

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

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ
НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Елхова Владислава Дмитриевича

Научный руководитель

старший преподаватель

_____ О.В. Дергунов

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат философских наук,

_____ Р.С. Данилов

доцент

подпись, дата

Саратов 2021

Введение

За время прохождения практики по лёгкой атлетике я заметил, что у каждого тренера особые методики тренировок бегунов на длинные дистанции. Я решил поближе ознакомиться с их методиками. Но одного желания мало, нужно знать, чем определяется рост достижений в легкоатлетическом спорте, что кроется за рекордами сантиметрами и секундами.

Это прежде всего высокий уровень развития физических качеств спортсменов, владение совершенной техникой выполнения легкоатлетических упражнений, тактическое мастерство. На приобретение этих качеств и направлен весь процесс многолетней подготовки легкоатлета.

Выдающиеся достижения легкоатлетов нашего времени стали возможными лишь благодаря направленному многолетнему совершенствованию техники видов легкой атлетики и методов тренировки.

Что бы найти простые на первый взгляд детали современной техники того или иного легкоатлетического упражнения, потребовалось много времени и экспериментов. Немало времени понадобилось для того, чтобы выбрать метод овладения техникой, средства развития необходимых легкоатлету физических качеств. Изучение опыта сильнейших спортсменов и тренеров, постоянная информация о современной технике и методике тренировки. Расширение текущей спортивной информации, постоянный обмен опытом между тренерами и спортсменами – это одна из характерных особенностей современной легкой атлетики.

Актуальность бакалаврской работы. Под техникой бега следует понимать не только внешнюю форму, но и качественное содержание движений бегуна, такие как умение затрачивать минимум усилий на продвижение вперед, включать в работу необходимые группы мышц.

Средними дистанциями считаются от 300 до 2000м, а длинные от 3000 до 10000м. бег на эти дистанции характеризуется экономичностью, равномерность и умение поддерживать нужную скорость на протяжении всей дистанции.

Выносливость (общая и специальная) – основное физическое качество, необходимое для успеха в этом виде легкой атлетики.

Объект исследования: тренировочный процесс на этапах годового цикла бегунов на длинные дистанции.

Предмет исследования: средства и методы, применяемые легкоатлетом, бегу на длинные дистанции 14-16 лет на этапах годового цикла.

Цель работы: Выявить и обосновать особенности методики и применяемых ими средств в тренировочном процессе бегунов на длинные дистанции на этапах годового цикла

Задачи работы:

1. Изучить особенности тренировочного процесса бегунов на длинные дистанции 14-16 лет.
2. Выявить методики, применяемые в подготовке легкоатлетов бегунов на длинные дистанции 14-16 лет.
3. Определить наиболее эффективную методику для бегунов на длинные дистанции 14-16 лет.
4. Обосновать эффективность применяемых средств, на этапах тренировочного процесса, направленных на физическую подготовку, обеспечивающих создание функциональной и энергетической основы для интенсификации последующих нагрузок.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы.
2. Анализ учебно-тренировочного процесса, рабочей документации.
3. Тестирование показателей физической подготовленности
4. Педагогические наблюдения.
5. Педагогический эксперимент.
6. Метод обработки и интерпретации статистических данных.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что, применяя блоковую методику для легкоатлетов бегунов на длинные дистанции 14-16 лет можно добиться более высоких результатов.

Выпускная квалификационная работа состоит из основной части, введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

Основное содержание работы

Исследование проходило на базе МКУДО «СДЮСШОР № 6» под руководством Сачева Т.В., и Беликова Ю.Б.

Для решения задачи нашего исследования мы организовали две группы легкоатлетов бегунов на длинные дистанции. Это юноши 14-16 лет III-II разряд, стаж занятий не менее 3-х лет.

1. Контрольная группа 5 человек Т.В. Сачева стадион «Сокол»
2. Экспериментальная группа 5 человек Ю.Б. Беликов стадион «Динамо»

Тренер Сачева Т.В. для подготовки легкоатлетов бегунов на длинные дистанции использует «Периодичную систему».

Тренер Ю.Б. Беликов для подготовки своих легкоатлетов на длинные дистанции использует «Блоковую систему».

У тренера Ю.Б. Беликова тренировка проходит по «Блоковой системе». Бег с шином проходит во время предсоревновательной подготовки. Бегают с шином 2 раза в неделю. Бег по шоссе в любое время года.

У тренера Т.В. Сачевой тренировка проходит по «Периодичной системе». Бег с шином проходит во время подготовительного этапа. Бег с шином 1 раз в неделю. Бег по пересечённой местности начинают с Мая по Сентябрь. Бег с шином заменяется бегом в гору. Бег в гору 3 раза в неделю.

Первый этап – предварительной подготовки. Главная задача – отбор одарённых детей. Он разделяется на начальный отбор (по исходам данных), формирование группы и проведение тренировочных занятий, текущий отбор (в процессе занятий) по индивидуальным адаптационным возможностям, которые обнаруживаются в процессе занятий. На базовых этапах 2—3 микроцикла объемных или силовых и один разгрузочный. Общий объем бега в первых 2—3 микроциклах повышается, а в разгрузочном — значительно снижается. Если объемы тренировочной нагрузки бегунов еще не достигли максимальных, то возможна такая структура: 3 объемных и 1 разгрузочный микроцикл.

На предсоревновательном этапе используются комбинации объемных и интенсивных микроциклов, после которых следует разгрузочный. Если в подготовительном периоде на протяжении шести месяцев планируется однообразная тренировочная программа, то в соревновательном она значительно разнообразнее.

Второй этап – базовой подготовки. Основные задачи: создание необходимой базы, обеспечивающей достижение результатов международного класса на этапе спортивного совершенствования, и определение способностей к узкой специализации. С этой целью рекомендуется строить занятия таким образом, чтобы они обеспечивали разностороннюю физическую, техническую и психическую подготовку и подготавливали занимающихся к большим физическим и психическим нагрузкам тренировок и соревнований. Успешным завершением этого этапа и основанием для перевода на следующий следует считать выполнение результатов первого разряда, кандидата в мастера или мастера спорта.

Третий этап – спортивного совершенствования. Главной задачей считается достижение результатов международного класса. [25]

В беге на средние и длинные дистанции ударное значение приобретает сначала объемный микроцикл, характеризующийся высоким объемом и средней интенсивностью, а затем интенсивный микроцикл, имеющий высокую интенсивность и средний объем. Ударное значение эти микроциклы приобретают потому, что они чаще всего проводятся в условиях среднегорья (1600—2200 м над уровнем моря). Суммарное воздействие на организм климатических факторов и тренировочных нагрузок предъявляет к спортсмену повышенные требования. После объемного микроцикла проводятся 1—3 интенсивных микроцикла, в ходе которых возможно участие в контрольных соревнованиях. Заканчивается ЭНП подводящим микроциклом, в котором снижены объемы и интенсивность тренировочных нагрузок.

В соревновательном периоде бегунам, наряду с проведением тренировочных занятий, приходится участвовать в спортивных состязаниях.

Большое значение для достижения высокого результата имеет состояние организма спортсменов в момент соревнования. В этом аспекте особую значимость приобретает «подведение» организма юноши ко дню старта в состояние наивысшей (на данный период) спортивной работоспособности.

По данным исследования, в предсоревновательной подготовке следует чередовать занятия скоростно-силовой направленности с днем отдыха, что и было подтверждено анализом тренировки большого числа известных бегунов на средние дистанции. Исходя из этих рекомендаций, спортсмены опытных групп после выполнения программ недельного цикла проводили два тренировочных занятия с малой нагрузкой, направленной на развитие скоростно-силовых качеств, чередуя их с днем отдыха. В первом занятии объем нагрузки составлял 50 % от средней, во втором - 25 %.

Задачей исследования было определить наиболее эффективную методику для бегунов на длинные дистанции 14-16 лет.

Педагогические методы включили замер становой силы, тест Купера, прыжки в длину с места, бег на 3000 м.

Спортивная тренировка как управляемый процесс.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки. выносливость физический бег

Варьируя видом упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание, упражнения с отягощением или на снарядах, тренажерах и т.д.), их продолжительностью и интенсивностью (скоростью движений, мощностью работы, величиной отягощений), количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных

интервалов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

Согласно общепринятому мнению, уровень результатов каждого конкретного спортсмена зависит от его волевой, тактической, технической, общей и специальной физической и интегральной подготовленности.

Для осуществления эффективного управления тренировкой необходимо несколько специальных условий.

1. Необходимо иметь описание (модель) соревновательной деятельности.

2. Необходимо иметь описание спортсмена и уровня его функциональной подготовленности, которая обеспечила бы необходимую эффективность соревновательной деятельности так называемую модель чемпиона.

3. В любом процессе управления центральными являются вопросы его цели, выбора способа её достижения и критериев эффективности процесса. Целью упражнения в спортивной тренировке является достижение такого состояния организма спортсмена, которое обеспечило бы многократное выполнение заданного результата в нужное время.

4. Необходимо иметь программу (план) применения средств воздействия на спортсмена, которая по обоснованному предположению тренера обеспечит достижение в нужные сроки необходимого уровня функционального состояния организма.

Под влиянием случайных сочетаний управляющих и возмущающих воздействий изменения в организме спортсмена могут проходить в одном из трех вероятных направлений:

а) преобладающее влияние имеют правильные управляющие воздействия – развитие идёт в заданном направлении;

б) равновесие между управляющими и возмущающими воздействиями – общее состояние не меняется, спортивные результаты не растут;

в) преобладают возмущающие воздействия (например, нарушение режима

жизни спортсмена) и ошибки в управляющих воздействиях – функциональные возможности организма (и спортивный результат) снижаются.

Для достижения успеха в современном спорте спортсмен должен уметь в совершенстве управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием обладать навыками мгновенной концентрации и переключения внимания, утомления и воздействия сбивающих факторов.

Навыки произвольной само регуляции обеспечивают формирование предстартовой волевой готовности, блокирование негативных (отрицательных) эмоций, а также способствуют преодолению трудностей соревновательной деятельности.

Овладеть навыками произвольной (волевой) регуляции можно лишь при условии соблюдения следующих основных принципов.

Комплексное применение приемов самоуправления.

Произвольная само регуляция представляет собой систему вербальных (словесных), идеомоторных (мысленно выполняемых), дыхательных, перцептивных (на различных уровнях восприятия, направленности внимания), физиотерапевтических (использование различных видов массажа, водных процедур, электростимуляции, аэрон терапии), ритмических, музыкальных, фармакологических и других воздействий.

Заключение

В современной системе подготовки бегунов стажёров применяются довольно большие объемы тренировочных нагрузок.

На основании проведенного экспериментального исследования представляется возможным выделить следующее. Последовательность выполнения средних нагрузок в недельном цикле тренировки оказала влияние на уровень развития основных физических качеств юных бегунов. Большой эффект в развитии общей и специальной выносливости спортсменов наблюдался при таком построении микроцикла, когда тренировочные программы, посвященные совершенствованию этих качеств, проводились на фоне восстановления функционального состояния организма. Основные занятия, предусматривающие развитие ведущих в данном виде спорта функций, должны проводиться на фоне восстановленной или повышенной работоспособности. Как известно, в беге на средние дистанции таким «ведущим» качеством является выносливость. Вся базовая нагрузка таким образом распределяется по всему диапазону скоростей, чтобы наибольшей степени способствовать прогрессу на основной соревновательной деятельности и положительной динамике работоспособности в течении годичного цикла.

Многие тренера в тренировке круглогодично используют беговые средства, непрерывный бег, перемешанный – темповый, фортлек, повторный бег, бег по холмам и тд. Как показывает практика эти средства беговой тренировки при их рациональном использовании позволяют воспитывать высококлассных спортсменов.

У юношей экспериментальной группы более заметно, чем в контрольной группе, улучшились показатели, отражающие уровень развития силы, быстроты и скоростно-силовых качеств.

На основании выше изложенного мы можем сделать следующие выводы:

1) Основными методики тренировки легкоатлетов бегунов на длинные дистанции являются блоковая и с периодичностью тренировочного процесса.

2) Основными средствами развития специальной выносливости у юных бегуний на средние дистанции являются беговые средства, такие как, кросс, бег по пересеченной местности, бег с шиной, бег в горку.

3) Как показали наши исследования спортсмены, тренирующиеся по блоковой системе, показали лучше результаты в соревновательном упражнении, что можно говорить о ее эффективности.

4) Бег с шиной, который применяется на этапах тренировочного процесса тренером Беликовым Ю.Б является достаточно эффективным средством, направленным на физическую подготовку бегунов на длинные дистанции.