

Судоргин Е.П., мастер спорта, доцент БГУ.
Мамыров Дж.Т., ст.преподаватель БГУ
им.К.Карасаева

К ОПЫТУ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ – КРОССМЕНОВ БГУ

Аннотация: Бардык курактагы адамдар арасында баары абдан популярдуу Клип жарышты пайдаланышат. Макалада организмге, анын психологиялык таасири тууралуу айтылат. Башка изилдөөлөрдүн натыйжалары сыяктуу БГУнун окутуу ыкмасынын натыйжасында студенттер 5 жыл бою атаандашууда Республикалык байгелүү орундарды ээлеп келишүүдө.

Түйүндүү сөздөр: кайчылаш, кроссмен даярдоо, окутуу, жылуу-туруп, түртүшүү, ыкмалары жана жыйынтыктары, ошондой эле сунуштар.

Аннотация: Все большей популярностью у людей разных возрастов пользуется кроссовый бег. В статье рассказывается о его физиологических воздействующих на организм занимающихся. Приводятся результаты исследования других авторов показывающие положительное влияние кроссового бега на функциональные показатели занимающихся. Авторы приводят методику подготовки студентов-кроссменов БГУ к соревнованиям по кроссу, которая позволяет на протяжении последних 5 лет занимать призовые места в Республиканских кроссах.

Ключевые слова: кросс, подготовка кроссменов, тренировка, разминка, заминка, средства, методы, результаты, предложения.

Annotation: All the most popular among people of all ages enjoy motocross race. The article tells about its physiological effects on the organism involved. The results of the research of other authors show a positive effect on the running crossover functional indicators engaged. The authors present a technique of training of students-krossmenov BGU to compete in cross-country that allows for the past 5 years to occupy prize-winning places in the Republican crosses.

Keywords: cross, krossmenov preparation, training, warm-up, hitch, tools, methods, results, and suggestions.

Кросс – (от англ. Cross (пересекать) [1], или Cross countru running – «бег по пересечённой местности») – один из видов лёгкой атлетики. Возрастающая популярность на данный вид бега объясняется тем, что для занятия не требуется наличия каких-либо беговых спортивных сооружений. Трасса кросса не имеет жёсткой международной стандартизации. Обычно трасса проходит по пересечённой местности в лесной или на открытом пространстве с травяным или земляным покрытием. Длина трассы обычно составляет от 1 до 12 километров, в зависимости от пола и возраста участников. Согласно ИААФ, «сезон соревнований по кроссу обычно проходит в осенне-зимние месяцы, после окончания основного лёгкоатлетического сезона».

Основным отличием кросса от «гладкого» бега является то, что кроссмен преодолевает дистанцию по пересечённой местности в естественных условиях, что создаёт дополнительные трудности. Такой бег заставляет активно работать все группы мышц, прекрасно развивает общую выносливость. Кроссовый бег считается прекрасным средством улучшения функциональных показателей не только занимающихся лёгкой атлетикой, но и другими видами спорта (борьба, бокс, спортивные игры и д.р.).

По энергетическим затратам и общей нагрузке на организм спортсмена данный вид бега гораздо выше других видов. Постоянное изменение рельефа и встречающиеся на пути препятствия, заставляют бегущего максимально использовать дополнительные энергетические резервы организма [2,3]. Однако при всех своих сложностях, он морально переносится намного легче, чем бег по стадиону. Это объясняется постоянным изменением нагрузки и окружающей обстановки. Исходя из выше сказанного, кроссовый бег является отличным средством физической подготовки студентов. Поэтому, на протяжении многих лет в программу по физическому воспитанию студентов БГУ включён кроссовый бег. У преподавателей-лёгкоатлетов накоплен, определённый, положительный опыт подготовки студентов-кроссменов.

В своей работе мы ставим следующие задачи:

- Обобщить опыт подготовки студентов-кроссменов БГУ.
- Предложить недельные циклы тренировочных занятий.
- Предложить рекомендации по организации тренировочного процесса.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: изучалась науч-

но-методическая литература; проводился анализ планов и дневников тренировочных занятий, протоколов соревнований. Приводимые цифровые данные являются среднеарифметическими.

Анализ литературы показал, что кроссовый бег не требует специальных спортивных сооружений, доступен всем независимо от пола, возраста, физической подготовленности. При соответствующей экипировке занимающихся, занятия можно проводить круглогодично. По энерготратам, кроссовый бег является одним из энергоёмких видов спорта. Рекомендуется для занятий лицам с избыточным весом, имеющим отклонения в деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем (по согласованию двигательного режима со специалистом) [4,5].

Как отмечалось выше, кроссовый бег является важной частью в физической подготовке студентов БГУ. Занятия по кроссовому бегу проводятся со студентами основной и медицинской групп. С обязательным контролем за интенсивностью и объёмом физической нагрузки. Занятия проводятся с сентября до середины ноября и с марта по май месяцы, а студенты, специализирующиеся в беговых видах лёгкой атлетики применяют кроссовый бег два раза в неделю с объёмом до 6-15 км. Прежде чем приступить к кроссовой подготовке, все студенты проходят медицинский осмотр, по результатам которого формируются группы. В сентябре месяце в каждом факультете проводятся соревнования по бегу на 1500м. у юношей и 1000м. у девушек. Наряду с этим, проводится опрос на предмет желаний заниматься лёгкой атлетикой, ведётся агитационно-пропагандистская работа по вовлечению занятиями спортом. По мере комплектации группы начинаются тренировочные занятия. Занятия проходят три раза в неделю по два часа в парковой зоне и три самостоятельных занятия дома от 30 мин., до одного часа.

Первые три недели «втягивающие», студентам даётся большая нагрузка по объёму и малая по интенсивности. Частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает 140 уд/мин. Это связано с тем, что студенты первого курса сдавали выпускные экзамены в школе (ОРТ), готовились к поступлению в ВУЗ. На это требовалось много моральных и физических сил. Произошла «разтренировка» т.е., даже те, кто занимался спортом, вынуждены были снизить нагрузки или вообще прекратили заниматься физическими упражнениями.

Приведём недельный (втягивающий) цикл тренировочных занятий.

Понедельник. Задачи: 1. Воспитание общей выносливости. 2. Совершенствование техники бега. 3. Воспитание настойчивости и упорства. Разминка: медленный бег (до 1 км), общеразвивающие (ОРУ) и специальные упражнения (СУ) легкоатлета бегуна (20 мин). Тренировка. Равномерный медленный бег (ч.с.с. до 130 уд/мин) 5-8 км. Заминка: ходьба, упражнения на дыхание и расслабление, упражнения на гибкость (особенно в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, мышц разгибателей и сгибателей бедра и голени).

Вторник. День активного отдыха. Утренняя зарядка (медленный бег 10-15 мин, ОРУ и специальные

упражнения бегуна – 15 мин, закаливающие процедуры - 15 мин).

Среда. Задачи: 1). Повышение уровня общей выносливости. 2). Совершенствование техники и тактики бега. 3). Воспитание целеустремлённости. Разминка и заминка. Содержание разминки и заминки - смотри понедельник. Тренировка. Переменный бег с ускорением на отрезках до 100 м. 60% от максимального результата в беге на 100 м. Примерное построение переменного бега. Одна серия состоит: 1 мин-медленно (трусцой), 3 мин – средне (ЧСС до 130 уд/мин); 20 секунд – быстро (ЧСС не более 155 уд/мин) и таких серий пять – восемь (по самочувствию).

Четверг. День активного отдыха. Содержание дня отдыха – смотри вторник.

Пятница. Задачи: 1). Воспитание общей выносливости. 2). Совершенствование техники и тактики бега в гору и с горы. 3). Воспитание трудолюбия. Разминка. Содержание разминки и заминки смотри по понедельнику. Тренировка. Равномерный длительный бег на ЧСС до 140 уд/мин, 8-12 км.

Суббота. День активного отдыха (см. предыдущие дни).

Воскресенье. Отдых.

Такой тренировочный режим выдерживался до тех пор (не менее 3 недели) пока тренирующиеся не наберут объём равномерной тренировочной работы на ЧСС 120-140 уд/мин, 100-150 км. После «втягивающих» тренировок приступаем к «развивающим».

Приводим, примерный, «развивающий» недельный цикл тренировочных занятий.

Понедельник. После дня (физического и психологического) отдыха мы предлагали: 1). Воспитывать быстроту. 2). Совершенствовать технику бега. 3). Воспитывать сознательное отношение к занятиям. Разминка. Ходьба (на внешней стороне стопы, на пятках, на носках) для укрепления голеностопного сустава и стопы по 30-50 м. Следить за осанкой; медленный бег 1-1.5 км.; ОРУ и СУ легкоатлета – 20 мин. Тренировка. Повторный бег на отрезках до 100 м. Первая серия – 3 раза по 100 м. Темп бега 85-90% от максимального. Отдых между повторениями до ЧСС 120-130 уд/мин. Вторая серия – 5 раз по 100 м. Третья серия – 5 раз по 100 м. Отдых между сериями 5-7 мин. Контроль за восприятием нагрузки организмом занимающихся велся по ЧСС и времени пробегания отрезка. Сигналом для прекращения тренировки служило возрастание пульса и увеличение времени преодоления дистанции. Тренировка заканчивалась заминкой. Заминка состояла: медленный бег с переходом на ходьбу 400-500 м.; упражнения на восстановление дыхания и расслабление 3-5 мин.; упражнения на гибкость 15-20 мин.

Вторник. Активный отдых (см. предыдущий цикл).

Среда. Задачи: 1). Воспитание специальной выносливости. 2). Совершенствование техники бега в сочетании с дыханием. 3). Воспитание терпения. Тренировочное занятие, как всегда, будет начинаться с разминки и заканчиваться заминкой (содержание смотри выше). Содержание тренировки: Повторный бег на отрезках 150-300 м. Первая серия 5 раз по 150-300 м. Тоже вторая серия. Отдых между повторениями до ЧСС 120-130 уд/мин. Отдых между сериями до

7 мин. Контроль за восприятием нагрузки занимающимися: Не начинать повторный бег пока пульс не снизится до 120-130 уд/мин. На финише отрезка пульс должен быть 170 и более уд/мин. Вести контроль за временем пробегания отрезка. Увеличение пульса и ухудшения времени пробегания отрезка является сигналом к прекращению данной работы. Можно предложить работу на других пульсовых режимах, но запланированный объём необходимо выполнить. Не пренебрегать заминкой.

Четверг. Активный отдых.

Пятница. Задачи: 1). Воспитание общей выносливости. 2). Совершенствование техники и тактики бега. 3). Воспитание настойчивости и взаимопомощи.

Тренировочное занятие. Равномерный бег на пульсе до 150 уд/мин с ускорениями на отрезках до 100 м. Время бега до 40 мин (девушки) и 1 час 20 мин (юноши). За время бега девушкам набрать до 1200 м., ускорений, юношам 2500 м. По окончании бега заминка.

Суббота. Активный отдых. Воскресенье. Отдых.

Следующие две недели повторяются.

Приведём построение «предсоревновательного» недельного цикла.

Авторы [6,7,8] предлагают в этот период снижать объёмы нагрузки на 50-60%, а интенсивность, наоборот, повышать. Что мы и делали при подготовке наших кроссменов. В «предсоревновательную» неделю время на занятия сокращалось до 1 часа, соответственно уменьшался объём нагрузки, а интенсивность повышалась. Т.е., если раньше, тренирующимся предлагалось выполнять беговую работу направленную на воспитание выносливости, в пределах 8-12 км., на пульсе 120-130 уд/мин., то теперь они выполняли работу 4-6 км., на пульсе до 150 уд/мин. Работа, направленная на воспитание специальной выносливости, велась на тех же отрезках, но число серий сократилось до двух, а интенсивность пробегания отрезков возросла до максимальной. За день до соревнований

участники делали отдых, на следующий день – соревнование.

Многолетний опыт подготовки студентов – кроссменов БГУ показал, что применяемая методика позволяет нашим спортсменам на протяжении многих лет занимать призовые места в Республиканском кроссе среди студентов, как девушками, так и юношами.

Выводы.

1. Кроссовый бег является одним из основных средств физической подготовки студентов БГУ.

2. Предложенная методика тренировки позволяет нашим студентам занимать призовые места в республиканских кроссах.

3. Для успешной подготовки студентов-кроссменов необходимо соблюдать принципы построения тренировок:

- Обязательная тщательная разминка.
- Постепенное наращивание нагрузки.
- Правильный выбор тренировочной одежды.
- Не пренебрегать заминкой.

Литература.

1. Конокотин Э.О. Словарь иностранных слов. -М., 1989. -269с.
2. Капланский В.Г. На лыжах в выходной.- М.: ФиС. 1985.-92с.
3. КарпманВ.Л., Белоцерковский З.Б., ГудковИ.А. Тесты в спортивной медицине. -М.: ФиС.1998.-91с.
4. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- М.: ФиС.1987.- 16-24 с.
5. Артамонов В.Н. Влияние активного двигательного режима на состояние гемодинамики у лиц среднего и пожилого возраста. Кандидатская диссертация.- М., 1966.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. воспитания. Учебник для ИФК. -М.: ФиС. 1967. -356 с.
7. Раменская Т.И., КорягинН.А. На лыжне.- М.: ФиС. 1969.- 144-162 с.
8. Гадалов А.Д. Содержание тренировок ведущих лыжников-гонщиков. В книге «На лыжне» Огольцов И.Г. -М.: ФиС. 1970.-62 с.