

Муниципальное бюджетное образовательное
Учреждение дополнительного образования
детей «детско-юношеская спортивная школа №3
г. Волжского Волгоградской области
(МБОУ ДОД ДЮСШ №3)

Методическая разработка на тему:
**« Методические рекомендации при
отборе в беге на средние и длинные
дистанции»**

Тренер: Дворянчиков М.Л.

2015г.

Наблюдения показывают, что современные бегуны не обладают одинаковыми физическими данными. Каждый из них индивидуален. Не бывает такого, чтобы кто-то был наделен всеми дарами природы, которые полезны для бега. Однако, несмотря на различия в антропометрических характеристиках, а также в физическом и функциональном развитии, спортивные достижения бегунов могут быть вполне сравнимыми. Более того, некоторые из сильнейших бегунов имеют определенные физические недостатки (например, у Олимпийского чемпиона 1984года в беге на 800м Д. Кружа, одна нога короче на 2,5 см, а М. Халберг - Олимпийский чемпион 1960года в беге на 500 м имел сухую левую руку). У многих известных спортсменов есть недостатки. Это не вполне длинные ноги (бегун приземист), асимметричность телосложения, относительная тяжеловесность и другие. Поэтому, когда занимаюсь поиском новых учеников, то стараюсь отобрать таких, которые имеют некую «изюминку».

Бегуна на средние и длинные дистанции легко узнать даже в большой группе спортсменов. Это вполне понятно по двум причинам:

Первая - в бег попадают, как правило, те молодые люди, которых отобрали тренеры. А наш брат внимательно смотрит за внешними данными своих будущих учеников. Взгляд даже не задерживается на плотных, коротконогих, медлительных.

Вторая – многолетняя специфичная тренировка развивает спортсменов соответствующим образом, формируя типичный «силуэт» бегуна. Поэтому физическое развитие тех, кого отобрали для занятий бегом и специально готовили к этой деятельности, с годами становится тоже специфичным, легко узнаваемым.

Средневики и сотайеры отличаются от спортсменов других специализаций, прежде всего по антропометрическим характеристикам. Они:

-хорошо «высушены» (о таких в народе говорят: «жилистые»).

-обладают хорошим мышечным корсетом.

-длинноногие,

-имеют «легкий скелет»,

- с широкой экскурсией грудной клетки и соответственно с большой спирометрией. Очень редко встречается золотая триада, которую составляют:

- бегун с замечательными потенциальными возможностями,

-его желание тренироваться,

-оптимальная система тренировки.

Отсутствие любой составляющей делает бесперспективным тренировочный процесс. Если бегун не имеет соответствующих задатков, то самая замечательная система тренировки, помноженная на упорство спортсмена, не принесет успеха. Или, представим другое: есть замечательный ученик, который с упоением тренируется, но тренировочный процесс организован неправильно. Опять при этом возможен только отрицательный вариант. Не лучше будет обстоять дело, если бегун с великолепными возможностями тренируется «из-под палки» под руководством замечательного тренера. Вопрос об отборе для занятий бегом на средние и длинные дистанции важен потому, что последующие результаты во многом зависят от задатков юного спортсмена, его двигательных способностей и черт характера. В молодом возрасте, когда организм еще не сформировался, трудно рассмотреть потенциальные возможности. Среди многих возможностей тренер должен увидеть способных к бегу. Таковых оказывается один-два из сотен просмотренных. А встретить талантливого удастся далеко не каждому тренеру за всю его жизнь.

У молодых бегунов, кроме спортивных результатов следует принимать во внимание:

- тренируемость,
- возраст,
- морфологические и физиологические показатели,
- психологические способности,
- генетическую предрасположенность к спортивной специализации.

Тренируемость - способность организма адаптироваться к нагрузкам. Чем более высоких результатов достигает бегун, используя относительно легкие тренировочные нагрузки, тем больше оснований у тренера для оптимистического прогноза по поводу его возможностей в избранном виде. Тренируемость является природным задатком, имея который спортсмен более быстро переходит на новый уровень подготовленности. Каждый тренер замечал, что его ученики неодинаково реагируют на тренировочные нагрузки: одному спортсмену не удастся за целый год достичь того, на что способен за 2-3 месяца тренировки другой.

Из морфологических данных главными, определяющими возможность достижения высоких результатов в беге, являются ростовые показатели, соотношение жировой и мышечной массы тела.

«Длинноноготь» - явное преимущество для бегуна. По признаку соотношения жировой и мышечной массы тела преимущество для бега имеют спортсмены с низкой величиной жировой массы по отношению к мышечной массе.

Успешность занятий бегом на средние и длинные дистанции лимитируется здоровьем спортсмена и особенностями в развитии и состоянии отдельных функций организма. Тренер должен искать тех, чей организм способен быстро очищаться от продуктов распада,

которые образуются под воздействием интенсивной мышечной работы. Для прогнозирования способностей в беге на средние и длинные дистанции хороши тесты, которые оценивают аэробные возможности спортсмена. Если нет возможности использовать инструментальные методики, можно пользоваться косвенными признаками. Так, высокие показатели емкости легких и быстроты восстановления частоты пульса после нагрузки дают основание для оптимистического прогноза.

Биопсия мышц, характеризующая количество быстро и медленно сокращающихся мышечных волокон, дает возможность определить данные для занятий бегом на средние и длинные дистанции, правильного выбора специализации. Если нет возможности определить биопсию инструментальным методом, то можно использовать косвенный метод.

Мною разработан в 1990 году метод определения типа мышечных волокон у спортсменов. Техника тестирования спортсмена проста. На стенке или на каком-нибудь другом предмете, на высоте выше головы закрепляется сантиметровая лента, рулетка. Спортсмен становится к стенке правым боком (левша - левым боком) и, поднимая правую руку вверх, старается дотянуться до доступной для него наиболее высокой отметки, пятки не отрывать от пола, которая фиксируется отметкой пальцев (намазать пальцы мелом). Затем спортсмен отодвигается от стенки на расстояние стопы и, не делая шага, прыгает вверх - подобно тому, как прыгает вверх с места в баскетболе (и. п. для прыжка в полуприсед). Для выполнения прыжка даются три попытки, засчитывается лучший результат. Итоговым показателем теста является разница (в сантиметрах) между отметками, до которых смог дотянуться спортсмен во время прыжка и в положении стоя.

Согласно литературным данным и моим собственным исследованиям, проведенным на бегунах 1989-1990 годах в школе №

23 г. Волжского, показатель прыжка в высоту с места у них колеблется в пределах от 16 до 70 см и выше. Закономерен вопрос: какую информацию для тренера даст показатель прыжка с места?

Во-первых, мною бегуны были разделены на три группы (условно).

К первой группе относятся бегуны «невзрывного типа»: в их мышцах доминируют красные волокна; спортсмены этой группы имеют более благоприятные возможности для совершенствования в беге на длинные и сверхдлинные дистанции. Показатель прыжка в высоту у них колеблется от 16 до 33 см.

Ко второй группе относятся бегуны с одинаковыми по значению показателями « взрывной» силы и выносливости. Спортсмены этой группы будут хорошо выступать на средних и длинных дистанциях. Показатель прыжка в высоту у них колеблется от 34 см и выше.

К третьей группе относятся спортсмены «взрывного типа»: в их мышцах доминируют белые волокна, эти бегуны имеют более благоприятные возможности для совершенствования в беге на спринтерских и средних дистанциях. Показатель прыжка в высоту у них колеблется от 65 см и выше.

Я не склонен утверждать, что существуют только три рассмотренных выше категории бегунов. Индивидуальные особенности человеческого организма чрезвычайно велики. Тренеры, работающие с бегунами различных возрастных групп, сами могут разработать подобные нормативы.

Для тренера безошибочным критерием для оценки психологических качеств ученика является его способность добиваться в главном соревновании высоких результатов, чем в обычных состязаниях.

Прогноз спортивных возможностей каждого спортсмена может осуществляться достаточно приближенно и только на основе комплексной оценки. Следует учесть, что организм человека обладает

большими компенсаторными возможностями – недостатки в развитии одного качества, свойства организма могут компенсироваться исключительным развитием других качеств, свойств. Например, один бегун на средние дистанции может добиться выдающихся результатов за счет исключительного развития своих скоростно - силовых качеств, другой – за счет специальной выносливости, а третий – за счет равномерной подготовленности.

Все изложенное выше имеет отношение к тем случаям, когда необходимо установить данные начинающего бегуна. Что касается сложившихся спортсменов, то главным критерием их спортивных возможностей являются результаты, которых они достигли.

Часто одаренные бегуны ставили перед собой завышенные цели еще в школе и потом были обмануты в своих ожиданиях. Знаю много бегунов, которые пытались достичь успехов в беге в раннем возрасте, когда у них еще не было достаточно выносливости, силы, скорости. Их решимость, дисциплина, мотивация при этом играли самую негативную роль.

За многие годы работы с 1956 года я пришел к убеждению, что сначала надо сполна познать природные способности своих учеников. И только потом на основе этих знаний можно выстраивать процесс подготовки. На это уйдут годы, которые будут потрачены впустую, если бегун, имея талант, силы и хорошую систему тренировки, не будет избегать «жизненных удовольствий». Круглые сутки надо использовать на созидание в организме необходимых сил для тренировки. Восстановление и накопление психического и физического потенциала для следующей тренировки требует времени.

Высококвалифицированный бегун на средние или длинные дистанции имеет свою особую статью. Его психологические свойства, антропометрические характеристики, физическая и функциональная

подготовленность уникальны и неповторимы. Хороший бегун в идеале это:

- сильная нервная система, способная переносить боль, утомление, монотонность и напряженность тренировочной и соревновательной деятельности;
- сильное сердце, эффективная кровеносная циркуляторная система и легкие, способные хорошо поглощать кислород;
- легкое пропорциональное телосложение.

Длинные ноги, большие стопы, широкая грудная клетка, узкие бедра. Все эти антропометрические особенности создают предпосылки для овладения высокоэффективной, рациональной и экономичной техникой бега.

Хорошее соотношение быстрых и медленных волокон, соответствующее специализации: в беге на средние и длинные дистанции, скорость и выносливость необходимы в равной степени.

Наряду с этими особенностями бегуну нужна сильная воля. Он обязан оставаться решительным в многолетней тренировке и соревнованиях. Изнурительность нагрузки должна доставлять ему чувство полного удовлетворения. Бег на выносливость один из немногих видов спорта, где атлет должен уметь страдать и переносить боль во время соревнований и длительных тренировочных занятий. Стараюсь научить учеников искать трудности в беге и преодолевать их, получая при этом удовольствие. Внушаю им: атлет должен уметь терпеть в соревновании и, страдая, радоваться, что научился в тренировке преодолевать боль.

Успех в беге на средние и длинные дистанции возможен только при условии многолетнего сотрудничества тренера и спортсмена. Оба они не должны форсировать подготовку на начальной стадии спортивной тренировки. Лучше построить тренировочный процесс так, чтобы

стадия начальной подготовки была «селекционной». В это время важно найти перспективных бегунов и убедиться в деле, что они являются таковыми. Позволю себе дать несколько рекомендаций из собственного опыта тем тренерам, которые занимаются поиском и отбором перспективных средневикиков и стайеров.

Если однажды на соревнованиях по кроссу, в пробеге или на дорожке стадиона вы увидите новичка, который со старта бросится вперед и после первых 300-400 м будет не способен бежать в предложенном им самим темпе, «откатится» назад, но найдет в себе силы не сойти с дистанции, а на финише ускорится, попытаюсь обойти хоть одного человека,- это бегун с задатками. Обращайте на него внимание. Если вы хотите выбрать одного из нескольких кандидатов для специализации в беге на средние или длинные дистанции, то в первую очередь, посмотрите всех в игре (футбол, баскетбол) и монотонной работе. Выберите того, кто азартен в игре и способен выполнять монотонную работу. Перспективные бегуны живут на селе. С этим надо считаться: многие отечественные бегуны, которые добились высоких результатов,- выходцы из деревни, где юноши и девушки в естественных условиях жизни имеют возможность проявлять выносливость, выполнять большие объемы циклической работы, противостоять монотонной деятельности.

Приобщиться к профессиональному бегу (я спокойно отношусь к такому словосочетанию) можно в любом возрасте. Если в детстве молодой человек отличался высокой двигательной активностью, не курил, не допускал других отклонений от здорового образа жизни, то у него много шансов стать сильным средневиком, даже если он начнет тренироваться в 15-18 лет. А стайерским бегом не поздно заняться и в возрасте 20 лет.

Тренеры, готовящие юношеский контингент, должны бережно относиться к своим воспитанникам, то есть работать на перспективу, выбирая средства и методы подготовки, адекватные возрасту, полу и индивидуальным возможностям занимающихся. Хотел бы обратить внимание тренеров на три недопустимых момента.

Детский тренер не должен:

- гнаться за сиюминутными результатами,
- использовать в работе «острые» тренировочные средства из арсенала взрослых бегунов,
- стремиться к выполнению завышенных задач.

Какие стимулы подвигают молодых людей заниматься бегом?

Первый-любовь к бегу. Это мотивация очень сильна, но встречается все реже в нашей жизни.

Второй-это стремление к высочайшему профессионализму. В последние годы наметилась тенденция к росту числа молодых бегунов, стремящихся стать профессионалами в тех регионах России, где есть условия и поддержка молодых бегунов. Они понимают: бег-это работа, которая при хорошем исполнении будет неплохо оплачена.

Изучая биографии наших выдающихся бегунов, я обратил внимание на такой факт: большинство из них родились в сельской местности и с детства занимались физическим трудом. В подростковом возрасте были способны длительное время выполнять разную работу, причем психологически это их не угнетало, таким образом, происходила определенная тренировка нервной системы. Физический труд, развитие двигательных качеств с помощью различных подвижных игр, бега, езды на велосипеде, плавания, ходьбы на лыжах создают хорошую базу для общей физической подготовленности. Это

помогает в дальнейшем добиться успехов в спорте. Нет нужды напоминать, что юные бегуны не могут тренироваться, как взрослые. Тренировочный процесс молодых спортсменов должен быть постепенным и разносторонним. В 14-16 лет у юных много амбиций. Их честолюбие - чрезмерное. Они твердо уверены, что им все по плечу. Как бы ни велико было стремление молодых людей уже в юном возрасте добиться успеха, тренер должен убедить своих учеников не спешить: нужно переждать, пока закончите рост и молодой организм будет способен адаптироваться к интенсивным тренировочным и особенно к соревновательным нагрузкам. В тренировочном занятии тренер еще как-то сможет остановить амбициозного бегуна, который упрямо бежит слишком быстро. А в условиях соревнования эмоциональный мальчишка может загнать себя в состояние крайнего утомления.

Очень хорошей формой поиска и отбора талантливых ребят является просмотр детских и юношеских соревнований. Надо «взять на заметку» тех, кто как-то проявил себя. Например, показал воинственность, продемонстрировал кошачью мягкость в движениях или, скажем, удивил быстрым финишем. После просмотра важно побеседовать с понравившимися. Эта беседа поможет определиться в правильности вывода по результатам наблюдений. Кроме того, важно не только выявить, но и приободрить тех, кто имеет вкус к бегу.

Убежден: в юные годы нельзя использовать жесткие тренировочные и соревновательные нагрузки. Наоборот, в возрасте, когда идет естественный прирост физических качеств, важно не форсировать многолетнюю нагрузку, а строить ее так, чтобы она была сопутствующей. Другими словами: действие нагрузки должно быть «подталкивающим» к развитию физических качеств. Увы, многие тренеры «давят» молодых, предлагая им непомерно напряженную нагрузку. Считают, что только с 22-23 лет тренировочный процесс может стать по-настоящему жестким. Стаж тренировки в беге на

средние и длинные дистанции к этому времени должен быть не менее 5 лет. К слову, женский организм быстрее формируется и в 20-21 год спортсменки способны переносить более жесткие нагрузки, чем мужчины в 23-летнем возрасте.

Многолетняя нагрузка, которая будет хорошо взвешенной, принесет хорошие спортивные результаты. А главное – даст существенную прибавку в физическом развитии. Подобное я наблюдал много раз.

Мечта каждого тренера – найти талантливую ученика. Тренер хочет встретить такого, кто имеет талант «от Бога» плюс желание совершенствоваться. Предметом постоянного поиска является некое уникальное создание природы с полным набором способностей, используя которые потенциальный ученик быстро достигнет самых высоких вершин спортивного мастерства. У каждого тренера есть свой образ мечты. Обычно - это юноша с замечательными антропометрическими характеристиками, физически хорошо развитый и непременно с бойцовским характером. Увы, такие «подарки» в природе редко встречаются. И даже если такой молодой человек появится в поле вашего зрения, нет никакой гарантии, что он разделит вашу мечту и будет готов, не щадя сил своих, штурмовать те самые вершины.

В былые времена на учебно-тренировочных сборах тренеры всегда наблюдали друг за другом. Искали у своих коллег методические новинки, подмечали различные детали в организации тренировочного процесса. Одним словом, учились друг у друга. К сожалению, сейчас редко возникают методические споры. В былые годы, стихийно возникая споры, были постоянными и приносили много пользы. Особенно примечательными были тренерские «разборки», когда обсуждались вопросы техники бега. Это была впечатляющая демонстрация недостатков в технике бега.

Сразу становилось понятно, что нужно исправлять у своего ученика. Завершая методическую разработку, хочу подчеркнуть- не обязательно искать крепких здоровьем парней, нужно искать тех, у кого есть «изюминка».