



ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Смурыгина Лариса Владимировна

Шириева Сабина Ильдаровна

Иванова-Тюрина Вера Васильевна

Расулова Тиллажон Рахимовна

Узбекский государственный университет

физической культуры и спорта

Узбекистан, г. Чирчик

e-mail - larisa.sm@inbox.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8112200>

Аннотация: В статье представлены результаты динамики уровня общей и специальной беговой подготовленности юных бегунов на средние дистанции. Раскрыты методические аспекты подготовки юных бегунов на средние дистанции.

Ключевые слова: тренировочный процесс, юные бегуны на средние дистанции, общая и специальная подготовленность.

Annotation: The article presents the results of the dynamics of the level of general and special running preparedness of young runners for medium distances. The methodological aspects of training young runners for medium distances are revealed.

Key words: training process, young middle-distance runners, general and special preparedness.

Актуальность

В настоящее время среди молодежи бег приобрел большую популярность, так как этот вид циклических упражнений является наиболее простым и доступным. Техника бега не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико.

Наиболее распространенным средством повышения выносливости является бег. Поскольку использование бега без обоснованных методических рекомендаций нередко приводит к нежелательным последствиям, то для обеспечения эффективного развития выносливости необходим строгий контроль за величиной объема и интенсивности беговой нагрузки и строго дозированное распределение средств тренировки по периодам подготовки.

Число публикаций по данной проблеме особенно для категории начинающих спортсменов недостаточно. При этом чаще всего методика применения беговых средств тренировки при подготовке начинающих спортсменов заимствуется из спорта высших достижений, а тренировочные планы составляются в общих чертах, без конкретного указания направленности тренировки и соотношения между объемом и интенсивностью нагрузки (И.Р.Солиев, Л.В. Смурыгина, М.С. Олимов, Т.Р. Расулова, В.В. Иванова-Тюрина, Ф.М. Каримов, 2021).

Для того, чтобы выбрать оптимальные физические нагрузки во время выполнения физических упражнений циклического характера, в частности во время тренировочных занятий, направленных на воспитание выносливости в беге на средние

дистанции нужно учитывать состояние здоровья, степень физической подготовленности и другие характеристики.

Бег на средние дистанции вызывает максимальное напряжение сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и предъявляет повышенные требования к психическим качествам спортсмена. Достижение спортивного мастерства в беге на 800-1500 метров определяется высоким уровнем развития выносливости, быстроты и других физических качеств, начиная с юношеского возраста.

В проблеме построения тренировочного процесса юных бегунов на средние дистанции центральное место занимает базовая подготовка, так как в этот период закладывается фундамент будущих спортивных успехов, основанных на функциональных изменениях организма.

Степень изученности

На современном этапе развития спорта, в частности триатлона решение многих задач, стоящих перед спортсменами, возможно лишь при использовании имеющихся в теории и методике физического воспитания достижений, которые раскрывают сущность проблемы переноса тренированности. Они касаются разных сторон процесса спортивного совершенствования – поиска эффективных средств и методов воспитания необходимых физических способностей, обучения и совершенствования технического мастерства выявления взаимосвязи между ними в течение отдельных тренировочных занятий, микро-, мезо и макроциклов спортивной тренировки. Эта взаимосвязь может положительно или отрицательно воздействовать на рост спортивных результатов в соревновательных упражнениях. Правда, в отдельных случаях применяемые средства тренировки не оказывают ни положительного, ни отрицательного влияния на повышение спортивных достижений (В.В. Иванова-Тюрина, Л.В. Смурьгина, 2022).

В настоящее время в вопросах развития массового спорта общие представления о системе контроля, методах развития ведущих физических качеств, управлении спортивной тренировкой в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости достаточно широко известны. В мире накоплен определенный опыт о тренировке как процессе адаптации к физическим нагрузкам.

Однако эффективное копирование теоретических положений и практических схем, применяемых в других видах спорта в спортивную тренировку бегунов на средние дистанции, возможно только при учете специфических особенностей тренировочного процесса.

Известно, что тренировочные и соревновательные нагрузки являются основным стимулом для адаптационных изменений в организме спортсмена. Это объясняет постоянный и неослабевающий интерес специалистов к проблеме их рациональной организации в тренировочном процессе (Л.В. Смурьгина, И.Д. Ганибаев, 2012).

Целью работы является оптимизация методики занятий в беге на средние дистанции на этапе начальной специализации.

Задачи исследования:

1. Определить исходный уровень и динамику общей и специальной физической подготовленности занимающихся 14-15 лет занимающихся в ДЮСШ.

2. На основе полученных экспериментальных данных обосновать методику повышения выносливости на основе рационального планирования беговых тренировочных нагрузок.

3. Обосновать распределение основных средств тренировочных занятий в годичном цикле в беге на средние дистанции на этапе начальной специализации.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие **методы исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Педагогический эксперимент;
4. Педагогические контрольные испытания
5. Медико-биологические измерения;
6. Математико-статистическая обработка полученных данных.

Научная новизна работы состоит в следующем:

- выявлены и обоснованы наиболее эффективные средства воспитания выносливости применяемые на тренировочных занятиях в беге на средние дистанции;
- установлены характерные особенности изменений физической подготовленности занимающихся на предложенные нагрузки,
- исследованы результаты специальной физической подготовленности юношей специализирующихся в беге на средние дистанции.

Практическая значимость настоящей работы заключается в том, что в ней приводятся данные педагогических исследований, подтверждающие эффективность разработанной методики воспитания выносливости на начальном этапе тренировочного процесса. Практические рекомендации могут быть в дальнейшем использованы в тренировочном процессе другими тренерами.

Под комплексной физической подготовленностью бегунов на средние дистанции следует понимать высокий уровень достижений по показателям выносливости, скоростных качеств и силовых способностей. О значимости перечисленных качеств нужно судить по степени их влияния на вариацию результата в беге.

Планируя годичный цикл тренировки подростков, начинающих тренировку бегунов на средние дистанции целесообразно ориентироваться на последовательное воспитание физических качеств. На первом этапе тренировочного процесса основное время следует отводить воспитанию общей выносливости. Затем, на базе этого качества и при его поддержании, основное внимание уделять силовой подготовке. После этих двух этапов, на фоне высокого функционального состояния организма, воспитывать скоростные качества. Такое концентрированное использование на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса упражнений, направленных в основном на воспитание какого-то одного физического качества, способствует более эффективному решению задач физической подготовки бегунов на средние дистанции.

В конце подготовительного – начале соревновательного периода тренировки рекомендуется оценивать выносливость подростков показатель «критическая скорость» и процентные соотношения от него. Например, для подростков 14-15 лет, прошедших предварительную подготовку, рекомендуется:



а) «темповый бег» в объеме до 5 км, скорость бега равна 90-100% от «критической скорости», что составляет 3,7-4,2 м/сек или 4 мин.30 сек на 1 км, ЧСС в таком беге достигает 170-190 уд/мин;

б) кроссовый бег в объеме до 8 км, скорость бега равна 80-90% от «критической скорости», что составляет 3,3-3,7 м/сек или 4 мин.30 сек – 5 мин на 1 км, ЧСС достигает величин 150-170 уд/мин;

в) длительный бег умеренной интенсивности в объеме до 15 км, скорость бега – 70-80 % от «критической скорости», что составляет 2,9 –3,3 м/сек или 5 мин.40 сек. В беге на 1 км, ЧСС в таком беге достигает 140-160 уд\мин.

Ориентируясь на предложенные показатели их нормативные оценки, тренеры смогут более объективно проводить отбор в группы бегунов на средние дистанции планировать и управлять учебно-тренировочным процессом.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что у юношей занимающихся с целью успешного выступления на соревнованиях по а) «темповый бег» в объеме до 5 км, скорость бега равна 90-100% от «критической скорости», что составляет 3,7-4,2 м/сек или 4 мин.30 сек на 1 км, ЧСС в таком беге достигает 170-190 уд/мин;

б) кроссовый бег в объеме до 8 км, скорость бега равна 80-90% от «критической скорости», что составляет 3,3-3,7 м/сек или 4 мин.30 сек – 5 мин на 1 км, ЧСС достигает величин 150-170 уд/мин;

в) длительный бег умеренной интенсивности в объеме до 15 км, скорость бега – 70-80 % от «критической скорости», что составляет 2,9 –3,3 м/сек или 5 мин.40 сек. В беге на 1 км, ЧСС в таком беге достигает 140-160 уд\мин.

Ориентируясь на предложенные показатели их нормативные оценки, тренеры смогут более объективно проводить оценку беговой подготовленности в группах бегунов на средние дистанции, а также планировать и управлять учебно-тренировочным процессом.

Ориентируясь на предложенные показатели их нормативные оценки, тренеры смогут более объективно проводить оценку беговой подготовленности в группах бегунов на средние дистанции, а также планировать и управлять учебно-тренировочным процессом.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что у юношей занимающихся с целью успешного выступления на соревнованиях в беге на средние дистанции на тренировочных занятиях бегом с целью повышения специальной и общей выносливости значительно улучшились результаты как по общефизической, так и по специальной подготовленности.

Анализ результатов исследований показал (таблица 1 и таблица 2.), что в обеих группах под воздействием методики тренировки результаты улучшились.

Так в контрольной группе в беге на 60 метров результат при 1 обследовании был 8,03 сек. При повторном обследований показатель был на уровне 7,34 сек. Прирост среднего показателя составил 0,69, и улучшился на 8,61 %. Однако, в экспериментальной группе, результаты увеличились больше на 1,46 сек, что составило 17,84 %

В прыжке в длину с места в экспериментальной группе результат улучшился на 33,50 см, что соответствовало 18,83% контрольной группе результат улучшился на 15,08 см, что составило 8,37%.

на тренировочных занятиях бегом с целью повышения специальной и общей выносливости значительно улучшились результаты как по общефизической, так и по специальной подготовленности. При выполнении упражнения сгибание и разгибание рук также в экспериментальной группе были значительные улучшения результата так 27,31 %, в контрольной группе результат улучшился на 11,32 %.

Анализ результатов исследований показал, что в обеих группах под воздействием методики тренировки результаты улучшились.



Выявлено, что эффективность и перспективность тренировочного процесса бегунов на средние дистанции значительно повышается при использовании тренировочных программ по беговой подготовке, направленных на развитие специальной выносливости и других сторон подготовленности с учетом «ведущих» и «отстающих» физических качеств..

Таблица 1.

Динамика результатов общей и специальной подготовленности юношей контрольной группы в течении эксперимента

Параметры	в начале эксперимента			в конце эксперимента			abs	nis %	t	p
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %				
Бег на расстояние 60 м (с.)	8,03	0,85	10,58	7,34	0,74	10,08	0,69	8,61	2,13	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	180,17	17,22	9,56	195,25	17,83	9,13	15,08	8,37	2,11	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	22,08	2,77	12,54	24,58	2,97	12,08	2,50	11,32	2,13	<0,05
3000 м бег (с.)	612,75	64,68	10,56	569,25	57,61	10,12	43,50	7,10	1,74	>0,05



Таблица 2.

Динамика результатов общей и специальной подготовленности
юношей экспериментальной группы в течении эксперимента

параметры	в начале эксперимента			в конце эксперимента			abs	nis %	t	p
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %				
Бег на расстояние 60 м (с.)	8,18	0,89	10,89	6,72	0,68	10,12	1,46	17,84	4,51	<0,001
Прыжок в длину с места (см)	177,92	17,73	9,97	211,42	19,18	9,07	33,50	18,83	4,44	<0,001
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	21,67	2,81	12,97	27,58	3,34	12,11	5,92	27,31	4,70	<0,001
3000 м бег (сек.)	622,08	68,16	10,96	543,08	54,89	10,11	79,00	12,70	3,13	<0,01

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных источников позволил выявить, что в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции необходим поиск новых методов и форм организации занятий. Необходимость такого положения обуславливает отсутствие современных публикаций об эффективности использования разных вариантов физических нагрузок при подготовке бегунов на средние дистанции с учетом тренировочных направлений.
2. Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что у юношей занимающихся с целью успешного выступления на соревнованиях в беге на средние дистанции на тренировочных занятиях бегом с целью повышения специальной и общей выносливости значительно улучшились результаты как по общефизической, так и по специальной подготовленности.
3. Выявлено, что эффективность и перспективность тренировочного процесса юных бегунов значительно повышается при использовании тренировочных программ по беговой подготовке, направленных на развитие специальной выносливости и других сторон подготовленности триатлонистов с учетом «ведущих» и «отстающих» физических качеств.
4. Научно обоснована методика оценки специальной физической подготовленности, представляющая собой серию педагогических тестов, целью которых является оценка ведущих компонентов специальной физической подготовленности в каждом виде. На основе результатов педагогического тестирования бегунов на средние дистанции различной квалификации разработана шкала оценки специальной физической подготовленности.

Выявлена структура и содержание тренировочных и соревновательных нагрузок у юных бегунов на средние дистанции в годичном цикле. В результате статистического анализа установлено, что с повышением уровня спортивного мастерства наблюдается статистически достоверное увеличение общего объема тренировочных нагрузок.

С ростом спортивного мастерства наблюдается тенденция к двухцикловой организации тренировочных нагрузок в беге.

У юных бегунов на средние дистанции более четко прослеживается волнообразность в распределении объема специализированных нагрузок. В тренировке юных бегунов на средние дистанции присутствуют этапы с большой концентрацией однонаправленных тренировочных нагрузок.

Литература:

- 1.Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. Бухарский государственный университет. Учебное пособие. Предназначено для преподавателей факультетов физического воспитания, спортивных колледжей, спортивных школ и общеобразовательных школ. Бухара: изд-во «DURDONA», - 2015, - 131 с.
- 2.Иванова-Тюрина В.В. Смурыгина Л.В. Теория и методика легкой атлетики (Обучение видам легкой атлетики), Учебно-методическое пособие. Чирчик, 2022, 88 с.
- 3.Смурыгина Л. В., Васильева Е. Б. Содержание методики тренировки у девушек в беге на 400 метров // Молодой ученый. - 2016. - №3. - С. 1035 1037.
- 4.Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д. Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанции. Методическое пособие. Ташкент, УзГосИФК, 2011, - 80 с
- 5.Смурыгина Л.В. Проведение научных исследований в легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Ташкент, УзГИФК, 2013, С 7-24
- 6.Soliev Iqrarjon Roziqovich, Smurygina Larisa Vladimirovna TECHNOLOGIES FOR PREPARING RUNNERS AVERAGE DISTANCES TO COMPETITION //Emergent: JOURNAL OF EDUCATIONAL DISCOVERIES AND LIFELONG LEARNING (EJEDL). 2776-0995 Volume 2, Issue 10, Oct, 2021. Indonesian Journal Publisher, Yogyakarta 55253, Indonesia
- 7.Солиев И.Р., Смурыгина Л.В. Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., Каримов, Ф. М. ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ ТЕХНОЛОГИЯСИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2021, 1(2), 100-109
- 8.Смурыгина Л.В. Теория и методика легкой атлетики (1 часть – теоретические основы). Учебное пособие, Ташкент “O”ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU,, 2022, 414 с
- 9.Смурыгина Л.В. Теория и методика легкой атлетики (2 часть – Беговые виды). Учебное пособие, Ташкент, “O”ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU» 2022, -256 с.
- 10.Смурыгина Л.В., Сиводедов ИЛ. Иванова-Тюрина В.В., Хомидова О.К. Теория и методика легкой атлетики (Обучение видам легкой атлетики). Учебное пособие Ташкент, “O”ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU» 2022, - 128 с