

УДК 796.08
Дудник Ю.И.
старш. преп. ЗНТУ

НЕТРАДИЦИОННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СПЕЦИАЛЬНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Обеспечение дальнейшего роста спортивного мастерства квалифицированных бегунов на средние дистанции обуславливает необходимость выявления новых, в том числе нетрадиционных, средств и методов повышения специальной работоспособности. Результаты исследований механизмов активного отдыха и его применения в трудовой деятельности (М.И. Виноградов, 1958; С.А. Косилов, 1965; Л.Н. Нифонтова, 1969 и др.) дают основание рекомендовать в качестве одного из указанных выше средств различные формы двигательных переключений (ДП). Последние позволяют изменять способ решения двигательных задач в ходе непрерывной и прерывной деятельности, оказывая тем самым влияние на ее эффективность. Формами влияния ДП на организм являются описание И.М. Сеченовым (1903–1904) феномены: ускорение восстановительных процессов во время отдыха утомленных мышц, получившее название активного отдыха; почти не изученное стимулирующее влияние работы одних на работоспособность других, не утомленных, мышц.

Изложенное выше послужило предпосылкой к проведению исследования, целью которого было изучение эффективности применения ДП для стимуляции специальной работоспособности бегунов на средние дистанции в отдельных тренировочных занятиях, являющихся основным звеном тренировочного процесса в целом. Специальная работоспособность бегунов – интегральный показатель двигательных возможностей, который зависит от уровня развития целого ряда компонентов, в том числе скорости возможностей, аэробной и анаэробной выносливости. Для каждого из этих компонентов в занятиях применяются соответствующие тренировочные программы, предусматривающие многократное пробегание серий отрезков дистанции различной длины с разной скоростью. В качестве варианта ДП применялось чередование основной деятельности с дополнительной (прижки с ноги на ногу, упражнения с резиновым бинтом для рук), выполняемой в интервалах отдыха.

Как показали результаты исследования, выполнение дополнительной деятельности в виде перечисленных выше упражнений оказывает неодинаковое влияние на изменение различных показателей специальной работоспособности и ответной реакции организма бегунов на тренировочную нагрузку. Так, стимулирующее влияние на изменение скоростных возможностей в занятиях, направленных на их развитие, оказывает выполнение для рук. В занятиях же, тренировочная программа которых включает бег на отрезках соответствующей длины для совершенствования скоростной, аэробной и анаэробной выносливости, положительный эффект обеспечивался применением ДП в виде многократных прыжков. Стимулирующий эффект использования ДП зависит также от продолжительности интервалов отдыха между повторяющейся основной деятельностью (бегом) в ее скорости. Оптимальная длительность отдыха между сериями отрезков составляет 5-10 мин, а скорость пробегания находится в пределах 85-90% максимальной на каждом из отрезков.

Из приведенных данных следует, что применение ДП в виде различных упражнений при определенных условиях может служить эффективным средством стимуляции специальной работоспособности в тренировочных занятиях бегунов на средние дистанции.