендерных гендерной идентичности и гендерной роли.