

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) подготовки: Физкультурное образование

Группа: 4211

ГИЛЬФАНОВ ИЛЬДАР ГАБДУЛХАКОВИЧ

**СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ**

Курсовая работа по дисциплине
«Физкультурные образовательные технологии»

Подпись студента: _____

Руководитель курсовой работы:

к.б.н., доцент _____ С.С. Русакова

Оценка: « _____ »

« ____ » _____ 2017 г.

КАЗАНЬ – 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|--|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| Глава I. Обзор литературы | .. 5 |
| 1.1. Сущность физической подготовки легкоатлетов | 5 |
| 1.2. Средства физической подготовки легкоатлетов | 12 |
| 1.3. Особенности физической подготовки бегунов на выносливость | Ошибка! Закладка не определена. |
| Глава II. Методы и организация исследования | 27 |
| 2.1. Методы исследования | 27 |
| 2.2. Организация исследования | 28 |
| ВЫВОДЫ | 29 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 30 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. На современном этапе подготовки высококвалифицированных легкоатлетов все большее значение для победы в соревнованиях приобретает тактическая подготовка. Под спортивной тактикой понимается использование специальных приемов спортивной борьбы во время состязаний с целью добиться наилучших соревновательных результатов. Тактическая подготовка спортсмена составная часть спортивной тренировки. Наиболее целесообразное осуществление тактических замыслов возможно лишь при хорошем владении техникой, высоким развитием качеств, сильной воле, большой настойчивости и упорстве в достижении цели. Поскольку в каждом соревновании перед стартом стоит задача либо показать определенный результат, либо занять определенное место, рассматриваются следующие разновидности тактики - активная, пассивная и смешанная. Эти разновидности тактики соответствуют поставленным задачам, например «тактика рекордов» - бег на результат или «тактика чемпионов» - задача занять определенное место. Разделение - это достаточно условно, так как две основные задачи порой оказываются тесно связанными.

Цель исследования - изучить содержание физической подготовки легкоатлетов, специализирующиеся в беге на выносливость.

Объект исследования – физическая подготовка легкоатлетов.

Предмет исследования – средства и методы развития выносливости у легкоатлетов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методической литературу по проблеме исследования.
2. Изучить содержание физической подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, выводы и списка литературы. Список литературы включает в себя 20 источников. Содержание курсовой работы изложены на 28 страницах.

Глава I. Обзор литературы

1.1. Сущность физической подготовки легкоатлетов

Виды атлетики довольно различны: сюда входит и спортивная ходьба, и различные виды бега, в том числе кроссы и спринты, а также многоборья, технические виды, такие как прыжки и метания:

- бег (его виды мы рассмотрим ниже более детально);
- прыжки: в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок;
- спортивная ходьба;
- метание снарядов: копья, диска, молота, ядра;
- многоборья.

Беговые виды лёгкой атлетики довольно разнообразны, одни требуют выносливости, другие – умения быстро развивать скорость. Они включают в себя самые разные вариации:

- спринт (стандартные дистанции - 100 м, 200 м и 400 м);
- барьерный бег (100 м, 400 м);
- бег на средние дистанции (обычно к средним дистанциям приравнивают расстояние от 800 до 3000 м, сюда же относится бег с препятствиями на 3000 м);
- бег на длинные дистанции (стандартно их две - 5000 м и 10 000 м);
- кросс (бег по пересеченной местности);
- марафон (бег вдоль трассы на очень длительные расстояния);
- эстафета (самый командный вид беговой легкой атлетики, включающий следующие варианты: 4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м или 4×1500 м) [18].

Особняком в легкой атлетике стоит многоборье – это вид состязаний, в котором спортсмены соревнуются не в одной дисциплине, а в разных, благодаря чему удастся выявить наиболее многосторонне развитого атлета.

Легкой атлетикой можно заниматься как на профессиональном уровне, так и на любительском. В США многие жители как городов, так и мелких

населенных пунктов регулярно совершают пробежки на средние дистанции прыжки легкая атлетика для поддержания тела в форме. К тому же, такие занятия прекрасно укрепляют сердечнососудистую систему и легкие, способствуют выносливости и тону мышц. Более того, именно бег является главным врагом жировых отложений на животе [9].

К тому же, как несложно заметить, виды бега в легкой атлетике отнюдь не предполагают исключительно одиночные занятия: эстафета требует от команды особой слаженности, а значит, развивает командный дух и умение работать в коллективе.

Для того, чтобы обеспечить волевою подготовку легкоатлета, нужно знать, с одной стороны, те трудности, с преодолением которых приходится ему конкретно встречаться, с другой же, учитывать субъективные переживания трудностей. Необходимо постоянно создавать такого рода трудности в процессе тренировки и на преодолении их воспитывать волю легкоатлетов [15].

При этом следует иметь в виду, что чем выше становится квалификация легкоатлета, тем в большей мере возрастает и степень трудностей и препятствий, так как известно, что чем выше достижения спортсмена, тем труднее их дальнейшее улучшение. Более того, для того, чтобы удержать достигнутые высокие результаты, спортсмен должен приложить не меньший труд и не меньшие волевые усилия. Поэтому от спортсмена в процессе тренировки постоянно требуется длительный и упорный труд, соблюдение строжайшего режима.

Сказанное, конечно, нельзя понимать так, будто серьезные трудности и препятствия существуют в деятельности только высококвалифицированных спортсменов. Перед новичками и третьеразрядниками также возникают весьма сложные для них препятствия, вызывающие соответствующие переживания трудностей. При определении содержания их волевой подготовки учитываются условия преодоления этих препятствий.

Нельзя упускать из вида и еще одно обстоятельство. Как показывают наблюдения и факты, особенно отрицательно влияют на недостаточно подготовленных в волевом отношении легкоатлетов неожиданно возникающие препятствия. Часто спортсмены снижают свои результаты или проигрывают соревнования именно тогда, когда они встречаются в ходе соревнований с какими-либо неожиданностями [5].

Отрицательное действие неожиданностей заключается в том, что они внезапно нарушают определенные и привычные условия для коры головного мозга спортсмена. В связи с этим нарушается слаженная деятельность других органов и систем организма, нарушается и вся двигательная деятельность спортсмена, возникают сомнение, неуверенность, растерянность, даже страх. Требуется время для того, чтобы было восстановлено нарушенное равновесие функций организма и преодолены отрицательные эмоциональные состояния. Естественно, чем меньший промежуток времени потребуется для этого, тем меньший ущерб потерпит легкоатлет в достижении намеченного результата [11].

Таким образом, для правильной волевой подготовки легкоатлетов необходимо постоянно включать в процесс тренировки различного рода неожиданности. Перед тренером же стоит задача – тщательно проанализировать и систематизировать трудности, возникающие при овладении более сложными техническими и тактическими приемами, выявлять трудности, связанные с физической подготовкой спортсменов, учитывать возможные нестандартные ситуации, которые могут встретиться в соревнованиях, и, что очень важно, на основании глубокого анализа самим изобретать трудности и неожиданности, возможные в соревнованиях, и вводить их в тренировку в определенной методической последовательности. Дело это кропотливое, трудоемкое, но на него стоит потратить время, так как чем легкоатлет будет более подготовлен в процессе тренировки к преодолению препятствий и неожиданностей, чем лучше он будет справляться с ними в ходе соревнований [20].

Выделяются три направления, по которым овладение техникой представляет трудности для легкоатлетов. Первое из них – овладение самой техникой исполнения каждого приема, каждого действия, второе – подготовка к выполнению действия и третье – понимание тактического значения различных приемов и целесообразное использование их в ходе соревнования.

Для легкоатлетов младших разрядов и новичков основной трудностью является овладение самой техникой, т.е. необходимой координацией движений тела, постепенное превращения их в заученные.

Для легкоатлетов старших разрядов основными трудностями являются трудности, связанные с тактическими действиями в ходе соревнования (например, при забеге на средние и длинные дистанции). Сущность этих трудностей заключается прежде всего в овладении умением ориентироваться в создавшейся обстановке (на беговой дорожке, в прыжках в высоту и т.д.). Это связано с необходимостью непрерывного наблюдения за действиями, положением и перемещениями соперников (в беге) или показанными ими результатами в очередной попытке (в прыжках в высоту) [8].

Целесообразное использование в процессе тренировки трудностей технико-тактической подготовки способствует развитию у легкоатлетов таких качеств ума, как самостоятельность, критичность, гибкость, быстрота мысли, и волевых качеств: инициативности, самостоятельности, настойчивости, решительности и смелости. Эти качества воспитываются и в процессе физической подготовки легкоатлета, но здесь еще в определенном направлении, связанном с преодолением чувства усталости и объективно развивающегося утомления, воспитываются настойчивость, выдержка и самообладание спортсменов

Процесс выступления в соревнованиях в присутствии зрителей и ответственность за полученный результат в ходе соревнований представляют собой серьезную трудность, существеннейшим образом влияющую на

спортсменов даже высокого класса. Это влияние выражается в некотором снижении самостоятельности, смелости и решительности легкоатлетов.

Трудности в соревнованиях многообразны и разнохарактерны. Они связаны с организацией соревнований (своевременность их начала, наличия и удобства вспомогательных помещений: раздевалки, душа и др.), с особенностями стадиона, на котором происходят соревнования (состояние грунта, наличие или отсутствие фона – деревьев, кустарников и др.). Трудности связаны также и с состоянием инвентаря. Отрицательно влияют на самочувствие игроков и такие условия внешней среды, как слишком высокая или низкая температура воздуха, плохое освещение, ветер, дождь.

Трудности возникают также при недостаточно четком или пристрастном судействе. Влияет на легкоатлетов и поведение зрителей.

Если трудности, о которых говорилось выше, возникнут в ходе соревнования неожиданно, тогда степень их отрицательного воздействия на легкоатлетов значительно возрастает [13].

Исследования последних лет позволяют выделить некоторые из неожиданностей, относящихся к действиям противников и партнеров.

Со стороны соперников неожиданности могут выразиться: в неожиданно улучшившемся выступлении относительно слабого соперника; в неожиданно высоких показателях одного или нескольких соперников; в неожиданном, как говорят, «везении» сопернику, которое может проявляться в различных видах и т.д. Следует отметить, что воздействие неожиданностей усиливается в ответственные моменты соревнования.

Преодоление трудностей, характерных для соревнований, зависит от степени развития волевых качеств легкоатлета. Однако особенное значение здесь приобретают качества целеустремленности, выдержки и самообладания, самостоятельности, инициативности, решительности и смелости [18].

Эти качества в большей мере развиваются в условиях соревновательных трудностей. В самих соревнованиях спортсмен не только

достигает победы благодаря своим высоким волевым качествам, но и развивает последние. А в процессе тренировки создание соревновательных условий, включение неожиданных трудностей являются необходимыми условиями волевой подготовки легкоатлета.

Основываясь на изложенных выше сведениях о волевой подготовке, можно сделать такой вывод: волевая подготовка легкоатлетов должна в конечном счете обеспечить формирование у них положительного отношения к трудностям и препятствиям. Оно выражается в том, что легкоатлеты не только не боятся трудностей, не только не стремятся избежать их, а наоборот, ищут этих трудностей и умеют уверенно их преодолевать, проявляя при этом решительность, настойчивость и изобретательность.

В какой период круглогодичной тренировки должна проводиться волевая подготовка спортсмена? На этот вопрос обычно дается такой общий ответ: волевая подготовка должна осуществляться во все периоды тренировки, т.е. круглогодично.

Другим важным методическим вопросом является такой: как волевая подготовка должна сочетаться с технической подготовкой? Ответы на эти вопросы сводятся к следующему: волевая подготовка должна входить составной частью в процесс овладения техникой, в процесс общей и специальной физической подготовки. В процессе спортивной тренировки задачи волевой подготовки должны решаться одновременно со всеми остальными, так как овладение техникой и развитие физических качеств сопряжено для легкоатлетов со многими трудностями, которые тренером постепенно расширяются, усложняются и дополняются разнообразными неожиданностями.

Нужно отчетливо понимать, что вне и без отличной физической, технической и тактической подготовленности, точно так же как без развития качеств ума и формирования нравственных чувств, не может быть достигнуто необходимое развитие воли легкоатлета.

Необходимо сделать еще несколько замечаний [18].

1. Следует всегда иметь в виду, что индивидуально-психологические особенности спортсменов основаны на различиях их общего и специально человеческого типов высшей нервной деятельности. Это особенности их склада ума, проявления их чувств, особенности темперамента и характера, особенности развития их воли. Ведь спортом занимаются люди, уже имеющие определенную историю жизни. С точки зрения их психологии и развития воли, они являются продуктом определенных обстоятельств, т.е. обучения, воспитания и деятельности. Поэтому необходим индивидуальный подход к волевой подготовке каждого из них; у каждого спортсмена наблюдается индивидуальное отношение к возникающим препятствиям и субъективное переживание трудностей.

2. Нельзя забывать, что волевая подготовка легкоатлета не должна ограничиваться только спортивной тренировкой и соревнованиями, а распространяться на весь режим его жизни и деятельности. Это обязывает тренеров развивать у легкоатлетов способность и привычку к самовоспитанию воли путем постоянного и неуклонного преодоления трудностей и препятствий, встречающихся не только в спортивной, но и во всех других областях их жизни и деятельности.

3. Нужно категорически отрешиться от представлений о том, что процесс волевого воспитания легкоатлетов происходит сам собой в процессе тренировки. Этот процесс должен быть соответствующим образом организован и направляем тренером на основе специально разработанной методики.

Неоднократно приходится убеждаться в том, что при встречах на соревнованиях двух одинаково подготовленных в техническом и тактическом отношении легкоатлетов, победителем выходит тот спортсмен, который обладает более высокими волевыми качествами и может мобилизоваться в самые трудные и ответственные моменты соревнования.

Воспитание волевых качеств легкоатлета проходит не только в процессе учебно-тренировочных занятий или выступлений на соревнованиях,

но и в процессе всей жизни спортсмена. Поэтому тренеру надо очень хорошо познакомиться с учебной или трудовой деятельностью спортсмена, его образом жизни, помимо занятий легкой атлетикой.

Кроме того, тренеру надо учесть, что скучное учебно-тренировочное занятие не способствуют развитию волевых качеств. Занятие надо проводить увлекательно, заинтересовывать спортсменов посильными трудностями и все усложняющимися заданиями; высокое эмоциональное состояние легкоатлетов является именно той почвой, на которой могут более ярко проявиться их волевые качества.

Преодоление трудностей – основной фактор волевой подготовки легкоатлетов. Рассмотрим трудности, с которыми наиболее часто приходится встречаться легкоатлетам в процессе тренировок и соревнований.

Трудности технико-тактического характера и средства их преодоления в процессе волевой подготовки легкоатлетов

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо систематически ликвидировать недостатки в технической подготовке легкоатлетов. Большое внимание уделить работе по индивидуальному плану. Сам процесс тренировки следует приблизить к обстановке во время соревнований. При составлении индивидуальных планов требовать от спортсменов выполнения контрольных нормативов в строго определенные сроки.

1.2. Особенности физической подготовки стайеров

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка - это повышение уровня физического развития и широкой двигательной подготовленности, что является основой успеха в различных видах спортивной деятельности.

Общая подготовка находит свое выражение в общем уровне развития метаболических и функциональных систем организма, а также различных физических качеств, которые хотя и не относятся к числу специфических применительно к бегу на средние и длинные дистанции, но, так или иначе, обуславливают спортивный результат. Эта сторона, физической подготовленности обеспечивается за счет использования широкого круга подготовительных упражнений, тренировочный эффект которых может оказывать влияние на результативность соревновательного упражнения.

Специальная физическая подготовка - заключается в таком воспитании двигательных способностей, которые обеспечивают спортсмену возможность успешно действовать в условиях соревнований.

Специальная физическая подготовленность бегунов характеризуется возможностями функциональных систем организма и зависящим от них уровнем развития тех физических качеств, которые обуславливают результат в беге на средние и длинные дистанции. Говоря об общей и специальной подготовленности бегунов, следует учитывать, что соотношение работы, направленной на повышение этих качеств, меняется в процессе многолетней тренировки [17].

Физические качества, определяющие спортивный результат в беге на средние и длинные дистанции

В тренировке бегунов на длинные дистанции особое место отводится силовой подготовке, потому что, во-первых, силовая подготовленность является важным компонентом специальной выносливости, во-вторых, в процессе совершенствования спортивного мастерства средневики роль ее существенно возрастает.

Сила как физическое качество спортсмена выражается в его способности преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Говоря о силе, следует выделять четыре качественно специфичных вида ее проявления: абсолютную, взрывную, быструю силу, а также силовую выносливость [16].

Силовая выносливость - специфическая форма проявления человеком силовых способностей в условиях двигательной деятельности, в которой требуются относительно длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности. Это качество, характеризующее подготовленность опорно-двигательного аппарата, является одним из основных признаков, обуславливающих уровень развития специальной выносливости бегунов. А так как от последней главным образом зависят спортивные достижения в беге на длинные дистанции, то интегральным показателем силовой выносливости может служить результат, достигнутый на основной дистанции в условиях соревнования или прикидки [15].

Выносливость - это качество, которое, главным образом, обуславливает спортивный результат в беге на длинные дистанции. Общим признаком выносливости является способность продолжать какую-то работу, соблюдая ее определенные параметры. Поскольку физиологические механизмы проявления выносливости для различного рода работы неодинаковы, возникает необходимость конкретизации понятия выносливости применительно к спортивной деятельности [18].

В спортивной практике необходимо учитывать, что механизмы, определяющие уровень работоспособности в длительном малоинтенсивном и соревновательном беге на длинные дистанции, во многом отличаются друг от друга.

С педагогической точки зрения, специальная выносливость представляет собой много компонентное понятие, так как у бегунов на средние дистанции она взаимосвязана с рядом факторов, к которым относятся общая и силовая выносливость, скоростные возможности, техника бега.

Рассматривая специальную выносливость в физиологическом аспекте, необходимо отметить ее тесную связь с функциональной подготовленностью бегуна [14].

В достижении высоких спортивных результатов, в беге на длинные дистанции большое значение имеет гибкость. Поэтому развитие данного качества может быть одним из путей увеличения специальной силы и мощности у спортсмена, что особенно важно для спортсменов, специализирующихся в беге на выносливость. Кроме того, увеличение амплитуды движений при беге повышает их эффективность.

О целесообразности совершенствования гибкости у бегунов на длинные дистанции свидетельствует и то, что недостаточное ее развитие является причиной ряда нежелательных явлений:

- затрудняется овладение техникой бега и совершенствование ее;
- увеличивается возможность возникновения травм;
- задерживается уровень других качеств;
- в беге ограничивается амплитуда движений.

Несмотря на очевидную значимость гибкости, ее развитию в подготовке бегунов на средние и длинные дистанции уделяется недостаточно внимания [19].

Важным фактором, определяющим достижение в беге на длинные дистанции, являются скоростные способности спортсмена.

Развитию или поддержанию скоростных возможностей необходимо уделять серьезное внимание на всех этапах многолетней подготовки. При этом следует помнить, что скоростные возможности развить труднее, чем другие физические возможности.

При развитии скоростных возможностей обычно применяют повторный метод тренировки и метод вариативного упражнения, т.е. с варьированием скорости и ускорений по заданной программе. При этом тренировочный эффект выполняемых в занятии скоростных нагрузок во многом зависит от режима чередования работы с отдыхом. Интервалы отдыха между упражнениями должны быть такой продолжительности, чтобы обеспечить относительно полное восстановление работоспособности. Бегуны на длинные дистанции с целью совершенствования скоростных

возможностей могут использовать следующую продолжительность интервалов отдыха: а) 2-3 мин. между отрезками длиной 60-100 м; б) 3-4 мин. между отрезками 150-200 м и 7-8 мин между сериями [16].

Эффективным средством повышения скоростных возможностей бегунов является пробегание отрезков 150-300 м.

Силовая подготовка обеспечивает повышение функции нервно-мышечного аппарата, улучшает способность преобразование энергии и способствует укреплению координационных связей, необходимых для осуществления интенсивной иннервации мышц [12].

В целом по данным литературных источников силовую подготовку бегунов на средние и длинные дистанции в круглогодичной тренировке можно разделить на три этапа:

- . Этап общей силовой подготовки.
- . Этап разносторонней целенаправленной силовой подготовки.
- . Этап специальной силовой подготовки.

В силовой подготовке важен не только правильный подбор необходимых средств, но и рациональное распределение их объема на протяжении года.

В настоящее время известны варианты планирования объемов силовой работы в круглогодичной тренировке бегунов на средние и длинные дистанции. Один из них предполагает концентрированное выполнение большого объема специальной работы силовой направленности в течение относительного короткого промежутка времени - на предсоревновательном этапе подготовительного периода. Такое планирование обеспечивает высокий уровень развития силовых возможностей, но не решает задачи длительного его удержания в соревновательном периоде.

Как известно, общая выносливость является основной для совершенствования специальной выносливости, однако именно уровень развития последней в основной обуславливает результат. Поэтому

тренировка в этом виде легкой атлетике должен иметь преимущественную направленность на совершенствование специальной выносливости.

С педагогической точки зрения методика развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции должна обеспечивать:

- неуклонное повышение уровня важнейших компонентов специальной выносливости (скоростных и силовых возможностей, энергетического потенциала);

- развитие способности удерживать необходимую скорость в фазе компенсированного утомления;

- совершенствование способности к переключению скорости в процессе соревновательной деятельности;

- повышение экономичности работы и эффективности использования функционального потенциала.

В тренировке бегунов на длинные дистанции используется довольно широкий круг специализированных средств и методов. Среди самых разнообразных видов тренировки следует, прежде всего, остановиться и разобрать подробнее методы непрерывного воздействия (продолжительный бег) и интервальной тренировки (прерывистые методы). Большинство бегунов мирового класса используют в своей подготовке оба этих вида тренировочных нагрузок как основные. Но развивать и совершенствовать любую из энергетических систем или комбинацию можно, применяя, скажем только интервальную тренировку, но она при этом должна быть правильно организована [11].

Медленный длительный непрерывный бег - это бег на сравнительно длинных дистанциях в невысоком (комфортном) темпе; но скорость бега все же выше, чем при джоггинге. Во время этого бега энергетический запас организма полностью удовлетворяется за счет текущего поступления O₂, частота сердечных сокращений (ЧСС) 130-150 уд/мин. Этот бег осуществляется при потреблении O₂, соответствующем 50-70% от

максимального значения. Дыхательная система функционирует в самых благоприятных условиях, без какого-либо напряжения.

Длительный непрерывный бег в среднем темпе. Это своего рода комбинация между медленным непрерывным бегом и быстрым непрерывным бегом. ЧСС 140-160 уд/мин, потребление O₂ - 55-70% от максимального уровня. И хотя дыхание спортсменов в этом беге более часто и глубоко, чем при медленном непрерывно беге, все же оно должно быть «без одышки» и такое чтобы «на бегу можно было разговаривать».

Непрерывный бег с переменной темпа. Этот бег проводится таким образом, что первая миля пробегается довольно быстро (например, за 6 мин), следующая за ней сравнительно медленно (за 7 мин), затем опять «быстрая миля» и т.д. Это довольно жесткая тренировка и выполнять ее следует лишь тогда, когда спортсмен будет хорошо тренирован на выносливость. Ориентиром для применения этой тренировки может быть время пробегания одной мили приблизительно за 6 мин 30 с; именно эта скорость бега разумна для бега на более длинных (или более быстрых) дистанциях. При этом требуется особая осторожность при выборе длины тренировочных отрезков - так же, как и скорость бега, они должны соответствовать уровню вашей подготовке. Этот вид бега можно рассматривать как подготовительный для использования в последующей тренировке быстрого непрерывного бега.

Быстрый непрерывный бег, пожалуй, самое тяжелое средство спортивной тренировки. Его рекомендуется применять только тогда, когда вы очень хорошо подготовлены; и даже в этом случае он должен включать тренировочную программу лишь в небольших количествах из-за глубокого утомления, которое развивается при этом беге.

Частота сердечных сокращений достигает 180 уд/мин (в пределах 160-180 уд/мин), уровень потребления O₂ - 70-90% от максимума; при этом беге в значительной степени в работу вовлекаются белые быстро сокращающиеся мышечные волокна.

Интервальный бег, направленный на развитие «аэробной выносливости», проводится главным образом на относительно коротких отрезках, например, 400 м, пробегаемых со скоростью не выше 70-80% от максимальной скорости бега на этом отрезке с непродолжительными интервалами отдыха, например, 1 мин между отдельными пробежками. Естественно, с улучшением состояния тренированности продолжительность пауз отдыха сокращается. Следует учитывать весьма существенный момент - скорость пробегания тренировочных отрезков при использовании этого тренировочного средства не должна повышаться, так как это повлечет за собой мобилизацию аэробных энергетических процессов, которых совершенно не требуются при совершенствовании аэробной производительности спортсменов.

Повторный бег отличается от интервальной тренировки тем, что, применяя отрезки бега такой же длины интервалы отдыха между отдельными повторениями тренировочных дистанций выполняются до полного восстановления, и эти паузы отдыха заполняются обычной ходьбой. Продолжительность их регулируется таким образом, чтобы к началу следующей пробежки частота сердечных сокращений достигала 120 уд/мин.

Повторный бег может проводиться и на отрезках длиной 1 или 2 мили, преодолеваемые обычно в довольно быстром темпе; обычно в этом беге воспроизводится скорость предстоящих соревнований. Поскольку в повторном беге и длина тренировочных отрезков, и скорость их преодоления близки к соревновательным, то количество повторений обычно небольшое.

Тренировку в повторном беге можно рассматривать и как подготовительный этап к выполнению быстрого непрерывного бега.

Фартлек или «игра скоростей», - неформальный тип беговой тренировки, включающей периоды быстрого и медленного бега, джоггинг, различные ускорения и т.п. Эта тренировка состоит из «необоснованных научно» фрагментов интервального и непрерывного бега, где спортсмен по своему самочувствию, физическому состоянию комбинирует различные

варианты беговой работы. В общую тренировку по типу «фартлек» включаются фрагменты скоростного бега, характерного для соревновательной дистанции, не исключается и работа и в затруднительных условиях, как например, бег в гору, по песку, по снегу, и т.д. Кроме того, получая определенную физическую нагрузку, спортсмен находится в приятном окружении [14].

1.3. Основы тактической и психологической подготовки стайеров

Тактическая подготовка - это овладение тактикой, т.е. приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для принятия правильных решений в ходе состязания.

В процессе освоения спортивной тактики решается ряд частых задач, к которым относятся:

- постоянное углубленное изучение закономерностей тактики, ее эффективных форм и тенденций развитие в беге на средние дистанции и в смежных видах спорта;

- систематический отбор сведений о возможных спортивных соперниках и условиях предстоящих соревнований, а также разработка тактических планов;

- совершенствование тактических умений и навыков в единстве с реализацией задач физической, технической и психической подготовки к важнейшим соревнованиям;

- воспитание тактического мышления.

Основной путь совершенствования тактического мастерства бегунов - это путь систематического участия в соревнованиях различного ранга, а также тщательного анализа с целью конкретизации задач дальнейшей тактической подготовки. В различных соревнованиях спортсмен может преследовать различные цели, а именно: победить с максимально высоким для себя результатом; выиграть соревнования при любом результате; занять

определенное место в забеге или показать результат, позволяющий выступать в следующем этапном состязании.

В тактической подготовке бегунов важным является формирование умения увязывать технику бега с функциональным состоянием организма на каждом конкретном участке соревновательной дистанции. Так, например, поддержание высокой скорости бега в начале и середине дистанции, а также возможные ускорения в это время осуществляются обычно путем увеличения мощности отталкивания при относительно стабильной частоте шагов. Заключительным этапом в тактической подготовке к тому или иному соревнованию является составление плана предстоящего бега. Бегуны на средние дистанции, в зависимости от возникающих соревновательных ситуаций, могут применять различные варианты тактики бега. Специалисты выделяют два варианта; один - бег на результат и бег на выигрыш, другие - тактику лидирования и тактику преследования [11].

Психическая подготовка - это формирование и совершенствование морально-волевых качеств, необходимых для избранного вида спорта.

Психическую подготовку нужно рассматривать как составную часть воспитания спортсмена с сильной волей, готового преодолевать трудности, связанные с занятием спортом и выступлениями в соревнованиях.

У бегунов волевые качества совершенствуются в большей степени в процессе преодоления трудностей, вызываемых интенсивными, многократно повторяющимися усилиями, т.е. прерывным бегом в преимущественно анаэробном режиме. Находимо учитывать, что необходимые бегунам на средние дистанции, волевые качества должны развиваться с помощью адекватных тренировочных средств и методов.

Обычные жизненные ситуации не предъявляют таких высоких требований к психическим качествам, как условия напряженных тренировочных занятий и, особенно соревнований.

Говоря о психической подготовленности бегунов на средние дистанции, необходимо ознакомиться с таким психическим феноменом, как

состояние тревожности. Как состояние, она выражается в появлении беспокойства, опасения, напряженности, без видимой на то причины.

Тревожность в специальной литературе рассматривается как отражение процесса приспособления организма к напряженной ситуации. Важным положением является то, что уровень тревожности под влиянием различных факторов может изменяться как в сторону повышения, так и снижения [5].

Самое непосредственное отношение к психической подготовленности бегунов имеет интеллектуальная подготовленность. Интеллектуальная подготовленность бегунов определяется в первую очередь следующими основными факторами:

- уровнем знаний, содействующих формированию правильного взгляда на мир в целом и позволяющих осмыслить общую суть спортивной деятельности;

- уровнем знаний о закономерностях современной спортивной тренировки, в том числе в беге на средние дистанции, а также ее биологических, медицинских и психологических аспектов;

- способностью к разработке тактических планов и уровнем тактического мышления, проявляемого в процессе соревновательной деятельности.

Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсменов

Пассивная тактика - это заранее спланированное предоставление инициативы сопернику с тем, чтобы в нужный момент предъявить решительные действия.

Активная тактика - это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с регулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег.

Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы [7].

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят, перед ним. От решения какой-либо одной задачи в

соревновании и будет зависеть, какую тактику изберет спортсмен или команда. Можно выделить 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

- тактика рекордов.
- тактика выигрыша.
- тактика выигрыша с высоким результатом.
- тактика выхода в очередной тур.

Принято различать общую и специальную подготовку.

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

- приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном виде и смежных видах спорта).

- сбор информации о сопернике, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.

- освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.

- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

- овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Специфическими средствами тактической подготовки является физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мысленное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Можно моделировать определенные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний. Тактическая подготовка сводится в одних случаях к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований или целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, в других - к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому и своевременному переключению с одной системы тактических действий на другую [4].

На основе анализа литературных источников нами определены следующие задачи тактической подготовки, преимущественно использующиеся в легкой атлетике:

- поддержание определенного темпа движений.
- воспитание способности мобилизовать все силы.
- способность бороться до конца.
- формирование устойчивой техники, воспитание смелости и решительности.
- воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению.
- групповая поддержка.
- переключение скоростей.

Различные варианты тактики, применяемые в беге на выносливость

Было бы идеально, если бы бегуны на средние дистанции были готовы физически таким образом, чтобы побеждать в соревнованиях с любой

тактикой бега. Естественно, что такое возможно только в том случае, когда спортсмен «генетически» наделен такими качествами и при этом отлично тренирован. Бегунам также необходимо знать сильные и слабые стороны своих противников (их физиологические возможности и тактические способности). Независимо от того, какую тактику изберет спортсмен, будь то лидирование в беге, или различные ускорения на дистанции, или спринтерский финиш, он, прежде всего, должен знать уровень своей подготовленности. Бесполезно бежать очень быстро первые 400 м на дистанции 1500 м, если спортсмен не в состоянии закончить ее с нормальной скоростью, а будет еле «ползти» на финише.

Бегун должен уметь рассчитывать свои силы в беге по дистанции, знать свой темп бега определять, стоит ли ему бежать непосредственно в лидирующей группе (и таким образом растрачивать свои силы) или бежать несколько спокойнее (а, следовательно, более равномерно и дольше), чтобы избежать нежелательных столкновений на дистанции.

Проще говоря, спортсменам желательно знать о возможных вариантах тактики бега основных конкурентов для того, чтобы быть готовыми соответствующим образом ответить им на беговой дорожке и адаптировать свои тактические возможности в соревновательном беге [10].

Вот несколько распространенных примеров различных вариантов построения тактики соревновательного бега, наблюдающихся в последние годы.

Лидирование. Чтобы успешно выступать в этой роли, спортсмен должен быть уверен, что никто из его соперников в данных соревнованиях не в состоянии выдержать предложенный им темп бега. Так, например, Мэри Джер однажды в беге на 800 м и в 1983 г преодолела первые 400 м за 57,8 с второй круг она пробежала за 60,0 с. Но этот забег был выигран ею уже на первых 300 м, так как никто из соперниц не смог выдержать предложенный темп. Себастьян Коэ также успешно использовал этот метод в своих рекордных забегах. На Олимпийских играх отличные примеры тактики

«лидирующих бегунов» продемонстрировали однажды Владимир Куц и Рон Кларк. Но все же Кларк в последнем беге на 10000 м и на Олимпийских играх в 1968 г. в Мехико проиграл золотую медаль не столько из-за ошибок в своей тактике лидера, сколько из-за высоты над уровнем моря, на который проводились соревнования. Лидирующие бегуны в состоянии практически всегда ускориться на дистанции и опережать своих соперников по забегу, а поэтому они должны быть уверены в своих силах. [15].

Спринтерский финиш. При этом варианте бега на дистанции спортсмены должны уметь спринтовать на второй половине дистанции и эффективно финишировать. Замечено, что такие бегуны не всегда обладают высокими спринтерскими способностями, но они выделены великолепной скоростной выносливостью, т.е. в состоянии эффективно работать как в аэробных, так и в анаэробных условиях одновременно, причем на достаточно высокой скорости.

Тактика «рваного бега». Это тактика была успешно реализована Б. Фомтером (Великобритания) в его победных забегах на 5000 и 10000 м. Для успешной реализации этого варианта спортсмен должен обладать достаточно высоким уровнем аэробной и анаэробной производительности (сочетания скорости бега и выносливости), также умением поддерживать и изменять скорость бега по дистанции без особых затруднений.

Глава II. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы
2. Синтез

Анализ научно-методической литературы.

Нами было изучены литературные источники, которые позволили обобщить представления о состоянии исследуемого вопроса, систематизировать имеющиеся данные и мнения специалистов.

Нами было проанализировано 20 литературных источников учебного и научно-методического характера по теме работы. В ходе анализа научно-методической литературы нами были изучены содержания программы о выносливости легкоатлетов, средства и методы развития выносливости легкоатлетов, а также их физические особенности.

Синтез позволяет изучить свойства модели, в нашем случае реакцию модели на различные варианты планирования нагрузок.

В теории спортивной тренировки распространено мнение о высокой эффективности построения тренировочного процесса с учетом явления - отставленного кумулятивного тренировочного эффекта (ОКТЭ) [4]. В подготовке стайеров это было показано экспериментально [1]. Однако нельзя утверждать, что планирование с постепенным увеличением нагрузок менее эффективно.

Исследования программ тренировочных занятий стайеров [1, 3] показали, что в тренировке стайеров для обеспечения ОКТЭ нагрузки значительно превышают оптимальные значения, а также отсутствуют средства, направленные на увеличение силы медленных мышечных волокон. В связи с этим было предположено, что эффективность физической подготовки стайеров может быть выше в случае постепенного увеличения

нагрузок и применения в тренировочном процессе статодинамических упражнений.

Имитационное моделирование было выполнено для двух тренировочных программ. В первой программе, которая была разработана с учетом применения ОКТЭ, для проведения расчетов были использованы положения, предложенные А.В.Левченко [9]. Во второй предусматривалось равномерное распределение тренировочных нагрузок. Суммарный объем нагрузок по каждому тренировочному средству был одинаков.

2.2. Организация исследования

На первом этапе (2017 г.) мы определили тему исследования, провели теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, определили объект, предмет исследования, цель, задачи, методы.

На втором этапе (2017г) для нашего исследования мы провели синтез, в которой мы имитационно смоделировали две тренировочные программы легкоатлетов, специализирующиеся в беге на выносливость.

ВЫВОДЫ

1. В ходе анализа научной литературы нами было выявлено, что в настоящее время происходит процесс критического осмысления многих теоретических и практических положений в области спорта. В сложившейся ситуации естественно возникает необходимость в тщательном изучении всех составляющих системы многолетней подготовки спортсменов. Постоянный рост достижений в беге на выносливость требует поиска новых более эффективных форм и средств и методов подготовки спортсменов. В настоящее время многие бегуны мира тренируются на основе комплексной системы тренировки или на основе однонаправленной вариативной системы тренировки. Комплексная и однонаправленная вариативная система тренировки имеют точки соприкосновения, но различия между ними достаточно велики.

2. Изучив содержание физической подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость, мы пришли к выводу, что тактическая подготовка сводится в одних случаях к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований или целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, в других – к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому и своевременному переключению с одной системы тактических действий на другую.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, В. В. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсмена / В. В. Андреева, Ю.В. Всеволодова. // Теория и практика физической культуры, 2009, № 10. 31–33 с.
2. Богданова, Д. Я. Практические занятия по психологии (для студентов институтов физической культуры) / Г. Д. Горбунов, Ю. Я. Киселев, Б. Н. Смирнов. / – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 135 с.
3. Виленский, М. Я. Нравственно-волевое воспитание учащихся ДЮСШ: теория и практика / М. Я. Виленский, В. Н. Казанцев. // Физическая культура, 2009, № 1. 34–37 с.
4. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. / – М.: Издательский центр "Академия", 2010. – 288 с.
5. Жаров, К. П. Волевая подготовка спортсменов. / К. П. Жаров. / – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 39 с.
6. Келлер, В.С. Регулирование психической напряженности – важнейшее условие целесообразного управления процессом достижения спортивной формы. / В. С. Келлер, Л. В. Сайчук. // Теория и практика физической культуры, 2010, № 5. – 114 с.
7. Коровин, С. С. Профессиональная физическая культура и формирование личности. / С. С. Коровин, В. А. Кабачков. / – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2008. – 258 с.
8. Кочетков, А. П. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе / А. П. Кочетов. // Теория и практика физической культуры, 2010, № 12. 37-38 с.
9. Левченко, А.В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Дис. канд. пед. наук. / А. В. Левченко. // - М.: 2012. – 34 с.

10. Обухов, С.М. Методика развития локальной мышечной выносливости у бегунов на средние дистанции 13-17 лет: Дис. канд. пед. наук. / С. М. Обухов. // - М.: 2012. – 54 с.
11. Озолин, Н.Г. Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. / Н. Г. Озолин. / – М., Физкультура и спорт, 2008. – 147 с.
12. Озолин, Э.С. Спринтерский бег. / Э. С. Озолин. / - М.: ФиС, 2016. - 159 с.
13. Пуни, А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте. В сб.: Психология и современный спорт. / А. Ц. Пуни. / – М., Физкультура и спорт, 2013. 45-47 с.
14. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. / А. Ц. Пуни. / – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 88 с.
15. Рудик, П. А. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов / П. А. Рудик. // Теория и практика физической культуры, 1970, № 10. – 24 с.
16. Светлов, Б.Я. Моделирование систем.: Высш. шк., / Б. Я. Светлов, С. А. Яковлев. / – М.: - 2015. - 271 с.
17. Селуянов, В.Н. Классификация физических нагрузок в теории физической подготовки / В. Н. Селуянов. / Теория и практика физической культуры, 1990, N12. 2-8 с.
18. Смирнов, Б. Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте / Б. Н. Смирнов. // Теория и практика физической культуры, 2009, № 12. 28–32 с.
19. Смирнов, Б. Н. Психологическая регуляция двигательной деятельности в условиях опасности и нарастающего утомления. В сб.: Вопросы психологии спорта. Б. Н. Смирнов, Г. А. Чашина. / – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – 34 с.
20. Филин, В. П. Теория и практика самовоспитания школьников-спортсменов / В. П. Филин, А. И. Бабаков, Г. И. Степанов. // Физическая культура, 2009, № 3. 23–26 с.