

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ
ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 42К группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа
Земцова Максима Александровича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор, доктор педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкин А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2019

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время бег является одним из популярных упражнений и занимает центральное место в лёгкой атлетике, которая считается в мире спортом номер один. Большое распространение бега объясняется его разносторонним влиянием на организм человека, доступностью и относительной простотой организации занятий.

В юном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития человека. Тренировки в беге на средние дистанции расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре. Правильно организованная подготовка юных бегунов на средние дистанции способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. Юные бегуны, тренирующиеся в беге на средние дистанции, являются подготовленным к взрослой жизни подрастающим поколением, крепким и гармонически развитым.

Бег на средние дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, которая объединяет дистанции длиннее спринтерских, но короче длинных. В основном к средним дистанциям относят 600м, 800м, 1000м, 1500м, 1 миля, 2000м. Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 и 1500 метров.

Проблемы тренировки юных бегунов на средние дистанции на сегодняшний день стоят остро, особенно в России. Связанно это с тем, что некоторые тренеры в погоне за результатом закрывают глаза на несовершенство детского организма, на этическую сторону в части допинга, и стараются «выжать» из юного спортсмена максимальный результат. Все это приводит к тому, что юный спортсмен, показавший в ранние годы высокий результат в беге на средние дистанции, вынужден в лучшем случае преждевременно заканчивать систематические тренировки в беге на средние дистанции. Этим объясняется актуальность выбранной темы.

Актуальность темы и степень её научного освещения определили цель

данного дипломного исследования. Таким образом, **цель работы** заключается в попытке показать особенности подготовки бегунов на средние дистанции и разработать программу подготовки юных бегунов на средние дистанции и оценить её эффективность.

Таким образом, **объектом** исследования явился процесс тренировки бегунов на средние дистанции. **Предметом** исследования стала тренировка юных бегунов на средние дистанции в годичном цикле подготовки.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи**:

1. Показать особенности тренировки юных бегунов на средние дистанции.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки эффективности тренировочного процесса.
3. Разработать программу подготовки юных бегунов на средние дистанции и оценить её эффективность.

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования таких как: анализ, синтез и обобщение результатов теоретического анализа педагогической, методической и научной литературы по проблеме исследования; организации и планирования экспериментального исследования; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; математико-статистические методы исследования.

Структурно выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав «Бег на средние дистанции» и «Тренировка юных бегунов на средние дистанции», заключения и списка использованной литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Бег на средние дистанции» изучена история развития и современное состояние бега на средние дистанции, эволюция методов тренировки в беге на средние дистанции, а так же средства и методы тренировки юных бегунов на средние дистанции.

В данной главе приведён исторический экскурс в историю бега на средние дистанции, и обозначены основные периоды в эволюции методов тренировки.

Первый период основывается на небольшом объеме тренировочных нагрузок и преимущественно на применении непрерывного длительного бега, а также бега на соревновательной дистанции. Началом первого периода в эволюции тренировок в беге на средние дистанции можно считать конец XIX века, где на Олимпийских играх 1896г. австралиец Эдвин Флэк установил первые рекорды на 800 и 1500м. Окончание первого периода приходится на 20-е года XX века, и связано с американцем Д. Мередитом, установившем, мировой рекорд в 1912 году в беге на 800м. (1.51,9) и успехами финского бегуна Х. Колехмайнена. К середине тридцатых годов стало понятно, что применение гигантских объемов равномерного бега малоэффективно.

Дифференциация методов тренировки произошла во втором периоде, обозначились понятия "объем" и "интенсивность" нагрузок, было выявлено много средств и методов тренировки, взятых на вооружение современной системой подготовки высококвалифицированных бегунов на средние дистанции. С ростом рекордных достижений в эволюции методики тренировки определялось два направления. Первое, связанное с совершенствованием средств беговой тренировки, предусматривало увеличение их объема; второе – совершенствование используемых методов тренировки, направленных на воспитание основных физических качеств бегуна. Начало второго периода приходится, на 30-40-е года XX века и ознаменовалось достижениями финских бегунов Г. Холмер, П. Нурми, Г. Хегг. Окончанием второго периода можно считать начало 50-х и середину 60-х годов, и связать с успехами тренеров и бегунов таких как: Г. Никифоров, В. Гершлер, А. Лидьярд, Э. Затопек, Г. Пири.

Третий период - период совершенствования методов в беге на средние дистанции, комплексность их использования. Он начался в конце 60-х годов

и продолжается по настоящее время.

В ходе изучения методической литературы в главе рассмотрены, основные средства и методы тренировки юных бегунов на средние дистанции, и выявлены основные особенности в использовании существующих средств и методов в различных периодах подготовки, которые так же отражены в используемой методической литературе.

В подготовке бегунов на средние дистанции на протяжении многих лет большое внимание уделялось совершенствованию качества выносливости. В подготовительном периоде тренировка должна быть главным образом направлена на развитие общей выносливости, в соревновательном периоде на развитие скоростных качеств и специальной выносливости, в переходном периоде целесообразно рекомендовать бегунам полный или активный отдых, а так же неспецифические виды спорта, такие как: плавание, велосипедные прогулки, гимнастика и занятия общефизической подготовкой.

Характер акцентирования средств и методов при планировании тренировки юных спортсменов определяется индивидуальностью бегуна. В рамках определенной направленности следует выделять работу над исправлением отдельных недостатков различных для отдельных бегунов.

Отмечено, что использование новых, незнакомых тренировочных средств активнее вызывает физиологические сдвиги в организме юного спортсмена.

Интенсивность тренировочных средств незначительная в младшем возрасте. Рост интенсивности применения тренировочных средств постепенно повышается, достигая времени тренировки в старшем возрасте значительных величин. Такое соотношение объема и интенсивности тренировочных средств обеспечивает достижение высоких спортивных результатов к 17—18 годам с перспективой дальнейшего совершенствования. Особенно хочется подчеркнуть принципиальное различие в тренировке спортсменов высших разрядов и в многолетней тренировке детей. Подготавливая взрослых чемпионов, тренер стремится построить

тренировочный план так, чтобы в занятии было как можно больше упражнений в меньший промежуток времени. Это как бы уплотняет объем, что соответственно повышает интенсивность. Такой подход к делу способствует быстрому и значительному росту спортивных результатов. В противовес этому, тренируя детей, мы должны не уплотнять объем работы, а стремиться распределить его на большее количество лет. Именно поэтому «объемный» вариант подготовки детей, завершаемый жесткой специализированной тренировкой, при переходе их в группу взрослых обеспечивает высокие и стабильные результаты.

В процессе рассмотрения педагогических характеристик физических способностей юных бегунов на средние дистанции, выделены следующие их разновидности: скоростные способности, скоростно-силовые способности, силовые способности, выносливость, специальная выносливость.

Во второй главе «Тренировка юных бегунов на средние дистанции» дана характеристика тенденций развития силовых способностей и спортивных результатов юных бегунов на средние дистанции с помощью тренировок в беге на средние дистанции, что обусловило выбор методов исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физической подготовленности и спортивных результатов, педагогический эксперимент.

В ходе написания работы проводился анализ работ, затрагивающих общетеоретические аспекты тренировки юных бегунов на средние дистанции. Этот метод применялся для выявления основных аспектов физической и технической подготовки в беге на средние дистанции, выявление основных методических подходов при построении примерной программы тренировки юных бегунов в годичном цикле подготовки.

В дальнейшем было проведено педагогическое наблюдение, в котором приняли участие 8 спортсменов в возрасте 14-15 лет. Все респонденты здоровы, занимаются в основной группе на уроках физической культуры, посещают спортивный зал и активно занимаются спортом, имеют II и III

разряд по лёгкой атлетике. Педагогическое наблюдение проходило с 01.09.2017 г. по 01.09.2018 г. Для проведения педагогического наблюдения в период исследования все спортивные результаты были выписаны из протоколов и зафиксированы в сводных таблицах.

Для оценки динамики уровня физической подготовленности и уровня развития физических способностей было проведено тестирование уровня физической подготовленности. В моей работе я использовал следующие контрольные упражнения: бег на 30 метров с ходу, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши), 12-минутный бег (тест Купера).

В процессе исследования изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам организации и проведения тренировочных занятий в беге на средние дистанции для юных бегунов. Большое значение уделялось изучению особенностей построения тренировочного процесса в области общефизической и специальной подготовки, на основе реализации принципов спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Основная задача исследования заключалась в выборе средств и методов тренировки, позволяющих повысить эффективность тренировочного процесса. При этом нагрузку юным бегунам выбирали в зависимости от уровня подготовленности и состояния здоровья.

Наш педагогический эксперимент, проводившийся на базе отделения лёгкой атлетики в ГАУ СО «ФСЦ «УРОЖАЙ» г. Ртищево Саратовской области, направлен на повышение уровня развития физических способностей и спортивного результата в беге на средние дистанции у юных спортсменов 14-15 лет, занимающихся лёгкой атлетикой.

Цель эксперимента - сравнить результаты развития физических способностей и спортивных результатов до реализации предлагаемой программы и после. В исследовании приняли участие 8 спортсменов в возрасте 14-15 лет - лица мужского и женского пола, имеющие второй и

третий разряд по лёгкой атлетике в беговых дисциплинах.

Цель тренировочной программы – повысить спортивный результат в беге на средние дистанции, используя предлагаемую в работе программу тренировок в годичном цикле подготовки юных спортсменов.

В ходе экспериментальной работы была составлена программа тренировок спортсменов, которая рассчитана на 52 недели. В программе, исходя из календаря соревнований на 2017-2018 год определены три основных периода подготовки: подготовительный (с сентября 2017г. по апрель 2018г.), соревновательный (с мая по июнь 2018 г.) и переходный (июль и август 2018 года).

При помощи хронометража вёлся учет времени на выполнение беговой нагрузки и отдыха между упражнениями. Также учитывалась выполняемая беговая нагрузка по зонам интенсивности. Исследованию и анализу был подвергнут объём основных беговых средств, в годичном цикле тренировки спортсменов, по трём основным зонам энергообеспечения: аэробной – пульс 110-130 уд/мин, смешанной – пульс 140-160 уд/мин, и анаэробной – пульс 170-180 уд/мин.

После каждого периода в сводных таблицах фиксировался объём бега в аэробной, смешанной и анаэробной зонах энергообеспечения.

Подготовительный период тренировки юных бегунов на средние дистанции направлен на решение следующих задач: улучшение общей и специальной физической подготовленности, развитие основных физических и волевых качеств, совершенствование техники и т.д.

На решение этих задач уделялось разное количество времени. В тренировках спортсменов делался упор на развитие общей выносливости и общефизической подготовке, овладение элементам техники специальных беговых упражнений. В начале периода в сентябре и октябре в тренировку включены метания теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д. Так же в начале периода использовались гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса,

туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке. Работа аэробной направленности выполнялась большим объемом, как правило, в середине подготовительного периода, в начале периода значительно меньше.

В январе - феврале большое внимание уделялось повышению уровня скоростно-силовой подготовленности и функциональных возможностей организма. Планомерно увеличивается объем прыжковых упражнений и упражнений с отягощением. Скоростно-силовые микроциклы с большим объемом нагрузки скоростной и силовой направленности располагались обычно в середине или конце этапа. После данного микроцикла объем скоростно-силовой нагрузки, как правило, снижается до величины малой нагрузки.

В марте - апреле повышается беговая нагрузка смешанной (аэробно-анаэробной) направленности и целенаправленное совершенствование скоростных способностей. Объем нагрузки смешанной направленности по сравнению с началом и серединой подготовительного периода повышается.

В конце подготовительного периода решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности для достижения максимально возможного результата на соревнованиях. В это время постепенно уменьшается объем общефизической подготовки и возрастает объем применения специальных средств тренировки.

В соревновательном периоде тренировки юных бегунов на средние дистанции важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких достижений. Задачи периода — совершенствование быстроты, специальной выносливости, техники бега, поддержание на достигнутом уровне общей физической подготовленности и, наконец, непосредственная подготовка к основным соревнованиям. В начале

соревновательного периода ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной дистанции или смежных.

Основная задача соревновательного периода - достижение наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции, а также выполнения нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Переходный период служит восстановительным периодом для спортсменов после напряженного соревновательного периода. Основная цель данного периода состоит в подведении спортсмена к началу занятий в новом цикле полностью отдохнувшим, здоровым и не снизившим своих физических качеств. Задачи переходного периода — обеспечить активный отдых и полное восстановление после сезона спортивной подготовки, и выступления на соревнованиях, поддержать достигнутый уровень физической подготовленности, укрепить здоровье.

Для выявления достоверности исследования результативности тренировок по предлагаемой программе был применен метод математической статистики.

Анализ результатов заключительного тестирования показал однонаправленную положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако степень выраженности была различная. Наиболее выраженный положительный эффект определился в результатах силового упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа у девушек и подтягивания на перекладине у юношей). Среднегрупповые результаты исходного тестирования были увеличены на 11 раз – 32% ($P < 0,01$) с пределами индивидуальных колебаний от 11% до 50%. Наименее выраженная, но статистически значимая положительная динамика отмечалась в результатах бега на 30 метров с хода и в тройном прыжке с места. При среднегрупповом улучшении результата бега на 30 метров на 0,1 сек. – 3% ($P < 0,01$) положительная динамика индивидуальных данных отмечалась в пределах от 2% (шесть человек) до 5% (два человека). В

тройном прыжке с места среднегрупповой результат был улучшен на 22 см – 4% ($P < 0,01$), при этом индивидуальные данные превысили исходные показатели от 2% до 5%. В 12-минутном беге среднегрупповые результаты были улучшены на 233 м – 8% ($P < 0,01$) с однонаправленными индивидуальными положительными изменениями от 3% до 12%. В прыжках в длину с места среднегрупповой показатель скоростно-силовых способностей спортсмены улучшили на 14 см – 6% ($P < 0,01$) при индивидуальных колебаниях от 2 % до 9%.

Таким образом, предлагаемая нами тренировочная программа способствовала положительной динамике всех наблюдаемых тестовых показателей. При этом наиболее значимый эффект определился в динамике силовых способностей, чему способствовал акцент на воспитание силовой выносливости в подготовительном и, частично, в соревновательном периодах. Существенно возросли также результаты в 12-минутном беге, характеризующем общую выносливость спортсменов. На наш взгляд, положительная динамика в результатах силовой и общей выносливости в перспективе может оказаться важным звеном в построении фундамента общей физической подготовленности, на базе которой можно будет совершенствовать специальную физическую подготовленность юных бегунов на средние дистанции. Немаловажную роль в этом окажет и укрепление опорно-двигательного аппарата. Улучшение тестовых результатов в прыжке в длину с места и тройном прыжке с места свидетельствуют о повышении скоростно-силовых способностей и укреплении мышц нижних конечностей, что позволит более эффективно выполнять скоростную работу и упражнения, направленные на воспитание специальной выносливости, избежать травм в процессе реализации тренировочной программы и выступления в соревнованиях.

Результаты экспериментальной работы по тренировке юных бегунов на средние дистанции приведены в таблицах №№ 1 и 2.

Таблица 1. Динамика результатов тестирования спортсменов

Спортсмен	Тесты														
	Бег 30 м. с ходу (сек)			Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)			Тройной прыжок с места (см)			12-минутный бег			Отжимания от пола (д), подтягивания на перекладине (ю) кол-во раз		
	исх.	закл.	разл.%	исх.	закл.	разл.%	исх.	закл.	разл.%	исх.	закл.	разл.%	исх.	закл.	разл.%
А. В.	4,1	3,9	+5	200	216	+8	470	495	+5	2680	3050	+12	60	90	+44
В. О.	3,9	3,8	+3	195	210	+7	482	505	+5	2750	2850	+4	20	40	+50
О. В.	4,5	4,4	+2	190	200	+5	460	485	+5	2577	2850	+10	10	15	+35
Е. М.	3,9	3,8	+3	205	222	+8	505	525	+4	2446	2608	+6	12	22	+46
Е. Л.	4,0	3,9	+2	200	220	+9	490	515	+5	2660	2950	+10	25	28	+11
Е. С.	3,6	3,5	+2	240	255	+6	705	725	+3	3250	3400	+5	16	20	+20
М. Щ.	3,7	3,5	+5	250	270	+8	710	735	+4	3100	3220	+3	14	20	+30
А. М.	3,9	3,8	+2	230	235	+2	670	685	+2	3000	3400	+12	18	25	+28
Средний результат	3,9	3,8	+3	214	228	+6	562	584	+4	2808	3041	+8	22	33	+32
Достоверность различий (P)	P<0,01			P<0,01			P<0,01			P<0,01			P<0,01		

Таблица 2. Динамика спортивных результатов спортсменов

Спортсмен	Дистанция											
	400м				800м				1500м			
	Год		Изменения		Год		Изменения		Год		Изменения	
	2017	2018	Сек.	%	2017	2018	Сек.	%	2017	2018	Сек.	%
А. В.		1.05			2.41	2.28	-13	-8	5.42	5.14	-28	-8
В. О.		1.04			2.42	2.35	-7	-4	5.48	5.32	-16	-5
О. В.					2.40	2.32	-8	-5	5.41	5.25	-16	-5
Е.М.	1.8	1.04	-3	-5	2.49	2.38	-9	-6				
Е.Л.		1.03			2.39	2.27	-12	-8	5.38	5.16	-22	-7
Е. С.	55,2	53,9	-1	-2	2.14	2.08	-5	-5		4.35		
М.Щ.	56,5	54,2	-2	-4	2.16	2.10	-6	-4		4.41		
А.М.					2.28	2.17	-11	-8	5.05	4.45	-20	-7
Средние изменения				-3,6				-6				-6

Из таблицы 9 видна однонаправленная положительная динамика в результатах соревнований. Все спортсмены улучшили свои индивидуальные результаты на дистанциях от 400 м до 1500 м в пределах от 2% до 8%. Наиболее выраженный положительный эффект предлагаемая нами тренировочная программа оказала на спортивные результаты в беге на 800 м и 1500 м. При этом семь из восьми спортсменов, участвующих в эксперименте, впервые выполнили II разряд в беге на 800 м и двое – в беге на 1500 м.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование средств и методов тренировки, объема беговой нагрузки в годичном цикле подготовки юных бегунов по предлагаемой примерной программе показывает основные особенности подготовки юных бегунов на средние дистанции, такие как:

1. создание прочного «фундамента» общей и специальной подготовки;
2. последовательность, как в направленности нагрузок, так и в их общем объеме;
3. планомерность подготовки при рациональном применении

средств и методов с учётом индивидуальных особенностей;

4. педагогический контроль в тренировочном процессе.

Вместе с тем при рассмотрении физических способностей развивающихся в тренировке юных бегунов на средние дистанции можно выделить следующие их разновидности: общая выносливость, специальная выносливость скоростные и силовые способности.

Для оценки уровня развития физических способностей юного бегуна на средние дистанции рекомендуется использовать следующие тестовые упражнения: бег на 30 метров с ходу, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши), 12-минутный бег (тест Купера).

В целях улучшения физических способностей и спортивных результатов в беге на средние дистанции, занимающихся лёгкой атлетикой, автором была разработана программа тренировок, рассчитанная на 52 недели, с периодичностью занятий 5-6 раз в неделю. Результатами, полученными в ходе экспериментального использования данной методической разработки в тренерской практике, доказана её эффективность, поскольку цель тренировочного процесса - повысить спортивный результат в беге на средние дистанции, используя предлагаемую программу тренировок в годичном цикле подготовки юных спортсменов - достигнута.

Таким образом, применение теоретически обоснованной и успешно апробированной автором методики представляется одним из наиболее продуктивных и целесообразных способов тренировки юных бегунов на средние дистанции в годичном цикле подготовки.

СПИСОК РАБОТ ОПУБЛИКОВАННЫХ АВТОРОМ ПО ТЕМЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Земцов, М.А. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры / М.А.Земцов // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии: материалы Всероссийской научно-

практической конференции международным участием – Саратов: Саратовский источник, 2016. – С.51 – 52.

Земцов, М.А. Планирование нагрузки на уроке с учетом суточного биологического ритма / М.А.Земцов // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции международным участием – Саратов: Саратовский источник, 2017. – С.154 – 156.

Земцов, М.А. Разминка с использованием легкоатлетических барьеров на уроках физической культуры / М.А.Земцов // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно - тренировочные технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции международным участием – Саратов: Саратовский источник, 2018. – С.421 – 422.