

Гричанов А.С., Панов Е.В.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

В статье определены возможности оптимизации тренировочной деятельности широкой категории любителей бега на основании анализа особенностей их физических данных и тренировок на длинные легкоатлетические дистанции. Представлены выводы, касающиеся влияния физических данных бегунов на длинные легкоатлетические дистанции и особенностей тренировки на время пробегания дистанции 10 км. Выявлено улучшение временных показателей бега при увеличении тренировочных дистанций и количества дней еженедельных тренировок.

Оздоровительный бег – один из видов активного отдыха, который популярен среди людей всех возрастов. Занятия бегом могут проводиться в различных местах, в т.ч. в спортивных залах с использованием специальных беговых тренажеров. В настоящее время растет число любителей бега, которые регулярно тренируются для поддержания здорового образа жизни и улучшения состояния здоровья. Кроме того, многие любители бега участвуют в соревнованиях на различные дистанции – от 3 км до марафонских забегов. Для повышения своей физической подготовленности бегуны используют различные тренировочные подходы, варьируя дистанцию, день и продолжительность тренировок. Несмотря на некоторые различия в результатах исследований, основные практические выводы говорят о существенном положительном влиянии проводимых тренировок на состояние здоровья и физическую работоспособность у любителей бега [3]. А.Н. Коробов подчеркивает: «Бег увеличивает функциональную возможность организма за счет повышения адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной и других жизненно важных систем, и органов человека; способствует закаливанию организма занимающихся вследствие тесной связи с природными факторами внешней среды. С помощью непрерывного равномерного бега в различном темпе могут решаться такие задачи, как: а) укрепление здоровья; б) профилактика некоторых заболеваний; в) сохранение и восстановление двигательных функций; г) общая работоспособность; д) повышение выносливости; е) формирование двигательных навыков. Все эти задачи необходимы в повседневной трудовой жизни, воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями как средству организации свободного времени, активного отдыха и продление творческого долголетия человека» [4].

В последние годы беговые дистанции до 10 км становятся все более популярными среди любителей бега, особенно новичков, которые рассматривают такие дистанции в качестве начального шага на пути к полу-

марафону и марафону. Кроме того, большинство бегунов на длинные дистанции обычно выполняют непрерывный бег на 10 км с низкой интенсивностью, чтобы улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, повысить общую выносливость, а также скорректировать темп бега для более длительных забегов.

На сегодняшний день современная практика организации соревнований на длинные и сверхдлинные дистанции говорит о таком феномене как «любительский прорыв», который заключается в формировании тенденции увеличения количества бегунов-любителей [6]. При этом анализ научно-методической литературы позволил сделать выводы о том, что по ряду субъективных и объективных причин, рассматриваемый вид бега стал очень популярным среди непрофессионалов. В то же время отмечается недостаточное количество литературных источников, посвященных анализу особенностей тренировки бегунов-любителей, их физических данных, а также взаимосвязанных с этими особенностями методик, направленных на повышение спортивных результатов. По этому поводу ряд авторов отмечают: «Если в работе иностранных специалистов можно найти материалы, касающиеся вопросов подготовки марафонцев любительского уровня, то в отечественной литературе акцент смещен на подготовку высококвалифицированных спортсменов» [5]. В связи с этим исследования, посвященные совершенствованию тренировочного процесса непрофессиональных любителей бега, представляют собой перспективное направление и имеют высокую актуальность. Новизна такого рода исследований заключается в углублении знаний по теории и методике спортивной тренировки. Ведь любая новая информация обогатит теоретические знания в этой сфере как исследователей, так и спортсменов. Любители бега пристально следят за результатами теоретических исследований и перекладывают их на свою практику занятий бегом.

Исследование показало, что категория любителей бега включает большое количество спортсменов, возраст которых в основном составляет 30-60 лет. В большинстве случаев это люди, которые выполняют свои профессиональные обязанности на работе, и оздоровительным бегом они занимаются в свободное от работы время. Учитывая ограниченное время для тренировок и относительно низкие результаты у любителей бега, понимание влияния физических данных и особенностей тренировки на беговые результаты будет способствовать совершенствованию методического обеспечения тренировочной деятельности любителей бега. Несмотря на многочисленные исследования, посвященные изучению беговых показателей у бегунов в полумарафоне и марафоне, интерес представляют материалы, касающиеся оздоровительных эффектов и повышения результативности на дистанциях до 10 км, а также содержащие актуальную информацию в этой сфере деятельности. В такой ситуации рост спортивного мастерства неизбежен и требует определенных средств и методов совер-

шенствования спортивных результатов, что, в свою очередь, представляет широкие возможности для внедрения инновационных технологий, касающихся прогнозирования и повышения эффективности подготовки бегунов на длинные дистанции [2].

Проблемы прогнозирования и повышения спортивных результатов на основе показателей различных предикторов широко представлены в научной литературе [1]. В рамках формирования наиболее эффективных подходов к созданию методического обеспечения процессов прогнозирования, выделяются некоторые способы моделирования. В ходе прогнозирования спортивных результатов возможно применение метода множественной линейной регрессии. Вместе с тем, этот метод может уступать по точности такому методу как обучение нейронных сетей. В конечном счете, все используемые методы в процессе прогнозирования спортивных результатов должны быть направлены на оптимизацию организации тренировочной деятельности рассматриваемой категории бегунов.

Проведенное исследование позволило сделать ряд практических выводов, касающихся особенностей планирования и реализации тренировочной деятельности бегунов на дистанцию 10 км. Недельную тренировочную программу следует планировать на длинные беговые дистанции более 70 км, разбивая ее на 4-5 дней в неделю. Участвовать в соревнованиях по бегу на длинные дистанции необходимо не меньше трех раз в год, поскольку полученный соревновательный опыт положительно сказывается на дальнейшем качестве тренировок и мотивации участия в других соревнованиях. Исходя из полученных результатов продолжительности бега, рекомендуется уделять тренировкам более 7 часов в неделю, при этом необходимо обращать внимание на поддержание ИМТ в пределах нормы. Исследование показало, что физические данные и особенности тренировочного процесса бегунов на 10 км коррелируют с временем пробегания дистанции. Среди этих предикторов наибольшее влияние на время бега оказывает тренировочная дистанция. Учитывая подтвержденное влияние объема недельной тренировочной дистанции, объема дневной тренировочной дистанции, можно утверждать, что четкое соблюдение тренировочного плана (на неделю, месяц, 6 месяцев) позволит сократить время пробегания длинных и сверхдлинных дистанций.

-
1. Гричанов А.С. К вопросу о выявлении предстартового состояния квалифицированных легкоатлетов-стайеров на основе функциональной подготовленности // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 2 (60). С. 118-121.
 2. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования, морфобиомеханический подход. М.: Советский спорт, 2012. 383 с.
 3. Ключко Л.И. Положительное влияние оздоровительного бега на физиологическое состояние человеческого организма // Педагогика, психология

и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 1. С. 50-54.

4. Коробов А.Н. О беге – почти все // Физкультура и спорт. М., 1986. С. 2-15.

5. Петров Н.Ю., Саватенков В.А., Грошев В.В. Программа подготовки к марафону для бегунов-любителей // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2016. № 1 (15). С. 31-34.

6. Рыков С.С. Марафонский бег в системе любительских увлечений россиян: статистический анализ и социокультурная рефлексия // Челябинский гуманитарий. 2021. № 1 (54). С. 31-38.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Гричанов Антон Сергеевич, доцент кафедры деятельности органов внутренних дел в особых условиях, кандидат педагогических наук, доцент.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

Панов Евгений Валентинович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Сибирский юридический институт МВД России.

660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Технологии виртуальной реальности, тактическая подготовка сотрудников, моделирование тренировочного сценария, огневая подготовка.

Губенков А.О.

ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ VR-ТРЕНАЖЕРОВ И БИОМЕТРИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

В статье проводится исследование современных VR-технологий и биометрических систем, способствующих модернизации огневой подготовки, предлагая безопасные и эффективные методы обучения. Российские разработки обеспечивают реалистичное моделирование боевых сценариев, а биометрические датчики позволяют анализировать состояние бойца в реальном времени. Однако внедрение этих технологий сталкивается с вызовами, включая зависимость от импортных компонентов и риски утечки данных.