



«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Материалы XII Всероссийской научно-практической
конференции молодых ученых, аспирантов,
магистрантов и студентов высших и средних учебных
заведений с международным участием

Казань, 5 апреля 2024 года

Том 2. Секции 7-13

УДК 796/799
ББК 75.14
А 38

А 38 Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.
Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. Казань, 5 апреля 2024 года.

В 3 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2024. – Том 2. – Секции 7-12. – 674 с.

В сборнике представлены материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов средних и высших учебных заведений с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», прошедшей 5 апреля 2024 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители: Гибадуллин М.Р., Емельянова Ю.Н., Корзун Д.Л., Вельдяев С.В., Земленухин И.А., Бровкин А.П., Золотова Е.А.

Под общей редакцией ректора ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», д.э.н., доцента Бурганова Р.Т.

УДК 796/799
ББК 75.14

© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

РОЛЬ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ OCR-АТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА СРЕДНИХ И ДЛИННЫХ ДИСТАНЦИЯХ

Арапова А.Р.

студент гр. 21106

Научный руководитель – к.б.н., доцент Павлов С.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Гонки с препятствиями (OCR – obstacle course racing) – вид спорта, в котором спортсмен преодолевает специально подготовленную дистанцию с препятствиями за минимально короткое время без использования какого-либо дополнительного специального оборудования [4]. Это один из самых зрелищных и молодых видов спорта, а также официально утвержденный пятой дисциплиной в рамках современного пятиборья.

Родоначальником гонок с препятствиями принято считать гонку «Tough Guy», которая впервые прошла в 1987 году в Англии. В нашей стране первые соревнования были проведены в 2013 году на военном полигоне в Алабино (Гонка героев). Гонки с препятствиями признаны официальным видом спорта в России в 2019 году, а в 2022 году в июне Федерация гонок с препятствиями провела первый в истории официальный чемпионат России [1, 2, 4, 5].

В гонках с препятствиями условно можно разделить все дистанции на 3 дисциплины: спринт, средние и длинные дистанции. Нет унифицированных трасс, поэтому разнообразие препятствий и их количество, а также продолжительность дистанции в каждом соревновании варьируется в определенных промежутках (например, дистанция 10000-11000 м, количество препятствий 18-45). Следовательно, нужно быть универсальным спортсменом с хорошей разносторонней физической подготовленностью. К наиболее важным физическим качествам можно отнести выносливость, силу, ловкость и быстроту.

В мире выделяют следующие виды гонок с препятствиями: Ninja (от 50 м до 200 м) и OCR 100 м; 3-5 км – короткие дистанции; 10-15 км – средние дистанции; 21+ км – длинные дистанции; 50+ км – ультра дистанции [2].

В России согласно действующим правилам Официальные спортивные и массовые соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта: дистанция 100 м (кол-во препятствий: 6-12); дистанция 5000-6000 м (кол-во препятствий: 15-28); дистанция 10000-11000 м (кол-во препятствий: 18-45) [4].

У каждого вида в гонках свои особенности и свои победители. Если дистанция преимущественно беговая, то лидируют спортсмены из циклических видов спорта – лыжники, легкоатлеты. Короткая и технически сложная дистанция ориентирована в большей степени на спортсменов, из сложнокоординационных видов – скалолазания, спортивной гимнастики, паркура, воркаута [2]. В то же время, главным тренером сборной страны является представитель лыжных гонок, олимпийский чемпион по лыжным гонкам – Никита Крюков.

Многие спортсмены приходят из классических видов и успешно выступают на российских и международных стартах, при этом нет подготовленных по данной специальности тренеров, и четко структурированных тренировок, как в традиционных видах спорта. В гонках с препятствиями еще не выросло поколение, ориентированное непосредственно под гонки.

В гонках с препятствиями, а именно на средних и длинных дистанциях, техника преодоления препятствий не является определяющей, но при этом должна быть хорошая физическая подготовка из воркаута, скалолазания, кроссфита и все это должно стоять на мощнейшем фундаменте беговой подготовки (общая выносливость + силовая выносливость + техника прохождения препятствий).

Беговая подготовка играет огромную роль для OCR-атлетов, специализирующихся на средних и длинных дистанциях, поскольку более 90-95% от всей дистанции спортсмен бежит, преодолевая препятствия по ходу дистанции. На средних и длинных дистанциях (5 км и более) большую часть соревновательной дистанции атлет преодолевает в основном за счет аэробных механизмов энергообеспечения, и лишь при изменении темпа, прохождения препятствий или на конечном отрезке дистанции организм OCR-атлета работает в частично анаэробных условиях. Следовательно, мы можем предположить, что в подготовке к гонкам с препятствиями, для успешного выступления на соревнованиях OCR-атлеты, специализирующиеся на средних и длинных дистанциях, должны применять основные методы тренировки бегунов-стайеров, а именно: равномерный, «фартлек», интервальный, переменный, темповый и повторный.

На сегодняшний день отсутствуют систематизированные знания и методики по спортивной подготовке в данном виде спорта. То есть, все атлеты тренируются так, как считают правильным, более эффективным для себя – где-то ошибаются, промахиваются с подготовкой, где-то идеально подводятся к стартам. В гонках с препятствиями еще много всего неизученного.

Цель исследования – обосновать значимость беговой подготовки для OCR-атлетов, специализирующихся на средних и длинных дистанциях.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 12 OCR-атлетов, из них 9 мужчин и 3 женщины, в их составе сборная и сильнейшие спортсмены Республики Татарстан (также в их составе член сборной РФ и финалист шоу «Суперниндзя»). Возраст: старше 30 лет (только трем атлетам – 20, 24 и 28 лет). Спортивная квалификация – КМС, 1 разряды и б/р. В сборную РТ входят многократные призеры и победители российских и зарубежных гонок с препятствиями, победители и призеры Всероссийских соревнований, чемпионатов России и Европы. В сборной РТ по гонкам с препятствиями практически все специализируются на средних и длинных дистанциях.

В ходе работы нами были использованы следующие методы исследования:

1. Педагогическое наблюдение. Наблюдение за тренировочным процессом OCR-атлетов проводилось для выявления объемов применения беговой подготовки, а также для составления вопросов в последующем опросе спортсменов. В результате, мы выявили некоторые особенности, на которые обратили внимание при составлении вопросов.

2. Метод опроса. Для выявления мнений респондентов о важности беговой подготовки в гонках с препятствиями мы провели опрос среди сборной и сильнейших атлетов РТ. Были заданы следующие вопросы: «Как Вы считаете, как должна выглядеть подготовка OCR-атлетов в процентном соотношении?», «Сколько у Вас тренировок в неделю?», «Сколько у Вас беговых тренировок в неделю (кроссы, «беговые работы» ...)??», «Какие применяете методы в беговой подготовке (равномерный, «фартлек», интервальный, переменный, темповый, повторный)?» и др.

Результаты исследования и их обсуждение. Во время педагогического наблюдения за тренировочным процессом элитных спортсменов, специализирующихся на средних и длинных дистанциях, было выявлено, что большинство OCR-атлетов уделяют большое количество времени на беговую подготовку. Это же было подтверждено в ходе опроса сборной команды и сильнейших атлетов Республики Татарстан по гонкам с препятствиями. Все опрошенные нами OCR-атлеты, подтверждают данное утверждение, так как ответы всех опрошенных респондентов варьировались в следующем процентном соотношении: 50-75% – занимает беговая подготовка от всей подготовки (10-30% – силовая подготовка, 5-30% – имитационная подготовка, 5-10% – иная подготовка).

Также опрос показал, что OCR-атлеты используют все основные методы тренировки бегунов-стайеров, а именно: равномерный, «фартлек», интервальный, переменный, темповый и повторный. Из них чаще всего применяются следующие методы: равномерный, интервальный, темповый и «фартлек». Но OCR-атлет не должен забывать про силовую и

иные виды подготовки, так как в данном виде спорта очень много различных рукоходов, поэтому в тренировочном процессе немало времени уделяется тренировкам на хват, на укрепление мышц плечевого пояса и др.

Еще один значимый момент – в гонках с препятствиями важно найти «золотую середину» между беговой и силовой подготовкой, так как если заикливаться на чем-то одном начинает «западать» другая сторона тренировочного процесса. Все опрошенные респонденты в своих ответах акцентировали внимание на данной дилемме. Ответы OCR-атлетов: «Найти баланс между силовыми и беговыми тренировками...», «Особенностью подготовки OCR-атлетов является удержание баланса в тренировках (бег/функционал/OCR/иная подготовка), при большом акценте на одно из направлений – проседает все остальное, атлет должен быть универсальным», «Главной особенностью в подготовке OCR-атлета – это умение совмещать беговые и силовые тренировки», «В гонках с препятствиями важно распределить баланс нагрузок...» и др.

Выводы. Обобщая вышесказанное можно заключить следующее: тренировочный процесс с акцентом на беговую подготовку будет способствовать повышению результатов в гонках с препятствиями на средних и длинных дистанциях. Проведенный опрос и педагогическое наблюдение за тренировочным процессом позволяют нам утверждать, что беговая подготовка OCR-атлетов преобладает над иными видами подготовки (силовой, имитационной и др.), следовательно, это подтверждает ее важность и свидетельствует о том, что OCR-атлетам, специализирующимся на средних и длинных дистанциях, следует применять методы тренировок бегунов-стайеров для достижения высоких результатов в OCR-спорте.

Однако для достижения максимальной эффективности в тренировочной деятельности OCR-атлетов, необходимы научные исследования, которые позволят определить оптимальную комбинацию физических упражнений и тренировок для развития специфических качеств, необходимых для этого вида спорта. Только так можно обеспечить высокий уровень подготовки спортсменов и их достойное представление на международных соревнованиях.

Список литературы

1. Все о гонках с препятствиями. – Россия. – URL: <https://marathonec.ru/topics/ocr/> (дата обращения 26.02.2024). – Текст: электронный.
2. Информация про гонки с препятствиями (OCR). – Россия. – URL: <https://sport-marafon.ru/article/pro-gonki-s-prepyatstviyami-ocr/> (дата обращения 26.02.2024). – Текст: электронный. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гонки с препятствиями»: Приказ Минспорта России от 31.10.2022 №872. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405745775/> (дата обращения 27.02.2024).
3. Федерация гонок с препятствиями России: официальный сайт. – Россия. – URL: <https://ocrrussia.com/> (дата обращения 01.03.2024). – Текст: электронный.
4. World Obstacle, the Federation Internationale de Sports d'Obstacles: official website. – URL: <https://www.worldobstacle.org/> (дата обращения 01.03.2024). – Текст: электронный.