

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-

ной интенсивности, который по продолжительности в среднем составляет около 30% от общего объема непрерывного бега.

Для развития скоростных качеств в основном периоде тренировки используется повторный бег на расстоянии от 400 до 1200 метров с планируемой соревновательной скоростью.

Количество стартов, которые принимают некоторые наши спортсмены в течение года, приближается к 30, а общий километраж соревновательного бега у каждого из них — к 100 км.

Непрерывный бег в виде кроссов в сочетании со скоростным бегом рассматриваем как главную часть подготовки стайеров и средневики в основном периоде тренировки.

Конечно, мы еще не располагаем большим количеством наблюдений, которые убедительно подтвердили бы целесообразность тренировок по вышеописанной методике. Тем не менее, первые результаты обнадеживают. Так, студент П., тренируясь по этой методике, менее чем за 2 года последовательно выполнил нормативы II, I разряда и стал кандидатом в мастера спорта.

В. М. Тушин

О ЗНАЧЕНИИ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Изометрические упражнения находят все более широкое применение в спортивной практике. Интерес к этим упражнениям вызван тем, что с их помощью в сравнительно короткое время можно добиться значительного увеличения силы мышц (Е. Мюллер, Т. Хеттингер — 1953).

Однако в вопросах методики тренировок с использованием изометрических напряжений представителями различных видов спорта до настоящего времени нет полной ясности. Разные рекомендации по использованию изометрических нагрузок, нередко самые противоположные, дают Ф. Раш и Т. Пирсон (1960), Е. Мюллер (1963), Т. Хеттингер (1953) и другие.

У нас сложилось впечатление о целесообразности использования изометрических упражнений в подготовке тяжелоатлетов.

В тренировки штангистов I разряда мы включили изометрические тяги с изменением угла сгибания в тазобедренных суставах и изометрические жимы сидя (по 4 подхода с 6-секундным напряжением).

Через два месяца при трехразовых тренировках в неделю и при использовании изометрических упражнений в 1-ом и 3-ем занятиях недельного цикла отмечено среднее увеличение результата в троеборье у спортсменов на 17,5 кг.

В настоящее время для изучения влияния изометрических напряжений и для разработки наиболее рациональной методики их использования в тренировке штангистов нами проводятся исследования на студентах, занимающихся первый год в отделении тяжелой атлетики.

Все они разделены на две группы: студенты контрольной группы занимаются по обычной методике и выполняют только динамические упражнения; студентам экспериментальной группы помимо динамических на каждом занятии предлагается выполнять и изометрические упражнения в виде толчковой становой тяги с тяжелоатлетического старта и становой тяги от уровня колен (по 2 подхода для каждого из упражнений).

В процессе проведения эксперимента предполагается периодически