

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У МУЖЧИН
ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ПРОЦЕССЕ
ПОДГОТОВКИ К СУТОЧНОМУ БЕГУ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Жарикова Петра Леонидовича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2022

**Организация и методы исследования выносливости у мужчин
групп высшего спортивного мастерства в процессе подготовки к
суточному бегу**

Организация и методы исследования

Экспериментальные исследования проводились на протяжении 2020-2021 гг. В эксперименте приняли участие 10 легкоатлетов мужчин групп высшего спортивного мастерства в возрасте 27-30 лет. Исследование проводилось в дистанционном формате, участники были из городов Кемерово, Воронеж, Ижевск, Тольятти, Благовещенск, Вологда, Пермь, Екатеринбург, Якутск, Биробиджан, Саратов.

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап исследования был посвящен определению проблемы, анализу её изученности, освещённости в литературе, теории и практике легкой атлетики, применения в системе подготовки спортсменов. Проведен анализ имеющихся в научно-методической литературе методик и подбору спортсменов, специализирующихся на суточном беге.

На втором этапе исследования было создано две группы: экспериментальная и контрольная по 5 человек. На этом этапе в 2020 году проведен контрольный срез по 5 показателям (представлены ниже).

На третьем этапе в 2021 году после внедрения разработанной методики были проведены повторные тесты в экспериментальной и контрольной группах.

Контрольная группа занималась по стандартной методике подготовки легкоатлетов к бегу на сверхдлинные дистанции. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике развития выносливости, основанной на контроле ЧСС 145-150 уд/мин у мужчин легкоатлетов высокой квалификации.

В нашей работе мы предложили следующие тесты для контрольного среза:

1. Бег 10 км (мин)
2. Полумарафон (час. мин.с)
3. Марафон (час.мин.с)
4. 100 км (час.мин.с)
5. Суточный бег (км)

Методика тренировочного процесса экспериментальной группы

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике развития выносливости, основанной на контроле пульсового режима 145–150 уд/мин у мужчин легкоатлетов высокой квалификации. Далее представлен примерный полуторамесячный план тренировочного процесса к подготовке к суточному бегу. Методика состоит в том, что наш тренировочный процесс построен не только на максимальном коростном режиме прохождения дистанции, а на определенной частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Анализ и обсуждение результатов эксперимента после проведенного исследования

Материалы исследования продемонстрировали динамику физического развития участников обеих групп в результате занятий.

Из данных таблиц и диаграмм мы видим, что до начала эксперимента разница в результатах контрольной и экспериментальной групп по предложенным тестам составила: в тесте «Бег 10 км (мин)» - 0.42 мин, «Полумарафон (час. мин.с)» - 4 мин 27 сек , «Марафон (час.мин.с)» - 13 мин 06 сек в пользу контрольной группы, «100 км (час.мин.с)» -24 мин 02 сек преимущество контрольной группы , «Суточный бег (км)» - 31,915 км в пользу контрольной группы.

Сравнительный анализ показывает, что по большинству показателей развития физических качеств преимущество за контрольной группой.

После проведения эксперимента разница в результатах контрольной и экспериментальной групп по предложенным тестам составила: в тесте «Бег 10 км (мин)» 5,55 мин, «Полумарафон (час. мин.с)» - 11 мин 23 сек, «Марафон (час.мин.с)» - 56 мин 67 сек, «100 км (час.мин.с)» -59 мин 09 сек, «Суточный бег (км)» - 25.647 км.

По всем показателям контрольных срезов преимущество в результатах одерживает экспериментальная группа, в тренировочный процесс которой была внедрена разработанная нами методика по развитию выносливости.

После проведения эксперимента разница в результатах экспериментальной групп по предложенным тестам составила: в тесте «Бег 10 км (мин)» - 4, 22 мин, «Полумарафон (час. мин.с)» - 09 мин 79 сек, «Марафон (час.мин.с)» - 38 мин 00 сек, «100 км (час.мин.с)» - 1 час 03 мин 91 сек, «Суточный бег (км)» - 34.687 км.

По полученным результатам видно, что разработанная и внедренная нами методика по повышению выносливости, основанная на поддержании пульса 145-150 уд/мин положительным образом сказалась на результатах спортсменов-легкоатлетов.

Заключение

По многочисленным наблюдениям за организацией тренировочного процесса спортсменов бегунов марафонцев на этапах специальной подготовки, повышение объемов и увеличение интенсивности тренировочной работы очень часто осуществляется без учета функционального потенциала и текущей готовности систем организма бегунов к восприятию конкретного объема физической нагрузки.

В настоящее время большой интерес многих специалистов вызывает тренировочный процесс бегунов-марафонцев на разных этапах подготовки,

так как от грамотного использования физической нагрузки зависит результат выступлений спортсменов в соревнованиях.

В научно-методической литературе достаточно много информации о методиках проведения тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся на беге сверхдлинных и длинных дистанций. Методики от круговой и интервальной до методики «Live High – Train Low» (гипоксические тренировки) в подготовке марафонцев, позволяют повысить функциональное состояние и спортивные результаты марафонцев. Каждая из методик по своему хороша и апробирована.

Для нашей работы была использована собственная методика, которая была разработана исходя из конечного результата, а именно повышения выносливости на сверхдлинных дистанциях и суточном беге. В исследованиях, упомянутых выше, следует обратить внимание, что разработанная нами методика по повышению выносливости основана на поддержании частоты сердечных сокращений на уровне 145-150 уд/мин.

Полученные результаты в нашей работе говорят о том, что в экспериментальной группе динамика развития выносливости выше, чем в контрольной группе. Методика, примененная в экспериментальной группе показывает влияние ЧСС на работоспособность спортсменов.

Можно сделать вывод, что цель работы достигнута, мы изучили и практически проверили влияние разработанной методики на работоспособность легкоатлетов, специализирующихся на беге сверхдлинных дистанций и суточном беге. Данную методику возможно применить на практике для построения тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся на беге на длинные, сверхдлинные, ультрадлинные дистанции и суточного бега.