

АНАЛИЗ МЕТОДИК КОМБИНИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Шарафутдинова Амина Камиловна

студент, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Елабужский институт, РФ, г. Елабуга

ANALYSIS OF COMBINED TRAINING METHODS IN CYCLIC SPORTS

Amina Sharafutdinova

Student Kazan (Volga region) Federal University, Elabuga Institute, Russia, Elabuga

Аннотация. Определяется, что комбинированные тренировки направлены на развитие целого спектра спортивных качеств, при этом осуществляется исследование их роли в технической и физической подготовке атлетов. Установлено, что ключевым элементом комбинированной тренировки являются циклические виды спорта, характерные повторяющимися движениями, применяемыми на средних и длинных дистанциях.

Abstract. It is determined that combined training is aimed at developing a whole range of sports qualities, while their role in the technical and physical training of athletes is studied. It is established that the key element of combined training is cyclic sports, characterized by repetitive movements used at medium and long distances.

Ключевые слова: циклические виды спорта, легкая атлетика, техническая и физическая подготовка.

Keywords: cyclic sports, athletics, technical and physical training.

К циклическим видам спорта относятся бег, ходьба, гребля, плавание, велоспорт, конькобежный и лыжный спорт, в которых задействовано более двух третей мышечных групп тела, что делает движения при этом глобальными. Одними из ключевых ограничивающих факторов работоспособности в этих циклах являются механизмы энергообеспечения. Энергообеспечение циклических упражнений может подразделяться на анаэробное, аэробное и смешанное (анаэробно-аэробное и аэробно-анаэробное).

Специальные исследования спортсменов, находящихся на различных фазах адаптации к нагрузкам, показали, что при проведении функциональной диагностики требуется учитывать действительный период адаптации. В настоящее время внедрены микроциклы, в которых параллельно решаются основные задачи подготовки. Общая нагрузка в различных

микроциклах может сильно варьироваться. Для проведения основных тренировок наиболее благоприятным является второй полдень. Интенсивные занятия в утренние часы зачастую ведут к нарушению сна ночью, что объясняется стрессовыми факторами перед предстоящей продуктивной работой, являющимися следствием нарушения суточного ритма. На этой основе следует избегать широкого применения скоростных упражнений в утренние часы. Кроме того, многократное проведение тренировок в течение дня является преобладающей формой организации тренировочного процесса для квалифицированных спортсменов, направленного на решение задач специальной подготовки.

В процессе комбинированных тренировок атлетов используются различные упражнения, относящиеся к определённым категориям. Это включает как дополнительные, так и специализированные задания, которые помогают сосредоточиться на подготовительных аспектах при изучении двигательных навыков и их последующем совершенствовании. Конкурентные методы выполнения движений имеют важное значение для обеспечения стабильности и разнообразия выполнения в условиях соревнований.

Для развития общей выносливости атлетов можно выделить две главные задачи. Во-первых, необходимо создать условия для постоянного увеличения тренировочной нагрузки. Во-вторых, важно адаптировать уровень выносливости организма к выбранным видам упражнений. Различия в методах и средствах, обеспечивающих общую устойчивость организма, зависят от специфических требований и особенностей каждого вида спорта. В частности, бег на длинные и средние дистанции требует максимальной активации аэробных возможностей, а развитие общей выносливости проявляется в способности организма эффективно функционировать при умеренных и высокой интенсивности.

В то же время для достижения высоких аэробных результатов в специализированной тренировке необходима способность спортсмена переносить большие объёмы нагрузок, а также быстрое и полное восстановление после них. Многие опытные тренеры отмечают, что при отборе будущих бегунов на средние и длинные дистанции они базируют свои решения на результатах, продемонстрированных новичками в одном или нескольких тестах на выносливость, таких как бег на 800, 1000, 1500 и 3000 метров. Однако лишь небольшое число экспертов акцентирует внимание на важности легкости старта и минимально учитывает результаты тестирования.

Общая выносливость атлетов измеряется с помощью следующих упражнений: 1) пробежка продолжительностью 20 минут с акцентом на пройденное расстояние; 2) 5-минутная пробежка с учетом пройденного расстояния; 3) время бега на 30 метров с максимальной нагрузкой 60 %. Особые качества выносливости проявляются в беге на дистанциях 300, 600 и 1000 метров. Скоростные характеристики определяются в процессе пробежки 100 метров с низкого старта. Прыжки в длину и вертикальные прыжки могут служить индикаторами скоростной и силовой подготовки юных спортсменов.

Уровень подготовки и структура тренированности спортсменов существенно зависят от их возраста. Это связано, в первую очередь, с особенностями долгосрочного планирования занятий. Физическая форма молодых спортсменов обычно проявляется в высокой гибкости и развитии показателей кислородно-транспортной системы, в то время как силы и анаэробные способности могут быть на более низком уровне.

Таким образом, выяснено, что применение различных методик и инструментов в тренировках атлетов, занимающихся циклическими видами спорта, положительно сказывается на их технических и физических характеристиках. Такие интегрированные тренировки основываются на физиологических закономерностях роста организма, что способствует гармоничному развитию телосложения за счёт уравновешенной работы разных групп мышц.

Список литературы:

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для ЛФК / Под общей редакцией Л. П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 183 с.
2. Воробьев А. А., Романов Л. В., Ячнюк Ю. Б. Восстановительные средства трудоспособности в ФК и спорте — Черновцы: Книги- XXI, 2018. — 309 с.
3. Мякотных В. В. Циклические виды спорта: современные подходы к развитию специальной выносливости.