

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Среди основных качеств, необходимых легкоатлетам, специализирующимся в беге на 400 метров, ведущая роль принадлежит специальной выносливости. Невысокий уровень развития этого качества у наших спортсменов не позволяет им показывать в длинном спринте результаты международного класса. Причины отставания следует искать, по-видимому, в методике тренировок как взрослых, так и юных легкоатлетов.

Правда, в вопросе о целесообразности выполнения юными спортсменами упражнений для развития выносливости нет единодушия. Известно, что у детей лучше и быстрее развиваются скоростные качества (С. В. Каледин — 1961; В. М. Зацюрский и В. П. Филин — 1962; Б. В. Валик — 1962 и другие). Тем не менее, Н. Г. Озолин (1949) и Б. В. Валик (1962) считают, что уже в детском возрасте можно начинать воспитание специальной выносливости, чтобы способствовать удлинению фазы максимальной скорости в спринтерском беге.

Однако до настоящего времени нет еще полной ясности в вопросе о выборе средств, которые позволили бы повысить способность к выполнению сравнительно продолжительных скоростных нагрузок.

Нами изучается вопрос о развитии с помощью некоторых упражнений и подвижных игр специальной выносливости у юных легкоатлетов. С этой целью проводятся наблюдения над учащимися двух групп отделения легкой атлетики ДСШ № 2 г. Куйбышева. В составе каждой группы 15 девочек в возрасте 12 и 13 лет.

Юные спортсменки, занимающиеся в первой (контрольной) группе, тренируются по обычной методике. Методика тренировок учащихся второй (экспериментальной) группы несколько иная. В зимний период спортсменки второй группы помимо обычных упражнений выполняли бег по глубокому снегу на отрезках протяженностью от 30 до 80 метров, участвовали в эстафетах с бегом на короткие дистанции, играли в баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Эмоциональность таких тренировок, частые переключения с одного вида упражнений на другой позволяли увеличивать количество пробегаемых отрезков, удлинять отрезки и сокращать время отдыха между отдельными забегами.

По трудности и величине выполняемой нагрузки упражнения, связанные с пробеганием по глубокому снегу отрезков в 30—80 метров, близки к гладкому бегу на стадионе отрезками по 80—200 метров, что, по мнению А. В. Коробкова (1952), В. С. Герасимова (1953), И. Г. Васильевой (1953), как раз и способствует развитию как быстроты, так и выносливости. Таким образом, даже в зимних условиях для детей подбирался такой режим работы и отдыха, при котором наилучшим образом совершенствовалась специальная выносливость.

Для определения уровня развития этого качества у легкоатлетов обеих групп применен способ тестирования (Х. Бубе, Г. Фэк, Х. Штюблер и Ф. Трогм — 1968). Пятикратный результат в беге на 60 м сопоставляется с результатом бега на дистанции 300 м. Чем меньше разница между ними, тем лучше специальная выносливость. Данный показатель определен у всех занимающихся обеих групп в начале эксперимента (в октябре 1968 г.) и через шесть месяцев занятий (в апреле 1969 г.). Отмечено, что средняя разница между пятикратным

результатом в беге на 60 м и результатом бега на дистанцию 300 м у учащихся экспериментальной группы уменьшилась с 8,2 сек до 4,7 сек. У занимающихся в контрольной группе этот показатель почти не изменился. Анализ полученных данных позволяет утверждать, что применение в тренировках вышеописанных упражнений и подвижных игр в значительной степени способствует развитию специальной выносливости у юных легкоатлетов.

Таким образом, первые исследования, проведенные нами, дали неплохие результаты, что подтверждает необходимость дальнейшего проведения эксперимента.

А. П. Лукашов

К ВОПРОСУ О МЕТОДИКЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Среди специалистов в области легкой атлетики нет единодушия в вопросах организации тренировки спортсменов-бегунов на средние и длинные дистанции.

Ученые и тренеры по-разному подходят к планированию тренировочной нагрузки, дают различные рекомендации по объему и интенсивности упражнений, предлагают различные соотношения в тренировочном цикле скоростных нагрузок и упражнений на выносливость. Порой разноречивы высказывания в отношении объема, интенсивности и характера упражнений в подготовительном и основном периодах спортивной тренировки.

Так, Л. П. Матвеев (1964 г.) считает, что в подготовительном периоде главной задачей тренировки является общая физическая подготовка.

Л. С. Хоменков (1966 г.) советует использовать в этом периоде общеразвивающие упражнения со специальной направленностью.

В. М. Зациорский (1966) и Ф. Уилт (1967 г.) в развитии выносливости отдают предпочтение скоростному бегу, как виду упражнений, оказывающему более сильное воздействие на бегуна.

Специалисты в области спортивной медицины (А. Б. Гандельсман — 1967, А. Г. Дембо — 1968, М. М. Круглый — 1968 г.) отмечают, что наибольшей мобилизации функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем (которая как раз и необходима бегунам на средние и длинные дистанции) можно достичь лишь путем тренировки с большим объемом бега малой и средней интенсивности.

В своей практической деятельности, связанной с подготовкой бегунов на средние и длинные дистанции, мы во всех периодах спортивной тренировки используем непрерывный бег. Степень интенсивности такого бега определяется в зависимости от подготовленности спортсмена. Для спортсменов средней квалификации (второразрядников и перворазрядников) в качестве упражнения слабой интенсивности используется бег со скоростью 10—11 км/час, для квалифицированных спортсменов скорость при слабой интенсивности бега несколько выше (12—13 км/час). Скорость бега средней интенсивности для спортсменов средней квалификации — 12—13 км/час, а для более квалифицированных спортсменов — 14—15 км/час.

Для развития специальной выносливости в подготовительном периоде обычно 2 раза в неделю применяется непрерывный бег повышен-