

СТРУКТУРА РОЗПОДІЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ БІГУНІВ НА НАДДОВГІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ РІЧНОГО ЦИКЛУ

У статті розглядаються оптимальні навантаження в річному циклі підготовки бігунів на марафонську дистанцію. Підкреслюється, що виконання бігових тренувальних навантажень із досить високою інтенсивністю є характерною ознакою тренування марафонця, причому біг із планованою змагальною швидкістю повинен включатися в тренування на всіх етапах річного циклу.

Ключові слова: марафон, тренування, річний цикл, рекорд, навантаження, змагання.

В статье рассматриваются оптимальные нагрузки в годичном цикле подготовки бегунов на марафонскую дистанцию. Подчеркивается, что выполнение беговых тренировочных нагрузок с достаточно высокой интенсивностью является характерной особенностью тренировки марафонца, причем бег с планируемой соревновательной скоростью должен включаться в тренировки на всех этапах годичного цикла.

Ключевые слова: марафон, тренировка, годичный цикл, рекорд, нагрузка соревнования.

This work deals with optimal loads for training long-distance runners during one-year cycle. Performance of cross-country training loads with a rather high intensity is a characteristic of training marathon runners. Besides running course with the planned competitive speed must be included into all stages of the one-year cycle.

Key words: marathon, training, one-year cycle, record, load, competitions.

Постановка проблеми. Досить складною біговою дисципліною в легкій атлетиці є марафонський біг. Це біг на довгу дистанцію, що становить 42 км 195 м. Спортсмени, які беруть участь у змаганнях із марафонського бігу, повинні володіти не лише силовою та спеціальною витривалістю, а й демонструвати високі вольові якості [2, с.256].

Марафон був включений у програму I Олімпійських ігор, які проводилися в Афінах (Греція, 1896 р.). З того часу він вважається олімпійським видом спорту. До 1984 року у цих змаганнях брали участь лише чоловіки. Марафон для жінок уперше був включений у програму XXIII Олімпійських ігор у Лос-Анджелесі (США). Довжина дистанції змінювалася кілька разів і лише з 1924 року стала постійною – 42 км 195 м.

Численні щорічні змагання марафонців проводяться у багатьох країнах світу. Рекорд у цьому виді бігу на сьогодні належить бігунові з Кенії – Патріку Макау, який на Берлінському марафоні в 2011 році пробіг означену дистанцію за 2 год 3 хв 38 с. Серед жінок рекордсменкою є бігунка з Великобританії Полі Редкліфф, яка під час Лондонського марафону в 2003 році пробігла дистанцію за 2 год 15 хв 25 с [10, с. 208].

Біг на марафонську дистанцію є досить складним випробуванням для організму. Він вимагає відмінної тренуваності опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, значної психічної стійкості. Саме в цьому полягають основні плюси тренування марафонця. Біг на довгу дистанцію дає спортсменові впевненість у своїх силах, учить повному самоконтролю, вмінню розслабитися в процесі бігу, розвиває швидкісні здібності.

Під час марафонського бігу найбільше навантаження припадає на серцево-судинну систему. Якщо займатися цим видом легкої атлетики після спеціальної підготовки, можна досягнути значного покращення в роботі серця, попередити розвиток різноманітних захворювань. Такий ефект можливий лише за умови правильної організації навчально-тренувального процесу, адже серцевий м'яз у процесі марафонського бігу повністю змінює свою діяльність для того, щоб успішно впоратися з постійними навантаженнями, які межують із потужним стресом.

Подолання марафонської дистанції є серйозним випробуванням для організму непідготовленого бігуна. Основою його підготовки є щоденний біг на відстань 12 км упродовж 12 тижнів. Такі тренування призводять до перенапруження серця і нервової системи, тому без спеціальних навичок можна завдати організму значної шкоди, адже під час марафону спортсмен втрачає багато рідини. Це призводить до відчутного підвищення температури, посилює ризик теплових ударів та може призвести навіть до летальних наслідків.

Зазвичай тренування у марафонському бігу спортсмени розпочинають після відповідної підготовки та виступів у змаганнях з бігу на середні та довгі дистанції (етапи попереднього тренування, початкової і поглибленої спеціалізації припадають у марафонців на юнацький і юніорський вік). В означеній статті основна увага зосереджена саме на етапі спортивного вдосконалення.

Річний цикл марафонця складається з трьох періодів тренування. У свою чергу, кожен період поділяється на ряд етапів [1], на кожному з яких вирішуються специфічні завдання.

Підготовчий період (листопад – квітень) покликаний створити базу для досягнення високих спортивних результатів.

I етап – втягувальний (1 листопада – 15 листопада).

Завдання: поступова підготовка організму бігуна до виконання навантажень, значних за об'ємом та інтенсивністю.

II етап – перший базовий (15 листопада – 15 лютого).

Завдання: подальше підвищення аеробних можливостей, удосконалення загальної фізичної підготовленості.

Засоби: рівномірний біг до 50 км; перемінний біг (дистанції від 400 до 1600 м); темповий біг від 4 до 20 км; повторний біг на коротких дистанціях (8-12x60 м, 6-10x100 м). Сумарний об'єм «швидких дистанцій» складає 10-15 км.

III етап – зимовий контрольний (15 лютого – 1 березня).

Завдання: перевірка рівня підготовленості бігунів.

Засоби: участь у змаганнях з кросу на коротких дистанціях, контрольний біг по шосе.

IV етап – другий базовий (1 березня – 30 березня).

Завдання: подальше підвищення аеробних можливостей організму спортсмена, формування економної структури бігу.

Засоби: рівномірний біг 45-50 км; темповий біг до 30 км; перемінний біг на середніх і довгих дистанціях до 20 км.

Тренувальні навантаження на другому та четвертому етапах: загальний тижневий об'єм бігу – 90-100% від максимального; об'єм бігу в анаеробному режимі – 3%; об'єм бігу в змішаному режимі – 15-20%. Тижневий об'єм бігового навантаження складає 190-220 км.

V етап – третій базовий (квітень).

Завдання: підвищення спеціальної працездатності (при збереженні завдань попередніх етапів).

Засоби: до представлених вище засобів додається повторний біг на коротких і середніх дистанціях, які пробігаються в зоні гліколітичного забезпечення (8-12 км), біг силового характеру та повторні стрибки на дистанціях 200-300 м (до 10 км).

Параметри тренувального навантаження: загальний тижневий об'єм бігу – 85-95% від максимального; об'єм бігу в змішаному режимі – 20-25%; об'єм бігу в анаеробному режимі – 5%.

Період змагань (травень – вересень) передбачає досягнення вищої спортивної форми до моменту найбільш відповідальних змагань [5, с. 863].

VI етап – передзмагальний (травень).

Завдання: підвищення інтенсивності тренувального процесу, поступова підготовка бігуна до участі в змаганнях.

Засоби: ті ж, що і на п'ятому етапі; контрольний біг на 20-30 км; участь у змаганнях з бігу від 1500 до 10 000 м.

Параметри тренувального навантаження: загальний тижневий об'єм – 75-90% від максимального, об'єм бігу в змішаному режимі – 25-35%, об'єм бігу в анаеробному режимі – 5-8%. Тижневий об'єм тренувального навантаження складає 140-180 км.

VII етап – передзмагальний.

Завдання: перевірка підготовленості бігуна до змагань на основній дистанції; корекція тренувального процесу.

Засоби: рівномірний біг до 40 км; контрольний біг від 10 до 30 км; повторний біг на дистанції від 3 до 10 км; перемінний біг на дистанції від 15 до 25 км; участь у змаганнях з бігу від 10 км до 42 км 195 м.

Параметри тренувального навантаження: загальний тижневий об'єм бігу – 60-80% від максимального; об'єм бігу в змішаному режимі – 30-35%; тижневий об'єм навантаження – 110-180 км.

VIII етап – безпосередня змагальна підготовка (35-40 днів).

Завдання: набуття оптимальної спортивної форми; збереження досягнутого рівня фізичних якостей.

Засоби: ті ж, що і на сьомому етапі.

Означений етап розпочинається контрольним забігом на 40 км. Основне завдання при цьому – пробігти дистанцію зі швидкістю, близькою до максимальної. Між контрольним бігом на 40 км і основним стартом можлива участь бігуна у змаганнях на коротких (10-20 км) дистанціях. При цьому варто пам'ятати, що між цим стартом і основними змаганнями повинна бути обов'язкова перерва, що складає від 21 до 28 днів.

Параметри тренувального навантаження: загальний тижневий об'єм бігу – 55-70% від максимального; об'єм бігу в змішаному режимі – 35-40%; біг в анаеробному (гліколітичному) режимі та стрибкові вправи. Тижневий об'єм навантаження складає 100-150 км.

IX етап – змагальний або основні старту (40-60 днів).

Завдання: набуття спортсменом максимальної спортивної форми, а як наслідок – досягнення рекордних результатів.

Засоби: ті ж, що і на восьмому етапі; можлива участь усіх бігунів в одному марафоні та в двох-трьох стартах на дистанції 5000-10000 м, а для добре підготовлених – у двох марафонах (перерва між стартами – 60-80 днів). Тижневий об'єм навантаження складає 100-150 км.

Перехідний період (жовтень). Завдання: підготовка спортсмена до нового тренувального циклу. Головна умова – рівень основних рухових умінь та технічних навичок не повинен знижуватися.

Означений період включає два етапи [9]:

X етап – зниження навантаження за рахунок зменшення обсягу бігу і виключення навантажень в анаеробній і змішаній зонах.

XI етап – стабілізація навантаження на мінімально досягнутому рівні з метою забезпечення більш плавного переходу до нового циклу.

Засоби: тривалий та рівномірний біг, плавання, спортивні ігри.

Контрольні нормативи. На суміжних між результатами дистанціях існує «парна» залежність (наприклад, 400 м – 800 м, 1500 м – 3000 м). Така залежність спостерігається і в бігу на довші дистанції. У цьому випадку показники реалізації швидкісного потенціалу слід обчислювати від 10 000 м. Найсильніші марафонці світу демонструють високі результати на дистанціях 10 і 5 км [7; 10].

Проаналізувавши вищезазначене, можна зробити висновок про те, що показники запасу швидкості в марафонців при досягненні ними результатів, близьких до особистих рекордів, наближаються до 2 хв. Запас швидкості близько 3 хв свідчить про недостатній рівень спеціальної підготовленості. Ще одним показником підготовленості марафонців є біг на дистанцію 20 км, який передбачається після закінчення кожного етапу тренувального циклу. За

результатами бігу на відстань 40 км можна спрогнозувати результат на дистанції 42 км 195 м, при цьому середня швидкість бігу на відстань 40 км є основою при плануванні навантаження до змагань [4; 12].

Висновки. Таким чином, для того, щоб успішно пробігти марафонську дистанцію, необхідно довго та наполегливо тренуватися. Кроси пересіченою місцевістю, біг різноманітними рельєфами з підйомами вгору, додання довгих дистанцій – усе це сприяє покращенню стану здоров'я, зокрема функціонування серцево-судинної та нервової систем, готує організм до значних навантажень.

Досягнути успіху в марафоні можна лише завдяки систематичним заняттям. Окрім постійного збільшення фізичних навантажень, необхідно також освоїти різноманітні техніки психорегуляції, дихання та загартування організму.

Характерною особливістю тренування марафонця є виконання бігових навантажень із досить високою інтенсивністю, причому біг із планованою швидкістю змагання повинен включатися в тренування на всіх етапах річного циклу.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення інших проблем планування підготовки бігунів високого класу на наддовгі дистанції в річному тренувальному циклі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К. : Олімпійська література, 2005. – 303 с.
2. Лидьярд А. Бег с Лидьярдом / А. Лидьярд, Г. Гилмор. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. = СПб : Лань, 2005. – 384 с.
4. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте : монография / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. – К. : Науковий світ, 2007. – 351 с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель, 2004. – 863 с.
6. Полуниин А. И. Цель – выносливость / А. И. Полуниин // Легкая атлетика. – 1990. – № 12. – С. 12-14.
7. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
8. Попов Ю. А. Учебник тренера по легкой атлетике: марафонский бег / Ю. А. Попов // Физкультура и спорт. – 1982. – С. 200-218.
9. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – К. : Здоровье, 1978. – 96 с.
10. Суслов Ф. П. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф. П. Суслов, Г. Н. Максименко, В. Г. Никитушкин [и др.]. – Киев : Здоровье, 1990. – 208 с.

11. Шкретий Ю. М. Использование микроциклов с различной динамикой нагрузок в процессе подготовки спортсменов / Ю. М. Шкретий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків, 2005. – №5. – С. 86-94.

12. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен. – Мурманск : Тулома, 2006. – 160 с.

Дата надходження до редакції: 16. 09. 2013 р.