

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТЬ БЛОЧНО-МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ
ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В
ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Такшаитовой Надии Алиевны

Научный руководитель

Старший преподаватель

_____ И.А. Суменков
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2022

Введение

Актуальность. Данные многолетних исследований, богатый опыт тренеров и специалистов, а также сильнейших спортсменов, специализирующихся и беге на средние дистанции, позволили создать совершенную систему тренировки на всех этапах развития спортивной формы. Установлено, что процесс спортивной подготовки идет по трем взаимосвязанным направлениям - воспитание, обучение и повышение функциональных возможностей организма легкоатлета и реализуется на практике через общую и специальную физическую подготовку, а также техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку.

Подготовку бегунов на средние дистанции специалисты рассматривают как сложный, многосторонний процесс целостного и целесообразного использования всей совокупности факторов: т.е. средств и методов, а также условия, обеспечивающих направленное развитие спортсменов и необходимую степень их готовности к спортивным достижениям. При этом рациональность построения тренировочного процесса во многом определяется направленностью на формирование оптимальной структуры соревновательной и тренировочной деятельности, учитывающей индивидуальные особенности занимающихся. Интерес к вопросам подготовки высококвалифицированных спортсменов со стороны тренеров, ученых вполне закономерны, так как в этих видах на Олимпийских играх разыгрывается немалое количество медалей. В настоящее время накоплен значительный опыт, который может служить основой для принятия решения при управлении подготовкой бегунов на средние дистанции.

Известно, что родоначальники системы тренировки в беге на средние дистанции, бегуны, основывались на развитии общей выносливости и поэтому тренировались на медленных скоростях и средних темповых. Приблизительно 60 % километража составлял медленный бег и 40 % - темповый. Большая часть

темпового бега проводилась в форме прикидок на какой-либо из соревновательных дистанций.

На данный момент существует 2 принципиальных положения построения тренировочных макроцикла: классический и блочно-модульная модель. Существует сторонники и критики различных технологий построения блочно-модульной системы.

Цель работы – выявить особенность блочно-модульной технологии системы построения тренировочного процесса квалифицированных бегунов на средние дистанции в годичном цикле.

Предмет исследования – технология построения тренировочного процесса квалифицированных бегунов на средние дистанции в годичном цикле.

Объект исследования – система тренировочного процесса квалифицированных бегунов на средние дистанции в годичном цикле.

Гипотеза работы: Мы предполагаем, что, изучив и выявив особенности построения блочно-модульной технологии построения тренировочного процесса в годичном цикле, можно улучшить процесс подготовки квалифицированных бегунов на средние дистанции.

Задачи исследования:

- 1) Определить возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающих достижения заданного уровня спортивного мастерства.
- 2) Определить методики планирования блоков тренировочных воздействий легкоатлетов средневикиков.
- 3) Выявить динамику тренировочных нагрузок и функционального состояния спортсменов средневикиков.
- 4) Определить взаимодействие микроциклов в годичном цикле подготовки
- 5) Организовать и провести тестирование спортсменов средневикиков на этапах подготовки.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие **методы исследования:**

- 1) Анализ научно-методической литературы;
- 2) Анализ рабочей документации и дневников спортсменов;
- 3) Педагогическое наблюдение;
- 4) Тестирование;
- 5) Математико-статистическая обработка результатов исследования.

Основное содержание работы

В первой главе «Анализ литературных источников по технологии построения тренировочного процесса подготовки бегунов на средние дистанции» рассматривается предмет «Основы построения тренировочного процесса бегунов, структура соревновательной и тренировочной деятельности». Были проанализированы цели, задачи, подготовки юных бегунов; содержание и методика проведения тренировочного процесса.

Спортивная тренировка – это важнейшая составная часть спортивной подготовки спортсмена. Это структурная единица построения, как многолетней спортивной подготовки, так и годового макроцикла. Из отдельных тренировочных занятий складываются микроциклы, а несколько микроциклов, объединенных общностью решаемых задач, характером и ритмом изменения нагрузки в нем, составляют мезоцикл. Результатом спортивной тренировки является отображение разнообразных морфологических и функциональных изменений в организме спортсмена, которые определяют уровень его тренированности. Принято выделять общую и специальную тренированность. Общая тренированность определяет уровень развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма применительно к различным видам мышечной деятельности. Специальная тренированность является результатом

совершенствования конкретного вида мышечной деятельности. Но при этом тренированность спортсмена необходимо отличать от подготовленности, когда спортсмен на фоне проявления максимальных возможностей показывает высокие результаты в соревновательной деятельности. Такое состояние спортсмена называют спортивной формой. Л.П. Матвеев выделяет следующие фазы спортивного совершенствования:

- 1) приобретение;
- 2) сохранение (или относительная стабилизация);
- 3) временная утрата спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы взаимосвязаны между собой. Количество и продолжительность периодов в годовом цикле совпадают с количеством и длительностью фаз развития спортивной формы. Завершающий этап годового макроцикла, как правило, характеризуется снижением уровня тренированности. В основу спортивной тренировки положены две группы принципов. Первая группа – это общие принципы, которые включают в себя научность, наглядность, систематичность, доступность и т.д. Вторая группа отражает специфические принципы спортивной тренировки, или направленность к высшим достижениям, углубленная специализация, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса и т.д. Также возникает необходимость в гармоническом физическом развитии спортсмена, что обуславливает закономерную связь между общей и специальной подготовкой и их единством. Ранние этапы спортивного совершенствования, как правило, характеризуются наибольшей долей общей спортивной подготовки и направлены на укрепление здоровья, повышение уровня физических качеств и функциональных возможностей применительно к разнообразным формам мышечной деятельности. По мере роста мастерства спортсмена соотношение изменяется в сторону увеличения средств специальной подготовки. Данные соотношения общей и специальной подготовки могут значительно

варьироваться. И от того, насколько правильно спланировано это соотношение, зависят уровень и темпы роста результатов у каждого конкретного спортсмена. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин и Е.В. Сидорчук [12, 14, 27] охарактеризовали следующие положения непрерывности тренировочного процесса:

- спортивная тренировка должна строиться как многолетний и круглогодичный процесс;
- воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа зависит от предыдущих;

- работа и отдых в спортивной тренировке должны строиться таким образом, чтобы обеспечивалось оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в данном виде.

Данные положения имеют различные проявления в практике подготовки бегунов на средние дистанции разного возраста и квалификации. Так, юные спортсмены занимаются один раз в день, при этом занятия с большими нагрузками бывают 1-2 раза в неделю. При подготовке бегунов на средние дистанции высокого класса подобный режим в лучшем случае приведет к поддержанию имеющегося уровня тренированности, поэтому для них необходимо проведение ежедневно 2-3 занятий и еженедельно 3-4 занятия с большими нагрузками. В настоящее время спортивная тренировка характеризуется постепенным увеличением объема выполняемой работы в единстве с тенденцией к максимальным величинам тренировочных нагрузок. Поэтому на каждом новом этапе совершенствования к организму спортсмена необходимо предъявлять требования, близкие к пределу его функциональных возможностей, что послужит ключевым фактором для протекания приспособительных процессов.

Основными принципами спортивной подготовки считаются волнообразная динамика нагрузок и вариативность нагрузок, в основе которых лежат закономерности утомления и восстановления. А основным правилом спортивной тренировки является ее цикличность. Так, различают:

- 1) микроциклы тренировки продолжительностью от 2-3 до 7-10 дней;
- 2) мезоциклы – от 3 до 5-8 недель;
- 3) этапы тренировки – от 2-3 недель до 2-3 месяцев;
- 4) периоды – от 2-3 недель до 4-6 месяцев;
- 5) макроциклы – от 3-4 до 12 месяцев.

При этом роль микроциклов, так называемых малых циклов, при планировании спортивной подготовки очень велика.

Во второй главе «Организация и методы исследования» мы проводили эксперимент. В рамках нашей исследовательской работы мы исследовали две группы тренеров: Улановский А.И. и Литвинов М.А. Условно назвали группу тренера Улановского А.И. 1 группа, а группу тренера Литвинова М.А. 2 группа. 1 группа тренировалась по системе Ю.В. Верхошанского, а 2 группа тренировалась по системе А.Н. Воробьева.

Нами было проведено тестирование спортсменов бегунов на этапах подготовки.

Тесты для определения уровня физической подготовленности нами были проведены в начале и в конце летнего макроцикла.

- 1) Бег 30 м, сек;
- 2) Бег 500м, мин;
- 3) Бег 3000 м, мин;
- 4) Прыжок 10-ой м;
- 5) Становая тяга (после силового блока) кг.

Для решения задач нашего исследования нами были произведены замеры морфофункциональных показателей бегунов на средние дистанции в начале и в конце зимнего макроцикла и летнего макроцикла.

Мы измерили следующие морфофункциональных показатели:

1) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), л; Для выявления состояния дыхательной системы.

2) Частота сердечного сокращения (ЧСС) уд/мин. Измеряли для выявления реакции организма на нагрузку.

3) Артериальное давление (АД) мм.рт.ст. Для выявления сердечно-сосудистой системы.

4) Жир (подкожный и висцеральный), (%).

5) Бег 30м нами проводился для выявления качества быстроты. Бегуны выполняли упражнение с высокого старта.

6) Для выявления скоростной выносливости нами мы провели бег на 500 м.

7) Для выявления качества общей выносливости мы провели бег 3000 м.

8) Прыжок 10-ой для выявления взрывной силы бегунов. Бегуны выполняли упражнение в песок.

9) Выполняя, становую тягу мы определяли максимальную силу мышц спортсменов.

Для решения задач нашей научной исследовательской работы мы применяли следующие методы исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы;
- 2) Анализ рабочей документации и дневников спортсменов;
- 3) Педагогическое наблюдение;
- 4) Тестирование уровня физической подготовленности;
- 5) Измерения функциональных показателей (АД, ЧСС, ЖЕЛ);
- 6) Измерение морфо показателей (вес, жир);
- 7) Математико-статистическая обработка результатов исследования.

На 1 этапе нашего исследования мы анализировали научно-методическую литературу по вопросам дневника спортсменов, знакомимся с планами учебно-тренировочного процесса тренеров Улановского А.И. и Литвинова М.А.

На 2 этапе проводили педагогическое наблюдение и изучение рабочей документации, проводили тестирования для определения уровня физической

подготовленности спортсменов-бегунов на средние дистанции. В качестве метода измерения морфо показателей проводилось определение физического развития: масса тела, подкожный жир, висцеральный жир. А также в качестве метода измерения функционального состояния спортсменов проводилось определение реакции сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы.

На 3 этапе исследовались, обобщались данные тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-бегунов на средние дистанции и формировались выводы, мы просчитывали математико-статистическим методом исследования, педагогическим наблюдением, анализировали научно-методическую литературу, анализировали рабочую документацию и дневники спортсменов, измеряли морфофункциональные показатели, тестировали уровень физической подготовленности. Изучаемые показатели были представлены в абсолютных и относительных величинах (в % по отношению к результатам предыдущего спортивного сезона). Изучение средне группового, максимального и минимального прироста изучаемых показателей позволило выявить динамику специальной работоспособности бегунов на средние дистанции.

Выводы

1) Ведущими факторами в достижении уровня спортивного мастерства легкоатлетов средневиков являются возможности кардиореспираторной системы и адаптации организма к тренировочным нагрузкам

2) Планирования блоков тренировочных воздействий легкоатлетов средневиков предусматривает концентрацию нагрузок, ведущих к более мощному воздействию на организм;

3) По динамике тренирующих воздействий и характеру нагрузки в годичном цикле у исследуемых групп имеются некоторые различия;

4) Мы не выявили явных отличий в уровне подготовленности бегунов на средние дистанции у исследуемых групп;

5) Вопрос о построения тренировочного процесса квалифицированных бегунов на средние дистанции в годичном цикле требует дальнейшего исследования;

Таким образом, нами было выявлено, что наибольший прирост спортивных результатов произошел у спортсменов, тренирующихся по блочной системе подготовки. Рациональным вариантом распределения основных нагрузок в годичном цикле для бегунов на средние дистанции является вариант сосредоточения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности на определенных этапах годичного цикла. Данная концепция позволяет спортсменам показывать наивысшие спортивные результаты на протяжении всего соревновательного периода.

При блочном построении тренировочного процесса однонаправленные, концентрированные по объему и интенсивности тренировочные воздействия вызывают более выраженную адаптационную реакцию, больший прирост результативности в рассматриваемых показателях по сравнению с классической, который сохраняется практически до завершения полугодичного тренировочного цикла.

Проведенное нами исследование позволяет констатировать, что блочное построение тренировочного процесса в годичном тренировочном цикле обеспечивает более высокий прирост показателей силовой, скоростно-силовой, скоростной, общей и специальной выносливости, что проявляется в реализации накопленного потенциала в улучшении результативности соревновательной деятельности выше, чем у представителей, использующих традиционный комплексный вариант построения тренировочного процесса.