

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

УДК 796.012.412.5(07)

ББК 75.711.5я7

П44

*Рекомендовано научно-методическим советом
агротехнического факультета БГАТУ.
Протокол № 2 от 31 октября 2013 г.*

Составители:

старший преподаватель И. А. Навицкий,
кандидат биологических наук, доцент С. М. Смольский,
старший преподаватель Ю. И. Макаревич

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор,
Заслуженный тренер Республики Беларусь Т. П. Юшкевич;
кандидат педагогических наук, доцент Н. В. Соница

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА СВЕРХДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Методические рекомендации

Подготовка студентов-спортсменов в беге на сверхдлин-
П44 ные дистанции : методические рекомендации / сост.: И. А. На-
вицкий, С. М. Смольский, Ю. И. Макаревич. – Минск : БГАТУ,
2014. – 56 с.
ISBN 978-985-519-660-1.

Методические рекомендации затрагивают вопросы подготовки студентов-спортсменов в беге на сверхдлинные дистанции. В издании представлен как теоретический, так и практический материал. Широко раскрыты методы и средства тренировки. Предложены практические рекомендации.

Для преподавателей, тренеров, спортсменов, студентов.

УДК 796.012.412.5(07)

ББК 75.711.5я7

Минск
БГАТУ
2014

ISBN 978-985-519-660-1

© БГАТУ, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ.....	6
ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.....	7
ОТБОР В МАРАФОНСКОМ БЕГЕ.....	9
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СКОРОСТИ В МАРАФОНСКОМ БЕГЕ.....	11
МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ.....	20
ТЕХНИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	26
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ.....	29
ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ.....	33
ТРЕНИРОВКА В ГОРАХ И ВРЕМЕННАЯ АККЛИМАТИЗАЦИЯ.....	38
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....	39
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ.....	41
ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.....	43
ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	47
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	53

ПРЕДИСЛОВИЕ

В последние годы во всем мире бег на сверхдлинные дистанции получил широкое распространение и пользуется большой популярностью. Марафонский бег входит в программу Олимпийских игр и чемпионатов мира по легкой атлетике. Во всех странах мира проводятся до 8–10 марафонских забегов в год. На крупнейших соревнованиях мира на эту дистанцию (Бостонский, Нью-Йоркский, Токійский, Берлинский, Лондонский и др.) на старт выходит до 30–40 тыс. участников. В результате такой популярности крупнейшие фирмы мира спонсируют эти забеги, благодаря чему победители получают призовые до 30–50 тыс. долларов США и более.

Кроме марафона, в последние 20 лет стали проводиться забеги и на более длинные дистанции. На 100 км и суточном беге проводятся чемпионаты мира и Европы. Сверхмарафонцы также соревнуются и на 500 км, 1000 км, 1000 миль, организуются пробеги через пустыню Сахара, Австралию и другие забеги. На старт этих соревнований выходит большое количество бегунов из многих стран мира.

Чтобы добиться высоких результатов в беге на сверхдлинные дистанции, нужен целенаправленный процесс подготовки. Обычно спортсмены, которые имеют физиологические предрасположенности к бегу на выносливость (высокий процент содержания медленносокращающихся мышечных волокон, высокий диаметр аорты, быстрое восстановление после нагрузки, высокую психологическую уравновешенность и т.д.), благодаря длительным и напряженным тренировкам выполняют нормативы кандидата в мастера спорта и мастера спорта. Однако их дальнейший рост замедляется или вовсе приостанавливается, хотя спортсмены и считаются одаренными. Это связано с неправильным подходом к тренировочному процессу.

Многие марафонцы большое значение придают объемной многолетней работе с невысокой интенсивностью, особенно в подготовительном периоде. Не хватает целенаправленной тренировки в специальных режимах. Поэтому не создаются устойчивые функциональные связи, требующиеся для конкретной дистанции. Конечно, при такой работе происходит определенное совершенствование основных биоэнергетических систем организма, но незнание точных границ биоэнергетических зон приводит к большому объе-