

Направление подготовки: «Физическая культура»
Профиль подготовки: «Физкультурное образование»

Группа: 4211

Гильфанов Ильдар Габдулхакович

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

научно-исследовательский проект

Актуальность

- Данное исследование посвящено обобщению новых научных данных, а также систематизации ранее накопленного теоретического и методического материала с целью его эффективного внедрения в современную подготовку молодых бегунов на средние и длинные дистанции.

- **Объект исследования:** процесс спортивной подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.
- **Предмет исследования:** комплекс специальных физических упражнений для бегунов на средние дистанции.

Цель: теоретически доказать эффективность применение комплекса специальных физических упражнений легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Задачи:

- Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования
- Разработать комплекс специальных физических упражнений легкоатлетов, специализирующихся на средние дистанции
- Выявить эффективность разработанного комплекса специальных физических упражнений легкоатлетов, специализирующихся на средние дистанции

Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы. (поиск и анализ научно-методической литературы по теме исследования);
2. Методы опроса. (Анкетирование среди воспитательского состава дошкольников);
3. Педагогический эксперимент. (пед. эксперимент направлен на повышения физического уровня легкоатлетов. Разработана программа тренировок для экспериментальной группы);
4. Контрольные испытания. (бег на 3 км, бег на 5 км, бег на 10 км);
5. Методы математической статистики. (для обработки и статистической оценки полученных данных).

Аннотация

1. *Методика преподавания видов легкой атлетики в высших учебных заведениях физкультурного профиля: учебное пособие. / И. Е. Коновалов, И. Ш. Мутаева, А. А. Черняев. - Набережные Челны: РИО КамГИФК, 2007.*

□ В данном учебном пособии авторы раскрывают практические аспекты содержания предмета «Легкая атлетика» в высших учебных заведениях физкультурного профиля. Оно включает в себя оптимальный уровень информации, освоение которой позволяет целенаправленно решать практические задачи, которые являются важным компонентом курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов по ФКиС.

2. *Милюшова, Н. А. Индивидуализация процесса тактической подготовки квалифицированных конькобежцев спринтеров : автореф. дис. канд. пед. наук / П. А. Милюшова. - Челябинск : УРАЛГАФК, 2001. - 19 с.*

□ В статье обсуждается уровень подготовленности конькобежцев и связанное с этим значительное увеличение скоростей бега на всех дистанциях в соревновательных условиях, в том числе при использовании новой модели коньков, привели к определённым изменениям в тактике скоростного бега на коньках.

3. *Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В. Г. Никитушкин, В. П. Квашук, В. Г. Бауэр. М. : Советский спорт, 2005. - 232 с.*

□ В статье автор обсуждает современное развитие спорта высших достижений целиком и полностью опирается на юношеский спорт, об обобщении опыта подготовки сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов, о новых научных данных о тренировке юношей и юниоров.

Анкета

Цель: выявить уровень знаний и желаний заниматься легкой атлетикой, у студентов.

1. Легкая атлетика носит имя: а) Леди спорта; б) Королева спорта; в) Принцесса спорта.
2. Первым видом спорта на Олимпийских играх стал: а) Гонки на колесницах; б) Борьба; в) Бег.
3. Традиционная легкоатлетическая форма: а) Трико; б) Плавки; в) Кимоно; г) Короткие шорты.
4. Самая короткая спринтерская дистанция на Олимпиаде: а) 100 м; б) 30 м; в) 60 м.
5. Марафонская дистанция равна: а) 42 км; б) 42 км 195 м; в) 40 км 195 м.
6. Чем ограничивается метание снаряда: а) Высотой; б) Длиной; в) Шириной.
7. Какие ассоциации вызывает у Вас занятие ЛА?
8. Часто ли Вы посещаете стадионы с беговой дорожкой: а) Очень часто; б) 2-3 раза в неделю; в) Раз в неделю; г) Никогда.
9. Сборные по ЛА не рекламирующийся в СМИ, не заслуживают доверия: а) Полностью не согласен; б) Не согласен; в) Согласен; г) Полностью согласен.
10. Укажите, пожалуйста, насколько точно каждое утверждение описывает базу «Z» по ЛА:
Представление высококачественных продуктов: +3 +2 +1 -1 -2 -3
Удобное местоположение: +3 +2 +1 -1 -2 -3
Ассортимент услуг: +3 +2 +1 -1 -2 -3
Удобные часы работ: +3 +2 +1 -1 -2 -3

Список литературы

1. Анисимова Е.А. Приемы педагогического стимулирования двигательной активности бегунов на средние дистанции / Е.А., Анисимова, А.В. Катенков // Теория и практика физической культуры. 2012.- № 4.- С. 66-69.
2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 274 с.
3. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2001. - № 4. - С. 9-10.
4. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега / В.В. Тюпа, Е.Е. Аракелян, Ю.Н.Примаков. - М.: Олимпия, 2009. - 64 с.
5. Врублевский, Е. П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е. П. Врублевский, Д. Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. 2007. - № 1. - С. 46.
6. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. - М.: Советский спорт, 2009. - 232 с.
7. Виноградов, Г.П. Теория спортивной тренировки: Учебное пособие / Г.П. Виноградов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2000. - 105 с.
8. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура: доп. Умо по спец. пед. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. 3-е изд., стер. -М.: «Академия», 2006. - 464 с.
9. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. В.Д. Полищук - Киев, Олимпийская литература, 2009 г. - 144 с
10. Колесов, А.И. Проблемы подготовки спортсменов высшей квалификации в видах спорта с циклической структурой движений / А.И.Колесов, Н.А. Ленц, Е.А. Разумовский. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 80 с.
11. Кузьмин, А.М. Индивидуальная тактическая подготовка бегунов на 800 метров в группах спортивного совершенствования / А.М. Кузьмин, О.С. Гаврикова // Теория и практика физической культуры. 2008. № 4. С. 44-46.
12. Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / под. общ. ред. В.В. Ивочкина, Ю.Г. Травина, Г.Н. Королева, Г.Н. Семаева. - М.: Советский спорт, 2009. 108 с.

Спасибо за внимание!

