

Планирование подготовки спортсменов для участия в «TOP OF THE HILL»

Четверухина Мария Сергеевна
магистрант факультета физической культуры

ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Если вас спросят, сможете ли вы пробежать 400 метров, то вы, наверняка, ответите утвердительно. А теперь представим, что эти метры взяли и расположили под углом 45 градусов? Именно в этом и заключается сложность очень молодого, но уже достаточно популярного состязания, которое придумал австрийский спринтер Андреас Бергер.

В 2011 году Бергер и его жена решили проверить, а реально ли забежать в гору длиной 400 метров, и разницей высот от основания до вершины 180 метров. Для проверки гипотезы они решили использовать трамплин K-125, предназначенный для прыжков на лыжах. Сложность подъема заключалась в поверхности трассы, нижняя половина которой (гора приземления спортсменов) очень скользкая, в то время как верхняя часть (гора разгона спортсменов) либо залитая бетоном дорожка, либо ступеньки.

Во время первого состязания профессиональным спортсменам с большим трудом удалось добраться до финиша. Тогда Бергер решил, что это достаточно интересное и сложное испытание возможностей человеческого организма. С тех пор и по сей день, в Европе, Северной Америке, а с 2016 года и в России ежегодно проходят состязание, под флагом известной экстремальной серии Red bull400.[3]

Актуальность. В связи с популярностью «Top of the hill» с каждым годом растет количество желающих испытать себя. Это испытание лежит в смешанном аэробно-анаэробном режиме мышечной работы и несет серьезную функциональную нагрузку на организм. Как известно, в забегах принимают участие как профессиональные спортсмены, так и простые

любители. На данный момент в мировой практике нет методик для подготовки к данным состязаниям, что сказывается на разнице уровня результатов профессиональных спортсменов и любителей, а так же на самочувствии во время и после состязаний.

Цель работы: научное обоснование примерного тренировочного плана для подготовки к top of the hill.

Для достижения поставленной цели предстояло решить следующие **задачи:**

1. Узнать специфику вида спорта и режим мышечной работы, в котором проходит испытание.
2. Подобрать средства и методы тренировки для работы в нужном режиме.
3. Составить примерный тренировочный план, для подготовки к участию в состязаниях.

На базе федерального центра по зимним видам спорта «Снежинка» г. Чайковский в июне 2016 года впервые были проведены соревнования «top of the hill» в забегах приняли участи 114 мужчин и 37 женщин разного пола и возраста, так же 12 команд решили испытать себя в эстафете 4 по 100 метров.

Если сравнивать количество участников решивших испытать свои возможности на одном из этапов экстремальной серии Red bull 400 в австрийском городе Бишофсхофен, то сразу можно сделать вывод, что популярность данного состязания в Европе сумасшедшая: 900 человек, из них 700 мужчин и 200 женщин со всего мира боролись за звание «Царя горы». В состав участников входили и два спортсмена от России, ими стали победители забегов среди мужчин и женщин в г. Чайковском.

Перейдем к анализу результатов соревнований. У женщин в финальный забег пробилось 60 сильнейших. Победительницей стала представительница Австрии Andrea Maug с результатом 3.52.50. Худший результат у женщин – 8.17.52. В мужском финальном забеге так же участвовало 60 спортсменов.

Худший результат у мужчин – 4.55.00. Победу одержал опять представитель Австрии Tomas Celko, с результатом 3.17.30.

Оба победителя пятого этапа экстремальной серии Red Bull 400 являются профессиональными спортсменами, представляющими триатлон.

Представители России, впервые принимавшие участие в международных соревнованиях, показали следующие результаты: 12 место среди женщин, с результатом 5.41.38 и 13 место среди мужчин, с результатом 3.50.55. Обращаем внимание на то, что представители России тоже являются профессиональными спортсменами.[1]

Таким образом, средний уровень результатов мировых соревнований оказался на порядок выше уровня результатов показательных в г. Чайковском, на наш взгляд это связано с тем, что в России только в 2016 году узнали о существовании Top of the hill. Если сравнить средний результат первых забегов и результатов сегодняшних, мы увидим положительную динамику. Исходя из этого, мы можем предполагать, что с развитием в России подобных соревнований уровень выступлений русских спортсменов вырастет. И мы сможем создавать конкуренцию на мировых этапах серии Red Bull 400

Но развитие Top of the hill в России в первую очередь повлияет на численность участников, а для создания конкуренции с лидерами необходима методика подготовки, которая поможет участникам не имеющим профессионального спортивного прошлого или настоящего, подготовить свой организм к подобным соревнованиям.

В ходе исследования мы выявили, что работа организма при забегании на трамплин лежит в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Данный режим характеризуется непрерывной деятельностью от 5 до 30 минут, является примером со смешанным (безкислородно - кислородным) типом энергообеспечения. Движения спортсменов имеют циклический характер. ЧСС во время забега резко возрастает до 190-220 и более уд/мин. Работа

мышц происходит в динамическом режиме, при котором происходит сокращения мышц и перемещения частей тела относительно друг друга.

Для достижения результатов в данном режиме работы используются следующие средства и методы тренировки: основным средством являются физические упражнения. В свою очередь средства спортивной тренировки можно разделить на три группы: соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

К данным соревнованиям мы считаем целесообразно использовать следующие средства: бег, педалирование, прыжки, специальные упражнения (пригибная ходьба, пригибная ходьба в гору).

Так же в спортивной деятельности существуют, дополнительные средства для достижения желаемого результата к ним относятся фармакологические, восстанавливающие (баня, сауна, массаж) средства спортивной тренировки, они способствуют поддержанию организма при серьезных нагрузках.

Для достижения поставленной цели мы считаем целесообразно использовать следующие методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой тренировки.

Исходя из всего этого, мы составили примерный план тренировочных занятий, имеющий экспериментальный характер.

Таблица 1

дата	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
месяц	ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь							
календарные недели	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
обратный отчет	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1						
Период =макроцикл	подготовительный период																																соревнования			
Период =мезоцикла	общая подготовка								общая,общеспециальная								общая подготовка								общая, общеспециальная								акт.от			
кол-во недель	6 недель				8 недель				6 недель				8 недель				2нед.																			
кол-во трен в неделю	6-8	9-10	6-7	9-12	6	10-12	7	8-6	11-13	6	10-12	8-10	6	4-6																						
интенсивность1>10	3	1	4	4	4	2	4	5	6	2	5	6	7	2	8	2	4	5	8	2	4	4	7	2	7	4	8	4	2	2						
общая цель подготовки	аэробная база								аэро мощн				аэроб-анаер				лактат.гликолиза/а/о				аэроб-анаер, смешанный				акт.от	скор вын.										
силовая тренировка цель	Общая сила (базовый фундамент)																																			
направленность	функциональная								макс взрывная				макс мощность+выносливос				скор.выносл																			
трен.в неделю	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	0	0						
спринт цель	скорость, скоростная выносливость																																			
средства	бег		вело		вело-бег		бег		вело-бег		вело-бег		бег																							
трен.в неделю	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1			
вело тренировка	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
бег длит.бег,спринт,интервалы	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Спец.упр. спец.прыжки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
корсет (ВГМ)	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1			
вело тренировка 1	80мин(аэроб),интесивность(1-2) пульс до 140																																			
вело тренировка 2	60мин(30мин разминка) работа 10минчерез10мин 2серии, интенсивность(5-7) пульс до 170																																			
вело тренировка 3	70мин(30мин разминка) работа интервалы 3мин чере 3мин, 5раз интенсивность(4), 7раз интенсивность(8)																																			
силовая тренировка 1	50кг,25 приседаний, 4 серии, интенсивность (4-5) 55кг,30 приседаний,4 серии, интенсивность(7)																																			
силовая тренировка 2	55,65,75,85 (12,10,8,6 приседаний) пауза отдыха 4 мин, интенсивность (8)																																			
интенсивность	вело (аэроб)- 1,2 вело (гора) - 5-7 вело (интервалы) 4-7 сила 50кг (4-5), 55кг(7), 65кг(8), 75кг(8) ,85кг(8)																																			
интенсивность по пульсу	140уд/мин (4), 170уд/мин(5-7), 180уд/мин и выше (8)																																			

Данный план составлен на один макроцикл длиной 8 месяцев, и носит экспериментальный характер. В состав плана на наш взгляд входят все необходимые средства, которые помогут спортсменам любителям набрать необходимую физическую форму для участия в Top of the hill.

Выводы:

1. В ходе исследования мы узнали специфику данного вида спорта и режимы мышечной работы в котором происходит испытания.
2. Подобрали средства и методы тренировки в соответствии с режимом работы мышц
3. Был составлен примерный тренировочный план для подготовки к участию в Top of the hill.

Список литературы

1. Официальный сайт MAXFUN. [Электронный ресурс]:
<http://www.maxfunsport.com>

2. Официальный сайт REDBULL. [Электронный ресурс]:
<http://www.redbull.at>

3. Официальный сайт NOVATE [Электронный ресурс]:
<http://www.novate.ru>

4. Официальный сайт Федерального центра подготовки по зимним видам спорта «Снежинка» [Электронный ресурс]: <http://www.fc-snejinka.ru>