

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У БІГУНІВ НА 400 М З БАР'ЄРАМИ

О. О. Пантус, А. П. Денисовець

E-mail: elenapantus@gmail.com, denysovets7@gmail.com

Поліський національний університет, м. Житомир

Біг на 400 метрів з бар'єрами є однією з найскладніших дисциплін у легкій атлетиці. Для перемоги на цій дистанції бар'єристу необхідно мати

високий рівень розвитку швидкісних якостей при відмінній техніці подолання бар'єру та спеціальної витривалості, а саме трьох її видів: швидкісної, силової та координаційної.

Специфіка бігу на 400 м з бар'єрами полягає в протидії процесам стомлення, що нарастають, особливо на останніх 100 м дистанції, які є найважчими та вирішальними у досягненні високих результатів змагань. Тому складність підготовки на цій дистанції полягає в необхідності розвитку високого рівня спеціальної працездатності при чималому кисневому голодуванні.

Для виховання цієї здатності використовуються засоби загальної та спеціальної підготовки у вигляді комплексної методики і регламентованої щорічної кількості стартів в тренувальному і змагальному режимах.

Передумовою високого рівня розвитку спеціальної витривалості виступає розвиток загальної витривалості, що збільшує аеробні можливості енергозабезпечення, максимального споживання кисню, поліпшує функціональну і біомеханічну економізацію. Тому необхідно максимум бігової роботи такої спрямованості планувати до початку основних навантажень (жовтень) [2]. Аеробні тренування (повторний біг на відрізках 150-600 м, крос, фартлек і т.д.), збільшують споживання кисню, а це, у свою чергу, допомагає спортсмену швидше відновлюватися і надалі виконати більший обсяг тренувань.

Важливу роль у розвитку спеціальної витривалості грає розвиток її силового компонента – силової витривалості. Саме з ними пов'язують збереження довжини та частоти кроків, а значить швидкості та ритму бігу. Для розвитку вибухової сили бігуни на 400 м з/б включають у тренувальні програми різноманітні засоби силової підготовки: вправи з власною вагою, вправи зі штангою, стрибки через бар'єри, багатоскоки, метання, вистрибування, стрибки в глибину, біг до 100 м з різними опорами. Для розвитку силовий витривалості широко застосовують: біг або багатоскоки в гору або по сходах; багатоскоки на відрізках 100-400 м; біг із будь-яким опором (обтяженнями, гумовим амортизатором, суперником і т.д.). На початку чергових напіврічних циклів у жовтні та березні використовують повторний біг по піску (взимку по глибокому снігу) та в гору на відрізках до 200-250 м, кількість повторень 6-10 разів [1]. Сьогодні широке використання в силовій підготовці легкоатлетів получили і новітні фітнес-технології: Табата, кросфіт, тераеробіка та ін. Силова робота виконується в динамічному режимі, метод тренування: повторний, безперервний інтервальний, колове тренування, комбінований.

Швидкісна витривалість бар'єриста – це здатність підтримувати високу швидкість по дистанції, при цьому дотримуватися оптимального ритму бігу та технічно долати бар'єри, незважаючи на зростаючу втому. Вона полягає в здатності м'язів активно працювати в умовах нестачі кисню в основному за рахунок накопичених внутрішніх енергоресурсів. Тому розвитку цієї якості приділяється багато уваги на всіх етапах річної підготовки спортсмена. Просте збільшення обсягів спеціального тренувального навантаження мало ефективно. Спортивні тренування (відрізки, темпові кроси, кроси, спеціальні бігові та стрибкові вправи) повинні виконуватися за технічними завданнями - збереження довжини та частоти кроків та вимог майбутньої схеми бігу, причому кожне окреме взяте заняття вирішує одне завдання [4].

Тренування швидкісної витривалості «довгих» бар'єристів має підвищити рівень заборгованості кисню та трохи "закислити" м'язи. Переважно використовують повторний біг на відрізках 150-600 м зі швидкістю 85-95% від максимальної з контролем часу, кількість повторень 4-8 разів, пауза відпочинку 6-8 хвилин. Біг на відрізках 80-200 м виконуються інтервальним методом серіями з інтервалами відпочинку між повтореннями та серіями до зниження пульсу 120-132 уд./хв. Частка таких тренувань значно зростає в кінці підготовчого (особливо зимово-весняного) та в змагальному періоді. Кількість тренувань зростає до 3 разів на тиждень. На бігових тренуваннях слід контролювати свободу рухів, активно пробігати дистанцію без надлишкових напружень, що дасть змогу зберігати довжину та темп рухів та цим самим зберігати швидкість.

Розвиток швидкісної витривалості «довгого» бар'єриста неможливий без розвитку її головного компонента – максимальної швидкості та перенесення її на біг з бар'єрами. Це дасть можливість пробігати дистанцію з меншою витратою сил та більшою середньою швидкістю. Швидкість можна розвивати у двох напрямках: довжини кроку та частоти руху. Бігові навантаження цієї направленості виконуються повторним методом на відрізках 50-150 м з інтенсивністю 96-100 % та інтервалами на відпочинок до повного відновлення (ЧСС 101-120 уд./хв.). Для підвищення швидкісних здібностей бігунів на 400 м з бар'єрами широко використовується велика кількість спеціальних вправ на швидкість (спеціальні бігові вправи; одинарний, потрійний і т.д. стрибки; багатоскоки з урахуванням часу та на найменшу кількість відштовхувань; біг на прив'язі: вправи на координаційній доріжці; метання тощо) [4]. Всі швидкісні вправи виконуюся на крайньому збудженні ЦНС, що призводить до її швидкого стомлення. Тому тренувати швидкість необхідно тільки до тих пір, поки збудливість нервових центрів не почне

знижуватися [3]. Основним показником зниження рівня працездатності ЦНС є зниження швидкості або порушення техніки виконання вправ.

Перші бар'єрні тренування на стандартній розташуванні розпочинають у березні з подолання 4-8 бар'єрів із набіганням на нього. Вдосконалення швидкості та ритму бар'єрного бігу припадають на травневі тренування за рахунок ущільнення бігових навантажень. Для розвитку дистанційної швидкості застосовують біг з подоланням 4-8 бар'єрів зі стандартним розташуванням в змагальному ритмі повторним методом з інтервалом для відпочинку до повного відновлення. Для розвитку спеціальної витривалості застосовують біг з подолання 3-5 бар'єрів у змагальному ритмі серіями (3-4 повтори в кожній) з інтервалами відпочинку між повтореннями до зниження пульсу 130-140 уд./хв. та серіями до повного відновлення (ЧСС 101-120 уд./хв.) [4]. Перші контрольні тренування плануються після максимального підняття швидкості бігу та переробки її на запланований змагальний ритм (квітень-травень). Спочатку виконують біг із подоланням 8 бар'єрів у змагальному ритмі, і вже пізніше долають повну змагальну дистанцію. Це сприяє розвитку швидкісної витривалості в змагальний період.

Висновок. Біг на 400 метрів з бар'єрами висуває високі вимоги до організму спортсмена. Розвиток спеціальної витривалості ґрунтується на розвитку загальної витривалості та тісно пов'язаний з гармонійним розвитком основних фізичних якостей: сили та швидкості. Характерною особливістю бігу на 400 м з бар'єрами є функціонування організму в аеробно-анаеробному режимі енергоспоживання. Тому дуже важливо будувати тренування в цих двох режимах.

Література

1. Александров, В. Атлетизм у бігових дисциплінах / В. Александров, В. Сіренко // Легка атлетика. – 1994. – "Число перше". – С. 10 – 17.
2. Брайзер В. 165 Распределение тренировочных нагрузок при беге на 400 м с/б / В. Брайзер, В. Врублевский, Р. Кузьмин // Легкая атлетика. – 1984. – № 12. – С. 12 – 13.
3. Льюпа Д. И. Повышение спортивного мастерства у бегунов барьеристов за счет развития их физических качеств / Д. И. Льюпа, С. И. Караулова, Л. И. Ключко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 12. – С. 84-89.
4. Пантус, О. О. Методика підготовки бар'єристів (400м) : методичні рекомендації / О. О. Пантус, О. В. Ободзінська, К. В. Плотіцин. – Житомир: ЖНАЕУ, 2018. – 76 с.