

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ПОСРЕДСТВОМ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФАРТЛЕКА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 404 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Оджарова Гелдимурата

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

И.А. Глазырина

**Зав. кафедрой,**  
кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2022

## **Организация и методы исследования динамики развития скоростных качеств бегунов на средние дистанции**

### **Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе МКУ СШОР № 6 города Саратова, в нем приняли участие 5 юношей 18–20 лет имеющих 2 взрослый разряд, занимающиеся легкой атлетикой, а именно бегом на средние дистанции.

Эксперимент проводился с 2019 по 2021 гг.

В нашей работе мы предложили следующие тесты для контрольного тестирования:

Тест 1. Фартлек по 30 секунд бегом через 60 секунд трусцой 5 раз 3 серии, после последнего раза серии 60 секунд не выполняются, идет сразу 4 минуты трусцой отдыха между сериями. 27.5 минут всего, это около 6.7-6.8 км. За 30 секунд не стоит пробегать больше 150 м, иначе получатся отрезки, а не фартлек. Вся трусца достаточно быстрая, в темпе 5 минут на км хотя бы, это отдых, до полного восстановления происходить не должно быть.

Тест 2. Фартлек до 2 минут по 15 секунд бегом, 15 секунд трусцой, 30 секунд бегом, 30 секунд трусцой, 1:45 бегом, 1:45 трусцой, 2 минуты бегом, 2 минуты трусцой, 1:45 бегом, 1:45 трусцой, 30 секунд бегом, 30 секунд трусцой, 15 секунд бегом, 15 секунд трусцой. Работа тяжелая, отдыха мало. Общее время 32.5 минуты, километраж 7,7–7.9 км.

Тест 3. 10 по 400 м через 200 м трусцой, километраж 6 км, примерное время до 25 минут. 400 м бегать не быстрее 1:23-1:25, чтобы была возможность быстро труситься. Бегать по кругу, получается один отрезок стартуешь от старта 400, следующий от старта 200. Главное, быстро не начинать по расстоянию.

Тест 4. 30 по 100 м через 100 м по кругу, т. е. 15 кругов. Прямую быстрее, вираж свободно. Что-то среднее между фартлеком и темповой, ориентироваться на средний темп всей работы, а не на время на отрезках. Темп на вираже (на отдыхе) желательно иметь не хуже 4:30 мин/км. Километраж 6 км, время желательно из 24 минут.

Тест 5. Пробегание на соревнованиях дистанции 1500 м

**Методика тренировок систематического использования в  
тренировочном процессе фартлеков**

Методика тренировок систематического использования в тренировочном процессе юношей 18–20 лет, занимающихся бегом на средние дистанции, состояла в следующем:

Первая неделя.

Понедельник: разминочный бег 2 км, специально-беговые упражнения, 100 м многоскоки (прыжок в шаге), 100 м трусцой, 100 м пробежка, 100 м шагом, таких 15 раз, заминочный бег 1 км.

Вторник: разминочный бег 2 км, специально-беговые упражнения, 20 раз по 200 м через трусцу, заминочный бег 1 км.

Среда: выходной.

Четверг: разминочный бег 2 км, специально-беговые упражнения, 400 м через 200 м трусцой 10 раз, заминочный бег 1 км.

Пятница: Разминочный бег 5 км, все барьерные упражнения, заминочный бег 1 км.

Суббота: кросс 10 км.

Воскресенье: выходной.

Вторая неделя.

Понедельник: разминочный бег 2 км, специально-беговые упражнения, 100 м многоскоки, 100 м трусцой, 100 м пробежка, 100 м шагом, таких 15 раз, заминочный бег 1 км.

Вторник: разминочный бег 2 км, специально-беговые упражнения, 300 м активно через 100 м трусцой 10 раз, заминочный бег 1 км.

Среда: выходной.

Четверг: разминочный бег 1 км, специально-беговые упражнения фартлек до 2 минут (15 с быстро 15 с трусцой, 30 с быстро 30 с трусцой, 45 с быстро 45 с трусцой, 60 с быстро, 60 с трусцой, 1 мин 15 с быстро 1 мин 15 с

трусцой, 1 мин 30 с быстро 1 мин 30 с трусцой, 1 мин 45 с быстро 1 мин 45 с трусцой, 2 мин быстро 2 мин трусцой, и спускаемся вниз по той же самой системе, заминочный бег 1 км.

Пятница: разминочный бег 2 км, прыжки в длину с места в яму с песком 10 раз, 10 раз тройных, 10 раз скачков на одной ноге, 10 раз на другой, 8 раз пятерых, 5 раз семерных, 2 раза десятирного прыжка, заминочный бег 1 км.

Суббота: кросс 8 км.

Воскресенье: выходной.

Третья неделя.

Понедельник: разминка 2 км, 5 раз запрыгиваний в лестницу, 5 раз забеганий таких 4 серии.

Вторник: разминочный бег 2 км, специально-беговые упражнения 5 раз 1000 м через 1000 метров трусцы, упражнения на группы мышц спины и живота, заминочный бег 1000 м.

Среда: выходной.

Четверг: разминочный бег 1 км, специально-беговые упражнения, фартлек до 2, 5 минут (15 с быстро 15 с трусцой, 30 с быстро 30 с трусцой, 45 с быстро 45 с трусцой, 60 с быстро, 60 с трусцой, 1 мин 15 с быстро 1 мин 15 с трусцой, 1 мин 30 с быстро 1 мин 30 с трусцой, 1 мин 45 с быстро 1 мин 45 с трусцой, 2 мин быстро 2 мин трусцой, 2 мин 15 с быстро 2 мин 15 трусцой, 2 мин 30 с быстро 2 мин 30 с трусцой) и спускаемся вниз по той же самой системе, заминочный бег 1 км.

Пятница: разминочный бег 2 км, 10 раз с эспандером высокое поднимание бедра 30 м, ускорение 100 м, 5 раз на каждую ступеньку забегание, 5 раз на каждую ступеньку запрыгивание, 5 раз через ступеньку забегание таких 4 серии, беговая работа 150 м ускорение на 85 % через 250 м трусцы таких 10 повторений.

Суббота: кросс 15 км.

Воскресенье: выходной.

## **Результаты исследования и их обсуждение**

Материалы исследования продемонстрировали динамику физического развития участников в результате занятий. После проведения математической обработки мы получили следующие результаты в экспериментальной группе за 3 года.

Уровень подготовки из года в год испытуемых менялся. В экспериментальной группе в контрольных тестах в течение рассматриваемого периода выявлена следующая динамика показателей по тестам: сравнение 2019 и 2021 гг.: Тест 1 – 386 м, Тест 2 – 3466 м, Тест 3 – 1.23.00 мин, Тест 4 – 2.16.12 мин, Тест 5 – 00.30.24 мин; 2020 и 2021 гг: Тест 1 – 160 м, Тест 2 – 210 м, Тест 3 – 00.18.00 мин, Тест 4 – 00.22.36 мин, Тест 5 – 00.06.12 мин.

Из полученных данных можно сделать вывод, что при проведении эксперимента использование методики повлекло за собой увеличение показателей контрольных тестов и увеличении физической подготовки легкоатлетов, специализирующихся на беге на средние дистанции.

## **Заключение**

На основании проведенного исследования представляется возможным выделить следующее.

Бег на средние дистанции требует отличной общей выносливости организма. Поэтому в ходе тренировочного процесса огромное внимание уделяется развитию именно этого качества.

Систематичное использование в тренировочном процессе фартлеков улучшило скоростную выносливость легкоатлетов средневикиков. Из данных видно, что в конце исследования бегуны улучшили результаты во всех видах контрольных испытаний. Заметное улучшение результатов произошло в видах контрольных испытаний, отражающих уровень развития общей и специальной выносливости, а также в беге 1500 м.

Сравнивая сдвиги в показателях тестов 2019–2021 гг., можно отметить следующее: бегуны 2021 г. в сравнении с 2019 г. показали больший прирост результатов в видах испытаний, отражающих уровень развития выносливости. Данный факт, как видно, объясняется тем, что они получали нагрузку, направленную на развитие общей выносливости.

Проведенные исследования подтвердили имеющиеся в теории и практике данные, что тренировка должна включать в себя взаимосвязанные средства и методы развития физических качеств.

Применение методики способствовало повышению уровня развития основных физических качеств легкоатлетов, материалы данного исследования могут использоваться тренерами по подготовке бегунов на средние дистанции. Применять эту усовершенствованную методику можно как на этапе начальной спортивной подготовки, так и при углублённой специализации в избранном виде спорта.