

1. К комплексу № 1 добавляются следующие упражнения:
2. Прыжки в длину с разбега (30м) – 10 раз.
3. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 100м - 10 раз.

Методические указания: упражнения, входящие в комплекс №1, повторить по 10 раз. Упражнения со штангой, вес штанги 40кг. Интенсивность выполнения упражнений средняя.

#### КОМПЛЕКС № 3

1. К комплексу № 2 добавляются следующие упражнения:
2. Сгибание и разгибание рук в упоре – 10-15 раз.

3. Подъем ног с зажатым между ступнями набивным мячом (2кг) в висе на гимнастической стенке – 10 раз.

Методические указания: упражнения повторять по 10 раз каждое (кроме упражнений со штангой), вес штанги 45кг. Выпрыгивание с гирей выполнять по 15 раз в каждом подходе (8-10 подходов). Интенсивность выполнения упражнений высокая.

#### КОМПЛЕКС № 4

1. К комплексу № 3 добавляются следующие упражнения:
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на отрезках до 50м – 10 раз.
3. Ходьба выпадами со штангой (50кг) на плечах на отрезках до 100м – 10 раз.
4. Жим штанги (50-60кг) ногами, лежа на спине – 5-6 раз.

Методические указания: упражнения повторить по 10 раз каждое. Выпрыгивание с гирей выполнять по 20 раз в каждом подходе (7-8 подходов). Интенсивность выполнения упражнения средняя или высокая. Для начинающих спортсменов можно применять комплекс №1.

5. Для спортсменов от 1 разряда до МС можно применять комплексы 1 - 4.

Эту схему тренировки и упражнения скоростно-силового характера можно применять на протяжении 7 месяцев – с сентября по март.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1990. – 244с.
2. Коробов, А.Н. О беге – почти все / А.Н.Коробов. – М.: ФиС, 1986. – 64с.

### **О СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ И ТРЕНИРОВАННОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

**В.В. Трущенко, Н.Т. Станский, С.М. Волкова, Ж.В. Волкова**  
*Витебск, ВГУ*

Физические нагрузки, применяемые бегунами на средние и длинные дистанции, имеют своей целью вызвать необходимые адаптационные изменения в организме, которые могут обеспечить рост спортивной формы (работоспособности). Для того, чтобы нагрузка вызывала эти изменения, она должна быть адекватной по объему и интенсивности состоянию организма, и должна вызывать значительные изменения тренируемых функций [1].

Известно, что состояние спортивной формы определяется уровнем тренированности, при котором спортсмен способен показывать высокие результаты [2]. Воздействие физических нагрузок на организм зависит от характера применяемых упражнений, интенсивности их выполнения (скорости передвижения) и продол-

жительности (длины дистанции), а также от величины пауз отдыха между упражнениями, его характера и числа повторений. Закономерным здесь является последовательность приобретения спортивной формы, как логического продолжения развития тренированности. Продолжительность подведения к соревнованиям и ее характер зависит от квалификации и тренированности спортсменов. Иными словами, чем выше квалификация, тем меньше времени необходимо затратить для перехода от состояния высокой тренированности к состоянию спортивной формы [3].

Цель исследования – оптимизация учебно-тренировочного процесса у бегунов на средние и длинные дистанции.

Определено, что наиболее рациональная продолжительность приобретения спортивной формы для спортсменов II и III разрядов 20-30 дней, для I разряда и кандидатов в мастера спорта 9-12 дней (при наличии высокого уровня тренированности). Нами установлено, что за 15-25 дней до соревнований оптимальным является проведение ударной тренировки (объем тренировки на 15-20% больше среднего), а за 7-9 дней – интенсивной непродолжительной: далее между тренировками значительно увеличивается отдых за счет уменьшения количества тренировок в неделю (на 40-50%). За два дня до соревнований лучше всего дать полный отдых, а непосредственно перед соревнованиями провести длительную разминку, 1/10 дистанции, пробегаемой с соревновательной скоростью.

Спортивная форма приобретается на противоречиях между влиянием физических упражнений и последующим увеличением отдыха на фоне высоко развитых компенсаторных механизмов, что приводит к суперкомпенсаторным состояниям. Но уменьшение количества физических упражнений в системе тренировки приводит к постепенному снижению уровня компенсаторных механизмов, уменьшению (до полного исчезновения) эффекта суперкомпенсации и снижению специальной работоспособности.

Важным вопросом для приобретения спортивной формы у бегунов на средние и длинные дистанции, является взаимоотношения состояния здоровья с уровнем развития и характером спортивной формы.

Наши наблюдения свидетельствуют о том, что у спортсменов набравших спортивную форму увеличивается количество случаев простудных заболеваний, обострение хронических очагов инфекции; на электрокардиограммах увеличивается количество признаков, свидетельствующих об уменьшении функциональной способности миокарда (увеличение отклонения фактической электрической системы от «должной», превышающее границы нормы, усиление синусовой аритмии). Эти признаки наблюдаются в период спада спортивной формы, когда происходит резкое снижение физической нагрузки, что в свою очередь неблагоприятно сказывается на состоянии всего аппарата кровообращения, играющего одну из важнейших ролей в процессе приспособления организма к физической нагрузке у бегунов на средние и длинные дистанции, для которых развитие и динамика спортивной формы специфичны. Особенности этого состояния определяются наличием большого влияния физической нагрузки на отдельные органы и системы организма спортсменов (сердце, сосудистую и дыхательную систему и др.) вызывая значительные изменения обмена веществ, температуры тела и другие сложные приспособительные переустройства. При значительном и длительном уменьшении нагрузки наблюдается снижение способности компенсации, а при незначительном уменьшении нагрузки и непродолжительном ее уменьшении, не наступает эффекта суперкомпенсации. Только оптимальное изменение режима тренировочного процесса для каждой группы спортсменов приводит к положительным результатам. Для повышения устойчивости процессов суперкомпенса-

ции на фоне увеличения отдыха необходимо включение стимуляторов восстановления в режим тренировки бегунов на средние и длинные дистанции. Таким стимулятором служит бег на коротких отрезках.

Нами установлено, что применение кратковременных интенсивных беговых упражнений дает большой положительный эффект, если их чередовать не только с ходьбой и пассивным отдыхом, но и с упражнениями такой же продолжительности, выполняемых в медленном темпе. Применение же спринтерских отрезков в системе тренировки должно быть ограниченным до оптимальных пределов.

На устойчивость и на продолжительность спортивной формы влияет диета. Достоверным является уменьшение веса спортсменов-бегунов на средние и длинные дистанции с развитием тренированности и удержание низкого веса (на 4-6 кг ниже обычного) в период становления и стабилизации спортивной формы. Первичное снижение веса необходимо проводить весной (после 3-4 месяцев предварительной подготовки), поскольку более раннее уменьшение веса, как правило, приводит к снижению сопротивляемости организма спортсменов к простудным заболеваниям, обострению хронических очагов инфекции.

Положительные эмоции в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям имеют большое значение для реализации высокого уровня специальной подготовленности. Уверенность в своих силах создается тогда, когда спортсмен на контрольных тренировках свободно выполняет нормативы, а на второстепенных соревнованиях – показывает высокие результаты. Ситуации на соревнованиях должны способствовать появлению положительных эмоций. Настройка на соревнования является одной из форм подготовки к ним. От правильной и своевременной настройки во многом зависит уровень спортивных результатов. Настройка и самонастройка зависит от умения тренера и спортсмена руководить своими внутренними состояниями.

Вследствие противоречий, возникающих между механизмами достижения и сохранения высокой тренированности и спортивной формы – высокий уровень специальной работоспособности является динамическим, а не постоянным состоянием, которое имеет вполне закономерные спады и подъемы. Четкое представление закономерности динамики развития и сохранения спортивной формы помогает тренеру целенаправленно готовить спортсмена к ответственным соревнованиям.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – М.: ФиС, 1987. – 244с.
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К.Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275с.
3. Волков, Л.В. Система направленного развития физических способностей в разные возрастные периоды: Автореф. Дис....д-ра пед.наук: 13.00.04 / Л.В.Волков. – М., 1984. – 40с.