

ПЕДАГОГИКА

Москвин Николай Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент, профессор

Петрова Татьяна Николаевна

тренер высшей категории по легкой атлетике, старший преподаватель

Петров Василий Михайлович

тренер высшей категории по легкой атлетике, старший преподаватель

Набережночелнинский институт

ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКОМ ИНСТИТУТЕ (ФИЛИАЛЕ) КАЗАНСКОГО (ПРИВОЛЖСКОГО) ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

***Аннотация:** в данной статье авторами рассматривается вопрос развития легкой атлетики в Набережночелнинском институте (филиале) Казанского (Приволжского) федерального университета. Представлена авторская методика по работе с легкоатлетами.*

***Ключевые слова:** легкая атлетика, Набережночелнинский институт, спортсмены-легкоатлеты.*

В нашем городе много талантливых детей и тренеров по легкой атлетике и, если им будут созданы достаточные условия для проведения качественных тренировок, они могут достичь колоссальных успехов.

В связи с тем, что основная масса поступающих в Набережночелнинский институт КФУ спортсменов являются юниорами, то отбор для формирования команды вуза по легкой атлетике для ее дальнейшего участия в межвузовских соревнованиях, проводимый среди этих юниоров – это важный и длительный процесс, а нелокальное одномоментное обследование. Студентам, зачисленным в сборную команду вуза, предстоит выполнить в рамках соревнований разрядные

нормативы, а также в последующем нормативы с присвоением спортивного звания.

Перспективность поступающих в вуз спортсменов-легкоатлетов оценивается на основе учета двигательного потенциала, дальнейшей тренируемости физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков и умений, способности к выполнению больших по объему и высоким по интенсивности нагрузок, психической устойчивости в соревнованиях. Также при ведении тренировочного процесса учитывается морфологические признаки, уровень физической, спортивно-технической, тактической, психической подготовленности, функциональные возможности, способность к восстановлению после выполнения больших тренировочных и соревновательных нагрузок. В связи с тем, что студенты-легкоатлеты должны совмещать учебную деятельность с тренировочным процессом, то для достижения спортивных результатов они должны обладать комплексом личностных качеств, позволяющих достигать высоких результатов не только в спорте, но и в учебе, что требует от них огромного труда.

След в истории развития студенческого спорта вуза оставили такие выпускники автомеханического факультета, как ставшие мастерами спорта России Бурзак Владимир, Теплых Павел, Перепелкин Максим, Шамсиева Оксана и кандидатом в мастера спорта Сайпышева Алевтина.

Трудностью в проведении полноценного тренировочного процесса, требующего двухразовых тренировок в день, является его совмещение с учебным процессом. В основном студенты нашего вуза специализируются на средних дистанциях. На старших курсах они выезжают на учебно-тренировочные сборы в составе сборной республики Татарстан, принимая в дальнейшем участие в чемпионатах России, где ни раз становились призерами в командном зачете. Основной костяк сборной команды республики по марафонскому бегу составляют наши студенты, которые обыгрывали даже профессиональные команды институтов физической культуры (таблица 2).

В ходе исследовательских работ было установлено, что после предельной работы спортсмены полностью восстанавливаются через 72–96 часов, поэтому в ходе тренировочного процесса мы старались подключать максимальные нагрузки более двух раз в неделю. Нами была разработана и применена в своей работе с легкоатлетами авторская методика (таблица 1).

В связи с тем, что большинство спортсменов ведет тренировочный процесс, совмещая его с учебой, их утренние дополнительные тренировки состоят из медленного бега на 4–8 км, беговых упражнений, объем которых определяет тренер в зависимости от учебного расписания.

Таблица 1

Примерный недельный интенсивный микроцикл для бегунов
на длинные дистанции в соревновательный период

№ п/п	День недели	Задания и цели тренировочных занятий
1.	Понедельник	Кросс 15–16 км (аэробный режим). Общеразвивающие упражнения с подключением комплекса асанфитнес-йоги для концентрации внимания и достижения гармоничного физического развития.
2.	Вторник	Разминка 3–4 км. Ускорения 3–4-х 150–200 м. Повторный бег на отрезках 1–2 км. В конце тренировочного занятия 5–6-х 200 м/200 м отдыха для развития скоростных качеств, необходимых для активного финиширования.
3.	Среда	Длительный кросс 16–22 км (аэробный режим). Специальные физические упражнения с подключением упражнений для барьеристов.
4.	Четверг	Равномерный кросс 13–15 км (восстановительный режим). Общеразвивающие упражнения с подключением комплекса асанфитнес-йоги для концентрации внимания и достижения гармоничного физического развития.
5.	Пятница	Разминка 3–4 км. Темповый бег 6–12 км, скорость бега от 4 мин. 15 сек. до 3 мин. 35 сек. на уровне ПАНО. В конце тренировочного занятия 5–6-х 200 м/200 м отдыха для развития скоростных качеств, необходимых для активного финиширования.
6.	Суббота	Длительный бег 18–24 км (аэробный режим). Специальные физические упражнения с подключением упражнений для барьеристов.
7.	Воскресенье	Кросс 12–14 км в восстановительном режиме. Общеразвивающие упражнения с подключением комплекса асанфитнес-йоги для концентрации внимания и достижения гармоничного физического развития.

Использование в тренировочном процессе данной методики привело к тому, что спортсменами-легкоатлетами НЧИ КФУ были показаны высокие результаты на чемпионатах страны (таблица 2).

Таблица 2

Мастера спорта России спортсмены-легкоатлеты НЧИ КФУ

№	Ф.И.О.	Год рождения	Достигнутый спортивный результат	Статус соревнований	Место проведения, год
1.	Шамсиева Оксана Даниловна	1984	бронзовый призер	Первенство России среди молодежи по марафонскому бегу	г. Саранск 2006
			бронзовый призер	Чемпионат России по марафонскому бегу	г. Саранск 2006
			бронзовый призер	Чемпионат России среди женщин по марафонскому бегу	г. Саранск 2008
			серебряный призер	Чемпионат России по марафонскому бегу	г. Саранск 2006
2.	Теплых Павел Михайлович	1983	бронзовый призер	Чемпионат России по марафонскому бегу	г. Саранск 2008
3.	Бурзак Владимир Викторович	1983	бронзовый призер	Чемпионат Европы по бегу на 100 км	2012
4.	Перепелкин Максим Владимирович		5 место бронзовый призер	Спартакиада среди молодежи	г. Волгоград 2008
			бронзовый призер 4 место	Первенство России среди молодежи	г. Волгоград 2009
5.	Сайпышева Алевтина Витальевна	1989	бронзовый призер	Первенство России среди молодежи по марафонскому бегу	г. Москва 2010
			серебряный призер	Чемпионат России по марафонскому бегу	г. Москва 2010

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что развитие легкой атлетики в вузе (как, впрочем, и других видов спорта) может достичь больших высот. Тренера-преподаватели вуза, работая со студентами, дают им не меньше знаний, умений и навыков в спорте, чем тренера, работающие в специализированных спортивных учреждениях.

Список литературы

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П. Суслов, Ю.А. Попов, В.Н. Кулаков, С.А. Тихонов; Под. ред. В.В. Кузнецова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
2. Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших бегунов мира; Метод. Рекомендации / М.Я. Набатникова, В.С. Топчийн, В.В. Ивочкин. – М.: ВНИИФК, 1984. – 22 с.
3. Легкая атлетика. Подготовка спортсменов по бегу на выносливость. – М.: Государственный комитет по физической культуре и спорту, 1986. – 218 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
5. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий по легкой атлетике с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995. – 91 с.