

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ
ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Прохоровой Марины Станиславовны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Бег на средние дистанции является одним из самых зрелищных, благодаря тому, что он не такой долговременный, как стайерский, и не настолько кратковременный, как спринтерский бег. Для достижения высоких результатов необходимо уметь контролировать весь процесс прохождения дистанции, изменять технику в условиях повышенного кислородного голодания и усталости организма. Такие условия хорошо обеспечиваются при тренировке в среднегорье.

Актуальность. Отбор на самые важные соревнования по лёгкой атлетике, такие как: Чемпионат Мира, Чемпионат Европы, Олимпийские игры, прежде всего, начинается с отбора в национальную сборную страны. Каждый спортсмен и его тренер стремятся как можно лучше к нему подготовиться. Для этого требуются качественно организованные тренировки, с применением новых подходов и методов. Одним из таких подходов является проведение тренировок в условиях среднегорья.

В спортивной практике множество примеров, когда отдельные выдающиеся спортсмены или целые команды, проводившие тренировочные сборы в среднегорье, как в подготовительном периоде, так и непосредственно перед ответственными стартами, добивались значительных спортивных результатов.

Построение наиболее рационального тренировочного плана на сборы в среднегорье крайне важно для дальнейшей подготовки к серьезным соревнованиям, ведь ошибки, сделанные на данном этапе подготовки, часто служат причиной не только неудачного выступления, но и замедленного роста спортивного мастерства. Этим и обусловлена актуальность выбранной темы.

Цель исследования. Построить тренировочный процесс бегунов на средние дистанции в процессе учебно-тренировочного сбора в условиях среднегорья и определить эффективность, созданной программы.

Объект исследования. Тренировочный процесс бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья.

Предмет исследования. Динамика показателей физической и психологической подготовленности бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья.

Гипотеза. Предполагалось, что пребывание и подготовка бегунов на средние дистанции, а также исследование методов психологической подготовки и практическая реализация способов психорегуляции, адаптированных к тренировочному процессу легкой атлетики, в процессе учебно-тренировочного сбора в условиях среднегорья поможет улучшить результаты спортсменов в предстоящих соревнованиях.

Задачи исследования.

1. Определить особенности построения тренировочного процесса в условиях среднегорья; изучить теоретические основы психологической подготовки и методы психологического регулирования спортсменов;
2. Рассмотреть динамику текущих результатов на 1 и 3 неделе тренировочных сборов на дистанции 1000 м;
3. Разработать и применить комплекс возможных способов психорегуляции в легкой атлетике;
4. Выявить влияние тренировок в среднегорье на результат в соревнованиях у бегунов на средние дистанции в условиях равнины.

Методы исследования.

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогический эксперимент;
3. Педагогическое тестирование;
4. Методы математической статистики.

Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы, приложений. Всего было изучено более 50 источников, включающих учебники, сборники, авторефераты, диссертационные работы, статьи и др., большинство которых вошло в список литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Педагогический эксперимент проводился со спортсменами МКУДО «СДЮСШОР №6», в условиях реального педагогического процесса. В процессе эксперимента участие приняло 6 спортсменок, 4 имеют 1 взрослый разряд, 2 имеют звание КМС. В процессе трёхнедельного тренировочного процесса в условиях среднегорья в период с 24 сентября по 14 октября 2018 года на Северном Кавказе России в городе Кисловодск.

Педагогическое тестирование проводилось с определенной целью: выявить и сравнить исходный и конечный уровень подготовленности бегунов. В тестирование входил бег на 1000 м.

Вычислялось среднее арифметическое (\bar{x}) и среднее квадратическое отклонение (σ). Для проверки достоверности тестов использовался Т-критерий Вилкоксона.

Исследования, описанные в настоящей выпускной квалификационной работе, проводились в несколько этапов.

На первом этапе с целью обобщения научно-практического опыта, изучалась научно-методическая литература, посвященная вопросам подготовки бегунов в условиях среднегорья.

Результаты работы первого этапа представлены в 1 и 2 главах выпускной квалификационной работы.

На втором этапе исследования проводился эксперимент в условиях среднегорья.

На третьем этапе выявлялась эффективность тренировочной программы в условиях соревновательной деятельности, анализировались полученные данные и формулировались выводы исследования.

Первый педагогический эксперимент в рамках проводился бакалаврской работы; в результате построения тренировочного плана на сборы и успешной его реализации почти все спортсмены смогли улучшить свои результаты. В 2018 году был проведен второй педагогический эксперимент, в котором участвовали спортсмены той же возрастной группы и уровня подготовки, что и первая группа, и по той же тренировочной схеме. После изучения большого количества методической литературы, анализа данных от практикующих тренеров и спортсменов, мы приняли решение об активном включении в тренировочный процесс методов психорегуляции, адаптированных к тренировочному процессу легкой атлетики, которые должны были содействовать улучшению физического и психоэмоционального состояния спортсменов.

На основе вышеизложенного мы применили уже разработанный ранее собственный план тренировок на учебно-тренировочный сбор. Анализируя его, можно говорить о том, что в первую неделю спортсмены проходили процесс адаптации к горной местности, так что первая неделя для бегунов была «втягивающей». В конце первой недели была проведена контрольная тренировка, где спортсмены бежали дистанцию 1000 метров. Вторая неделя была «нагрузочной», в ней развивали специальную выносливость, набирали объём набеганного километража. В третьей неделе было сосредоточено внимание на развитие скоростных способностей, в конце недели была проведена контрольная тренировка, где бегуны повторно преодолели дистанцию 1000 метров.

В период прохождения тренировочного сбора было проведено 28 тренировок, две из них были контрольные. Общий объём километража составил 261,5 км.

Также нами был составлен план психологической подготовки, который заключался в исследовании и улучшении психологического состояния спортсменов и проходил в 4 этапа. На первом этапе, за день до отъезда на

тренировочные сборы мы провели диагностирование уровня подготовленности спортсменов в психологическом аспекте с помощью методики оценки тревожности Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина и методика «Самочувствие, активность, настроение».

Говоря о результатах проведённого исследования, можно отметить, что показатели по всем шкалам находится в пределах статистической нормы. Но утверждать о том, что состояние испытуемых является благоприятным мы, к сожалению, не можем, так как баллы по всем трём шкалам колеблются в большом интервале (от 2,8 до 7), (норма от 5,0 до 5,5). Разница между показателями шкал «самочувствие» и «активность» (4,7 балла) с показателями шкалы «настроения» (3,2 балла) довольно большая, это может указывать на неадекватную оценку испытуемыми своего состояния или же желание скрыть свое реальное состояние. Полученные данные свидетельствуют о нестабильности общего эмоционального состояния личности испытуемых.

На основании методики Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина выявлены спортсменки с высокой, умеренной и низкой личностной и реактивной тревожностью.

На втором этапе разработали и применили план по улучшению психологического состояния спортсменов.

На третьем этапе исследования в последний день тренировочных сборов повторное тестирование психологического состояния спортсменов по методике САН свидетельствует об улучшении эмоционального состояния обследуемых, так как все показатели находятся в пределах нормы (5,0-5,5 баллов).

Результаты методики Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина указывают на положительную динамику показателей психоэмоционального состояния у обследуемых

Так, отмечено снижение уровня тревожности, как реактивной, так и ситуативной, у спортсменов по сравнению с первоначальным этапом исследования. Соотношение спортсменов с низкой и умеренной реактивной тревожностью одинаковым (3:3). Снизилось количество обследуемых с умеренной личностной тревожностью (с 4 до 2), а увеличилось количество спортсменок с ее низким уровнем (с 1 до 4). Спортсменок с высокой ЛТ и РТ не выявлено.

Кроме того, показатели умеренной РТ и ЛТ оказались равными 26 и 18 баллам соответственно по шкале Спилбергера-Ханина, низкой РТ и ЛТ – 44 и 35 баллам соответственно.

Это говорит о том, что проведённые во время тренировочных сборов мероприятия по улучшению психологического состояния дали положительный результат.

За день до старта показатели САН не имели принципиальных отличий от параметров, полученных на промежуточном этапе исследования, что указывает на стабильность общего психоэмоционального фона спортсменок (результаты колеблются в диапазоне от 4,1 до 7 баллов по всем категориям САН).

По результатам контрольных тренировок, можно выявить пятерых спортсменов, у которых динамика результатов идет вверх. Следовательно, тренировочный процесс в условиях среднегорья эффективнее повышает их функциональные возможности. У одной спортсменки динамика результата идет вниз. Это означает, что на организм влияет адаптация и ей сложно справиться с акклиматизацией. Следовательно, нужно дольше и постепеннее втягиваться в тренировочный процесс в горах и следить за функциональными показателями более тщательно, с помощью сдачи анализов на биохимию и общего анализа крови, мочи и приборов измерения ЧСС и МПК.

Через три недели после прибытия на равнину были проведены всероссийские соревнования. Наши спортсмены выступали на специализирующихся дистанциях: 800 метров и 1500 метров.

В результате полученных данных 83% спортсменов смогли улучшить свой результат. В беге на 800м смогли улучшить в среднем на 0,5 с., а в беге на 1500 м. на 0,8 сек.

Таким образом, предложенная нами программа явилась основной причиной роста спортивных результатов у бегунов на средние дистанции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Большую популярность во многих странах мира имеет бег на средние дистанции, так как он не такой долговременный, как стайерский, и не настолько кратковременный, как спринтерский бег. Чтобы добиться высоких результатов на этих расстояниях, необходимо уметь контролировать весь процесс прохождения дистанции, изменять технику в условиях повышенного кислородного голодания и усталости организма. Такие условия хорошо обеспечиваются при тренировке в среднегорье.

При этом крайне важно для дальнейшей подготовки к серьезным соревнованиям является построение наиболее рационального тренировочного плана на сборы в среднегорье.

Анализ научной литературы позволил выделить особенности построения тренировочного процесса в условиях среднегорья. Начальная акклиматизация организма к условиям среднегорья длится 5-6 дней. В первые дни функциональные показатели организма ухудшаются, и уменьшается максимальное потребление кислорода у спортсменов. Бегуны становятся более возбуждаемыми и появляется желание выполнять большие тренировочные нагрузки. Необходимо этого опасаться для того, чтобы не превышать адаптационные возможности организма, из-за этого могут быть

плохие последствия (травмы, горные болезни, ухудшение физического и функционального состояния).

Продолжительность горной подготовки в общем виде, рекомендуется периодом в три недели, первая неделя должна обеспечить акклиматизацию в условиях гор и создать предпосылки для тренировки с максимально доступными нагрузками в течение второй недели. Основной задачей второй недели является выполнение таких объемов работы, которые по величине и направленности нагрузки обеспечивали бы достаточный стимул для прироста уровня адаптации, последующего перевода функциональных возможностей спортсмена на новый, более высокий уровень работоспособности. Третья неделя предполагает тренировку с максимальными нагрузками, направленную на дальнейшее развитие и стабилизацию достигнутого уровня адаптации для выбора рациональной интенсивности.

При этом крайне важно для дальнейшей подготовки к серьезным соревнованиям является построение наиболее рационального тренировочного плана на сборы в среднегорье, который будет включать в себя не только технико-тактическую подготовку, но и психологическую. Ведь психологическая подготовка спортсмена, его умение управлять собой перед соревнованием и во время спортивной борьбы во многом оказывает влияние на успешность выступлений. Поэтому необходимо формировать у обследуемых такое состояние, при котором они в полной мере смогут реализовать свои возможности в соревновании, а также противостоять сбивающим факторам соревновательной борьбы.

Рациональное применение приемов психорегуляции, умение оказывать воздействие на глубинные механизмы сознания, эмоциональную и мотивационную сферу, содействуют не только сохранению оптимального биосоциального баланса личности спортсмена, но и формируют позитивные

условия к успешному решению учебно-тренировочных задач и достижению хороших результатов выступлений на соревнованиях.

Для успешной подготовки бегуна важно уметь оценить итоги соревновательной деятельности и состояние спортсмена, что составляет цель комплексного контроля.

Говоря о динамике текущих результатов на 1 и 3 неделе тренировочных сборов на дистанции 1000 м можно определить, как начальная акклиматизация повлияла на организм шестерых спортсменок. В процессе учебно-тренировочного сбора у четверых из них выявлен прирост в результатах, а у остальных двух результат за все время пребывания в среднегорье ухудшился. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что адаптацию в горах бегунам на средние дистанции нужно проходить постепенно, начиная с минимальных физических нагрузок плавно переходя к максимальным для улучшения функциональных и аэробных показателей.

После прибытия из условий среднегорья в условия равнины, акклиматизация положительно повлияла на организм бегунов на средние дистанции, в результате полученных данных 66% спортсменов смогли улучшить свой результат. В беге на 800 м. смогли улучшить в среднем на 0,5 с, а в беге на 1500 м. на 0,8 сек. Таким образом, предложенная нами программа явилась основной причиной роста спортивных результатов у бегунов на средние дистанции.