

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа № 3

Методическая разработка

**Тема: «Методика подготовки юных бегунов
на средние дистанции»**

Разработал:
тренер-преподаватель
высшей категории
Шибикин С.А.

Волжский 2015

Начинать занятия и проводить отбор к бегу на выносливость рекомендуется в возрасте 8-11 лет (но не позднее чем в 12 лет). Это обусловлено тем, что естественный интенсивный рост качества общей выносливости наблюдается у детей (особенно у мальчиков) уже с 8ми лет, а возраст 11-15 лет наиболее чувствителен к воздействию тренировочных нагрузок.

Изучение опыта работы тренеров, биография многих спортсменов, исследования и наблюдения за юными бегунами позволяет сделать вывод применительно к бегу на средние дистанции. Одноэтапный отбор, проводимый даже на довольно длительном(до полутора лет) отрезке времени, не всегда эффективен. Поэтому организация отбора в названном виде предусматривает его многоэтапность в соответствии с поставленными задачами.

В беге на средние дистанции отбор следует приурочить к следующим этапам многолетнего тренировочного процесса.

На первом этапе(10-12 лет и моложе) тренер осуществляет набор группы начальной подготовки. Затем на основе многоборности проводится общая ориентация детей на занятия видами бега на выносливость. Оценка способностей занимающихся и дальнейший набор осуществляется по результатам тестирования.

На втором этапе (13-16 лет) юные бегуны пробуют свои силы на различных дистанциях. Однако при этом желательно избегать узкой направленности в нагрузках и узкой специализации подготовка бегуна на средние дистанции – многогранный процесс он включает физическую, техническую и волевую подготовку. При этом физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Ее цель- развитие важнейших двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости.

Цель специальной подготовки – максимальное развитие выносливости спортсмена соответственно требованиям дистанции, к которой он готовится. Критерием выносливости служит способность бегуна, как можно дольше удерживать оптимальную частоту и длину шага. Отсюда если уменьшается длина шагов - недостаточная силовая выносливость. Главным средством специальной подготовки бегуна, служит сам бег в различных формах, включая такие, как бег в гору, под гору, по песку, снегу, в воде и т.п.

Методы тренировки на разные дистанции определяются теми биохимическими процессами, которые происходят в организме спортсмена, и которые обеспечивают образование нужной энергии для работы. При

быстром беге организм работает в анаэробных (без кислородных) условиях, когда потребность в кислороде намного превышает его потребление. В этом случае организм работает за счет кислорода, содержащегося в мышцах. Способность же мышц работать в таких условиях, называется местной или мышечной выносливостью. При такой кратковременной интенсивной работе, как бег на 100 метров, основная энергия - 96% получается за счет анаэробных реакций и только 4% за счет аэробных. По мере увеличения продолжительности работы увеличивается доля энергии получаемый с участием кислорода, поступающего из вне.

В беге на 800 метров она составляет примерно - 23% , в беге на 1500метров – 50%

Соответственно этому и строится тренировка бегунов на различные дистанции.

Бегуна на 800 метров должны особое внимание уделять развитию способностей мышц работать при недостаточной кислородной обеспеченности. Отсюда и значительный объем быстрого бега, развивающий местную мышечную выносливость. Для бегунов регулярно тренирующихся, объем скоростной и темповый тренировочной работы соревновательном периоде должен составлять примерно 70-80% всей работы и только 20-30% с относительно невысокой скоростью. Для бегунов на 1500метров это соотношение соответственно будет 50 и 50% .

На первом этапе подготовки основными средствами и методами будут- смешанное передвижение (ходьба в чередовании с бегом) и длительный бег в равномерном темпе. Позже используются более интенсивные формы бега – переменный и повторный. Широкое распространение получил бег на местности с повторными и переменными ускорениями, который носит название «фартлек». Вот так может быть построена тренировка типа «фартлек» - медленный бег 5-10 минут (разминка) равномерный интенсивный бег 1-2 километра, быстрая ходьба 5 минут, медленный бег с ускорением 50-60 метров до легкого утомления, медленный бег с короткими ускорениями, напоминающими ускорения во время соревнований, когда бегун не позволяет сопернику уйти вперед, бег в полную силу на подъем 150-200 метров и бег в быстром темпе 1 минута. Широкое распространение «фартлека» объясняется стремлением бегунов тренироваться больше и интенсивнее. Утомление при беге на мягком грунте наступает позже. Вероятность мышечных контрактур и воспаление суставов, связок и

надкостниц уменьшается. К тому же бег на местности весьма эмоционален, приучает бегуна к самостоятельности, творческому подходу к тренировке.

Основами для не прерывного роста работоспособности юных бегунов (14-15 лет, спортивная классификация 2-3 разряд) на средние дистанции, является правильный выбор тренировочных средств и дозировка объема интенсивности тренировочной нагрузки с учетом физического развития спортсмена. При этом особую значимость имеет вопрос о соотношении тренировочных нагрузок аэробной, смешанной и анаэробной направленности в годовом цикле, поскольку он до настоящего времени остается нерешенным, и вызывает разногласия специалистов.

В результате проведенных исследований срочного тренировочного эффекта различных беговых упражнений все тренировочные нагрузки были разделены на следующие группы:

1. Нагрузки преимущественно аэробной направленности.

В среднем ЧСС при выполнении таких нагрузок находится в границах 130-150 ударов в минуту к такому виду нагрузок относят кроссовую подготовку и некоторые формы силовой работы – выподы, ходьба с высоким подниманием бедра (указанная силовая подготовка проводится на отрезках от 100 до 600 метров).

2. Нагрузки смешанного аэробно-анаэробного воздействия подразделяются на две зоны интенсивности: первая зона – ЧСС от 150 до 170 ударов в минуту, вторая зона ЧСС от 175 до 185 ударов в минуту. В эту группу входят в основном следующие упражнения: бег на отрезках от 200 до 400 метров, бег на отрезках от 600 до 3000 метров (выполнение повторном и переменным методом), а так же темповый бег на отрезках до 5000 метров. Работа в смешанной зоне является своего рода переходом совершенствования аэробных механизмов энергообеспечения к анаэробным. Поэтому бег к анаэробной зоне применяется начиная с сентября а его объем возрастает до января и с февраля до апреля. В январе и с апреля по июнь объем нагрузки в этой зоне резко снижается, что вызывает значительное увеличение объема бега в анаэробной зоне

3. Нагрузки анаэробно - гликолитического воздействия.

ЧСС при такой работе составляет более 180 ударов в минуту. К ним относится бег на 400 – 1000 метров (повторный и интервальный

методы). Сюда относятся так же специальные беговые упражнения на отрезках от 100 до 600 метров.

4. К нагрузкам анаэробно-алактатного воздействия относятся упражнения скоростного - силового характера выполняемые с максимальными усилиями (время выполнения 10-15 секунд). Бег в анаэробной зоне применяется на протяжении всего годичного цикла подготовки за исключением первого этапа подготовительного периода. Нагрузки анаэробного воздействия постепенно возрастают на протяжении всего годичного цикла.

Список литературы

Динамика тренировочных нагрузок и показателей специальной работоспособности юных бегунов на средние дистанции Н.И Волков, Г.А Алексеев Т и ПФК №6 1980 года

Нагрузки юных бегунов И.Бондарчук Легкая атлетика №6 1982 года

Обучая легкой атлетики А.А Марков, С.М Масленников Ф.К в школе № 3 2000г

Отбор в беге на средние дистанции Ю.Травин, В. Сячик. Легкая атлетика №5 1980 год

Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов ТиПФК № 5 1982 год

Спортивный отбор В.М.Волков, В.П.Филин ФКиС М.1983 год