

**Мамбетов З.Ж.
Кулаков В.К.**

**ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БЕГУНОВ В БЕГЕ
НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

*Учебно-методическое пособие по направлению
высшего профессионального образования
«Физическая культура»*

Каракол, 2010

УДК 796/799
ББК75.711.5
М 22

Рекомендовано к изданию решением
Учебно – методического совета
(Протокол № 9 от 20 мая, 2010г),
и Ученого совета университета
(Протокол № 1 от 30. 09. 2010 г),

Рецензенты: канд. пед. наук., профессор, Саралаев М.К.,
канд. пед. наук., доцент Абдулдаев Д.А.

Мамбетов З. Ж., Кулаков В.К.
Подготовка юных бегунов в беге на средние дистанции
Учебно-методическое пособие – Каракол: 2010. - 28 с.

ISBN 978-9967-441-50-7

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности «Физическая культура» и предназначена для студентов вузов, сузов, тренеров ДЮСШ.

М 4204000000-10
ISBN 978-9967-441-50-7

УДК 796/799
ББК 75.711.5

© Мамбетов З., Кулаков В.К., 2010.
@ ИГУ им. К. Тыныстанова, 2010.

ВВЕДЕНИЕ

Бег является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта является важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория, и методика бега, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась.

Спортивные соревнования это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнования команд. Это, прежде всего демонстрация силы и умение спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя – тренера.

Каждый, кто начинает заниматься бегом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый – укрепить волю и все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

По беговым видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений бегунов.

Названные виды бега включены в программу чемпионатов, Кубков Мира, Европы, Азии и Олимпийских игр.

1.1 Возрастные закономерности становления и сохранения спортивного мастерства в беге на средние дистанции

В последние десятилетия в печати получил широкую поддержку тезис всеобщего омоложения спорта высших достижений. Минуя строгую научную проверку, это закрепляется директивными документами. Так, в Положении о ДЮСШ (1987г.) возраст занимающихся в учебно-тренировочных группах легкой атлетики (этап начальной спортивной специализации) жестко регламентирован: 1-й год обучения – 12 лет, 2-й-13, 3-й-14, 4-й-15 лет.

Это не оправдано ни с научной, ни с практической точек зрения. Так, например, никто из числа победителей и призеров Всесоюзных спартакиад школьников 1984 года в Ташкенте в беге на 800 и 1500м не попал впоследствии в сборную команду страны, и лишь 3 человека выполнили нормативы мастера спорта. По данным Бойко А. (1989г.), из восьми поколений (1945-1952гг. рождения) ведущих юниоров в беге на средние дистанции только 15, 9 % сохранили свое представительство в списках 25 лучших бегунов страны в оптимальном для этих дистанции возрасте.

Группа исследователей (Линец М.; Оренчак И., 1990г.) изучали 26 персоналий высококвалифицированных бегунов на 800м и 20 – на 1500м, имеющих личные рекорды в диапазоне 1.45,2 – 1.41,73 и 3.34,57 – 3.29, 46 соответственно. При анализе исходили из того, что бегуны приступали к специализированным тренировкам за год до начала систематических выступлений в соревнованиях на избранной дистанции.

Оптимальный возраст начала специализации в беге на 800м находится в диапазоне 12 – 16 лет, в беге на 1500м – 13 – 16 лет, возраст первых крупных международных успехов - в диапазоне 19 – 21 года (1500м – 20 – 22 года), возраст высших достижений – в диапазоне 22 – 25 лет (1500м – 27 – 33 года). (Линец М., 1990г.)

Исходя из вышеизложенного, в учебно-тренировочные группы ДЮСШ целесообразно зачислять юных бегунов на средние дистанции в возрасте от 12 – 13 до 15 – 16 лет, не придерживаясь строго возрастной регламентации Положения, иначе можно потерять большой отряд потенциально перспективных бегунов. Практика показывает, что около 70 %

ведущих бегунов мира на 800м приступили к специализированным тренировкам в 14 лет и позже, а среди выдающихся бегунов на 1500м вообще нет таких, кто начал бы специализацию в 12 лет. Первые крупные успехи в соревнованиях следует планировать на возраст 19 – 22 года, а наивысшие достижения – на возраст от 22 – 23 до 25 – 27 лет. В последующем особо одаренные бегуны могут еще в течение 4 – 6 лет показывать спортивные результаты, близкие к личным рекордам и позволяющие успешно выступать на международной арене. (Линец М.; Оренчак И., 1990г.).

1.2 Эволюция методики подготовки юных бегунов

В отечественной методической литературе отдельные советы и рекомендации, посвященные тренировке в беге на средние дистанции, можно встретить уже в работах 1916 – 1930гг., однако эти указания имеют слишком общий характер и относятся в основном к возрасту 18 – 19 лет.

Относительно невысокий уровень достижений в беге на средние дистанции наблюдается у членов сборной команды страны, областей, городов, что говорит о недостаточной подготовке резервов в этом виде легкой атлетики.

Наблюдающийся в последние годы рост достижений на этапе углубленной тренировки в беге на средние дистанции связан, главным образом, с увеличением объема и интенсивности тренировочной нагрузки (Бондарчук А. 1991г.).

Уже в настоящее время объем тренировочных нагрузок сильнейших бегунов за рубежом достиг 3500 – 5000км и более в год. Этого можно достигнуть только при полном соответствии объема и интенсивности тренировочных нагрузок возрастным особенностям подростков и юношей. Выполнение таких нагрузок требует ежедневных занятий, включающих пробегание 15 – 20км.

В связи с этим изучение и рациональное использование в тренировочной работе юных спортсменов повышенных объемов беговой нагрузки и правильное определение ее интенсивности становится необходимым на этапе углубленной тренировки.

Наличия со второй половины 30-х годов и до 50-х годов общее направление в подготовке юных бегунов шло от мало интенсивной тренировки в виде ходьбы, медленного и

кроссового бега к пробеганию отрезков дистанции от 300 до 1000м со скоростью, близкой к соревновательной. Большое значение придавалось скоростной подготовке. Конкретных указаний об объемах тренировочных нагрузок в методической литературе этого периода не содержится.

В середине 50-х годов взрослые бегуны на средние дистанции в подготовке начинают придавать большое значение повышению абсолютной скорости и развитию специальной выносливости (Денисов Г., Коробков Г. 1953; Зайцев Н. А. 1955; Вакуров С. А. 1960, и др.). Это направление в методике тренировки нашло свое отражение и у юных бегунов. Ряд авторов (Озолин Н. Г., Елфимов И. Т., Ратаров П. В. 1955; Ильинич В. И. 1960, 1961 и др.) считали, что тренировку юных бегунов на средние дистанции целесообразно строить на основе скоростной подготовки.

Рекомендации авторов в 60-ые годы о подготовке бегунов на этапе углубленной тренировки по объему и интенсивности нагрузки разноречивы и связаны, видимо, с различным направлением в работе и возрастом начала спортивной специализации.

Объем беговой нагрузки колеблется от 300 до 1800км в год для юношей 15 – 16 лет и от 300 до 3000км и более – для юношей 17 – 18 лет. Объем бега на отрезках с целью повышения скорости бега и специальной выносливости составляет от 12 до 35 % суммарного объема тренировочной нагрузки.

В 1970 годах ход развития методики тренировки показывает, что дальнейшее совершенствование системы подготовки легкоатлетов должно предусматривать разработку подробных 4-х летних планов подготовки в отдельных видах легкой атлетики, конкретных индивидуальных планов тренировки, увеличение количества стартов и повышение тренировочных нагрузок, обеспечение новых средств эффективного восстановления.

Важнейшей задачей тренеров на современном этапе развития легкой атлетики является проведение тренировок на самом высоком научно – методическом уровне не только с сильнейшими легкоатлетами, но со спортсменами массовых разрядов.

Это главная основа эффективной подготовки легкоатлетов.

1.3 Этапы многолетней спортивной тренировки юных бегунов.

1.3. 1 Этап начальной подготовки (12 – 13 лет)

Задачи: всестороннее физическое развитие, закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся; развитие моральных, волевых и физических качеств, необходимых юному легкоатлету; изучение техники бега, прыжков и простейших метаний; ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями по легкой атлетике; приобретение опыта участия в соревнованиях. (Коробков А., 1987; Озолин Н. Г., 1979).

Средства: обычная ходьба в равномерном темпе – 100, 150, 300м, высокий старт.

Бег на короткие дистанции, низкий старт. Бег с ускорениями 30 – 40м. Повторное пробегание отрезков 20 – 30м с различной скоростью. Бег с низкого старта 30 – 60м.

Барьерный бег. Упражнения барьериста. Преодоление барьеров высотой 40 – 50см. Бег между барьерами. Высота барьеров – 76, 2см.

Упражнения для укрепления силы ног. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча (гранаты) из-за спины через плечо.

Участие в соревнованиях на первенство отделения по видам легкой атлетики, в троеборье и в эстафетах. (Коробкова А., 1978; Озолин Н. Г., 1979)

1.3. 2 Этап начальной специализации.

Возраст (юноши 14 – 15 лет, девочки 13 – 14 лет)

Задачи: повышение уровня всестороннего физического развития, закаливания организма и укрепления здоровья занимающихся, развитие нормальных, волевых и физических качеств; изучение техники видов легкой атлетики; расширение знаний по вопросам теории; накопление опыта участия в соревнованиях и приобретение инструкторских и судейских навыков.

Средства: обычная ходьба, ходьба с отягощениями. Ходьба на 200 – 400м. Ходьба обычная в среднем и быстром темпе повторно на дистанцию 60 – 100м. Быстрая ходьба (180 и 200 шагов в минуту) на отрезках 100 – 200м повторно.

Специальные упражнения бегуна: ходьба выпадами вперед, бег, высоко поднимая бедра, бег, забрасывая голени назад; прыжкообразный бег.

Бег на короткие дистанции. Бег с высокого и низкого старта по сигналу на 20 – 100м с различными интервалами и скоростью. Повторный бег сходу на отрезках 8 x 30, 40 м; 2-3 x 60, 80м. Бег с низкого старта на повороте. Бег на дистанции 60 - 120м на прямой и повороте.

Эстафетный бег. Передача и прием эстафеты в зоне передачи.

Эстафетный бег 8 x 50м и 4 x 100м.

Барьерный бег. Бег с высокого старта через 2-3 барьера уменьшенной высоты. Пробегание с высокого старта 1-3 барьера уменьшенной высоты. Пробегание с высокого старта 1-3 барьера в 3 шага; расстояние между барьерами – до 7, 5м. Высота барьеров для мальчиков 91, 4-100см.

Кроссы. Бег с ходьбой 1-3км. Прыжки в высоту способом «перекат». Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Совершенствование техники прыжков.

Специализированные упражнения: имитация метаний без снарядов в медленном темпе на правильность выполнения; в быстром темпе – для развития скорости применительно к данному виду. Упражнения с набивными мячами (1 – 3кг). Упражнения с весом (мешок с песком 1 – 3кг). Метание резинового литого мяча (200г). Метание диска (1 – 1,5кг), копья (500 – 600г.). Толкание ядра (4 – 6кг).

Троеборье. Бег 60км, прыжки в высоту, толкание ядра. Участие в соревнованиях на первенство отделения в отдельных видах.

Подготовка юных бегунов

Якимов А. М. изучил и обобщил практический опыт тренировки юных бегунов на средние дистанции путем анализа

дневников и планов юных бегунов спортсменов и тренеров, анкетного опроса, бесед и пед. наблюдений.

Основное внимание было сосредоточено на следующих вопросах:

1. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки по годам, периодам, месячным циклам и в отдельных тренировочных занятиях.

2. Средства и методы, применяемые в тренировке юных бегунов, на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

3. Взаимосвязь между объемом и интенсивностью нагрузки и ростом спортивных результатов.

Анализ беговых средств тренировки, основных в подготовке юных бегунов на средние дистанции, проводился по следующим показателям тренировочного процесса.

1. Медленный, продолжительный бег, применяемый юными спортсменами в разминке и заключительной части тренировочного занятия; бег между интенсивными пробежками; бег в утренней специализированной зарядке; кроссовый бег с равномерной и переменной скоростью.

2. Бег на отрезках с различной скоростью от 5 до 8 м/сек. В эту группу мы включены следующие виды беговой работы:

а) бег с максимальной или околопредельной скоростью;

б) бег с повышенной (на 4 – 10%) скоростью относительно соревновательной скорости на 800м;

в) бег с соревновательной скоростью на 800м (+ 3 – 5% от лучшего результата);

г) бег с соревновательной скоростью на 1500м (+ 3 – 5% от лучшего результата);

д) бег с пониженной скоростью (на 4 – 5%) относительно соревновательной.

Все беговые средства Якимов А. М. разделил на следующие понятия:

1. Общий объем беговой нагрузки – вся беговая нагрузка, выполняемая спортсменами в тренировках и соревнованиях.

2. Кроссовый и медленный бег.

3. Бег на тренировочных отрезках дистанции.

4. Соревновательный и контрольный бег.

1. Общий объем беговой нагрузки.

Общий объем бега является одним из важнейших показателей, характеризующих тренировочную нагрузку.

Под общим объемом беговой нагрузки понимается суммарный километраж бега с различной скоростью, как в тренировочных занятиях и соревнованиях, так и в утренней специализированной зарядке. С возрастом и повышением подготовленности юные бегуны неравномерно увеличивают общий километраж бега: у спортсменов 15 – 16 и 17 – 18 лет прирост объема идет медленно; у сильнейших юных бегунов объем повышается более значительно.

Заметна тенденция увеличения объема бега в подготовительном периоде тренировки с возрастом и повышением подготовленности спортсмена.

В подготовительном периоде объем беговой нагрузки у юношей 15 – 16 лет повышается постепенно, достигая максимальной величины в середине подготовительного периода.

У бегунов 17 – 18 лет и сильнейших бегунов идет более быстрое наращивание объема уже в первые месяцы подготовительного периода. В январе – феврале обычно происходит снижение общего объема, что связано с выступлениями в соревнованиях, затем объем нагрузок вновь увеличивается. В соревновательном периоде у этих бегунов наблюдается постепенное снижение общего объема нагрузки.

2. Объем кроссового и медленного бега.

Анализ тренировочных нагрузок показывает, что объем кроссового и медленного бега составляет основной объем беговой работы – 80 – 90% от всей нагрузки.

Увеличение беговой нагрузки с возрастом и ростом подготовленности происходит, прежде всего, за счет увеличения километража бега с невысокой скоростью.

Медленный бег в разминке и разминочной части тренировочного занятия, в утренней специальной зарядке равномерно распределяется в подготовительном и соревновательном периодах и увеличивается с ростом подготовленности спортсмена.

Объем кроссового бега с увеличением возраста и подготовленности бегуна значительно возрастает и большей частью переносится на подготовленный период (до 57 – 62% годового объема кроссового бега).

3. Объем бега на тренировочных отрезках дистанции с целью развития специальной выносливости.

С возрастом и ростом подготовленности спортсменов объем бега на тренировочных отрезках дистанции увеличивается, но значительно в меньшей степени, чем общий объем беговой нагрузки, что приводит к уменьшению его процентного содержания в общем объеме нагрузки. Объем интенсивного бега у сильнейших юношей увеличивается очень незначительно, по сравнению с группой ранее подготовленных спортсменов.

В подготовленном периоде бег на отрезках дистанции у бегунов 15 – 16 лет составляет 19,2% а в соревновательном – 19,9%, общего километража в данном периоде тренировки. У бегунов 17 – 18 лет это соотношение составляет 17,5% в подготовительном и 19,8% - в соревновательном периоде, причем надо отметить, что у сильнейших юных бегунов процентное содержание бега на отрезках уменьшается как в подготовительном, так и в соревновательном периоде. Ряд бегунов на осеннее – зимнем подготовительном этапе (ноябрь – январь) не применяет бега на отрезках или применяют в очень небольших объемах.

Километраж бега с околопредельной скоростью с возрастом и ростом подготовленности спортсменов повышается незначительно, а процентное содержание его в общем объеме бега на отрезках уменьшается с 13, 9% у бегунов 15 - 16 лет до 12, 1% у спортсменов 17 – 18 лет. Объем бега в одном тренировочном занятии составляет в среднем 0,2 – 0,4км у бегунов 15 – 16 лет и 0,3 – 0,6км у бегунов 17 – 18 лет.

Километраж бега с повышенной скоростью, по мере увеличения возраста и подготовленности спортсменов, увеличивается, но в общем объеме бега на отрезках его процентное содержание уменьшается с 13, 6% у бегунов 15 – 16 лет до 12, 1% - у спортсменов 17 – 18 лет. В подготовительном

периоде объем бега с повышенной скоростью, составляет 6,9 – 8% объема бега на отрезках данного периода. В соревновательном периоде его удельный вес больше, однако, с увеличением возраста и подготовленности спортсменов доля его уменьшается с 22,5% у бегунов 15 – 16 лет до 16,7% - спортсменов 17 – 18 лет.

Объем бега с повышенной скоростью, применяемого в одном занятии, превышает тренируемую дистанцию в 1 – 1,5 раза.

Объем бега с соревновательной скоростью с увеличением возраста и подготовленности возрастает пропорционально росту общего объема бега на отрезках и составляет 36,9% у бегунов 15 – 16 лет и 30,1% у спортсменов 17 – 18 лет. Из этого объема бег со скоростью на 800м составляет 14,9% (у 15 – 16 лет) и 12,5% (у 17 – 18 лет) общего объема бега на отрезках.

В подготовительном периоде бег со средней скоростью бега на 800м составляет 11,8 – 9,3% объема бега на отрезках этого периода. В соревновательном периоде объем увеличивается и составляет 17,5 – 16, 2%.

Километраж бега со средней скоростью бега на 1500м составляет 22% у бегунов 15 – 16 лет и 17,6% у спортсменов 17 – 18 лет; В подготовительном периоде бег со скоростью на 1500м составляет 26, 5 - 15,3% а в соревновательном 18,4 – 20,3% объема бега на отрезках соответствующего периода.

Объем бега с соревновательной скоростью, применяемой в одно занятие, увеличивается с увеличением возраста и подготовленности спортсменов и превышает тренируемую дистанцию в 1,5 – 2,5 раза.

Объем бега на отрезках с пониженной скоростью по мере увеличения возраста и подготовленности спортсменов увеличивается, как в абсолютном значении, так и в процентном отношении к общему объему бега на отрезках и составляет 29,3% у бегунов 15 – 16 лет и 32,9% у спортсменов 17 – 18 лет.

В подготовительном периоде бег с пониженной скоростью составляет 39,2% в тренировке бегунов 15 – 16 лет и 50,0 - 50,02% у спортсменов 17 – 18 лет от объема бега на отрезках этого периода, а в соревновательном периоде составляет 20,8% у бегунов 15 – 16 лет и 13,1% у спортсменов 17 – 18 лет.

Объем бега с пониженной скоростью, применяемый в одно занятие, с увеличением возраста и подготовленности спортсменов увеличивается и составляет в среднем 1,5- 2км у бегунов 15 – 16 лет и 1,8 – 4,1км у спортсменов 17 – 18 лет (в подготовительном периоде 4 – 6км) у сильнейших юных бегунов.

2. 1.2 Соревновательный и контрольный бег.

С возрастом и ростом подготовленности юного спортсмена повышается роль соревновательной подготовки, в связи, с чем увеличивается объем беговой нагрузки, выполняемый в условиях соревнований или в условиях, приближенных к соревновательным.

В подготовительном периоде объем соревновательного бега с увеличением возраста и подготовленности увеличивается от 1,9% у бегунов 15 – 16 лет и до 8,2% у спортсменов 17 – 18 лет. В соревновательном периоде он возрастает до 9,2% у бегунов 15 – 16 и до 18, 3% у спортсменов 17 – 18 лет. Следует отметить, что с возрастом и повышением подготовленности спортсменов средние скорости бега в тренировке снижаются относительно соревновательной. В связи с тем, что при общем объеме нагрузки, направленной на развитие специальной выносливости, увеличивается, удельный вес бега с более высокой скоростью уменьшается. (Якимов А. М., 1983).

2. 2 Подготовка юных бегунов на средние дистанции по Ивочкину В. В.

В 1986 году Ивочкиным В. В. был поставлен педагогический эксперимент. Задача исследования состояла в обосновании структуры тренировочных нагрузок на этапе начальной спортивной специализации. В педагогическом эксперименте приняли участие 25 спортсменов в возрасте 13 – 14 лет. Спортивная квалификация – II – III юношеский разряд.

При планировании тренировочных нагрузок учитывались рекомендации отдела теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК, согласно которым общий объем беговых нагрузок в годичном цикле на этом этапе должен составлять 1800

– 2000км, а по 3-ом зонам интенсивности (аэробный, аэробно – анаэробный и анаэробный) соответственно 85 – 87, 8 – 11 и 4 – 5% общего объема.

В результате проведенного исследования были определены допустимые тренировочные нагрузки.

На 1-ом и 2-ом году обучения в учебной – тренировочных группах, общий объем беговых нагрузок находится на уровне 45 – 50% от показателей мастеров спорта и равняется 1800 – 2000км, в дальнейшем ежегодный прирост должен составлять не менее 15 – 17%.

Проведенный педагогический эксперимент (Ивочкин В. В. 1986г.) показал, что рекомендуемые для первого года подготовки на этапе начальной спортивной специализации общий объем бега, равный 1736км, при соотношении нагрузок аэробной, смешанной и анаэробной направленности соответственно 87,3, 9,4 и 3,3 и на втором году тренировки соответственно 2025км и 85,9 9,9 и 4,1%, обеспечивает надлежащий уровень разносторонней физической подготовленности и рост спортивных результатов.

2.3 Тренировки бегунов на средние дистанции по Травину Ю.Г.

Оптимизация тренировочного процесса предусматривает благоприятное сочетание средств и методов подготовки, объема и интенсивности нагрузок, режимов восстановительных мероприятий. (Травин Ю.Г., 1986). В связи с этим в круглогодичной тренировке предусматривается постепенный переход спортсмена к более высокому уровню тренированности, причем объем и интенсивность нагрузок не просто максимизируются, а оптимально изменяются в различных ее параметрах в зависимости от времени года, этапа подготовки, календаря соревнований и индивидуальных особенностей спортсмена (Травин Ю.Г., 1986).

Тренировка по (Травину Ю.Г.) состоит в закономерностях развития спортивной формы и, прежде всего фазовости развития тренированности, выраженной в циклической форме фаз, становления, относительной стабилизации и выраженного

снижения «спортивной формы». Управлять этим процессом возможно лишь при периодически последовательном изменении содержания и структуры тренировки (объема и интенсивности, соотношение специальных и общих средств воздействия (в рамках макро – мезо – и микроциклов (Травин Ю.Г.).

Особое значение в построении тренировки Травин Ю.Г. отводит выбору и распределению микроциклов, которые зависят от объективных закономерностей развития «спортивной формы», внутренней логики тренировочного процесса.

Годичный цикл Травин Ю.Г. разделяет на 52 недельных цикла, которые включают 30–40 тренировочных недель. 10–20 недель соревновательных, в течении которых поддерживается и совершенствуется «спортивная форма», и 2–4 недели относительного снижения «спортивной формы». В связи с этим по характеру, структуре и направленности тренировочных нагрузок микроциклы характеризуются следующими параметрами:

1. Втягивающий микроцикл

Задачи: Вработывание организма, развитие общей выносливости, увеличение аэробной емкости организма, укрепление опорно-двигательного аппарат.

Средства: бег в аэробном режиме 6 – 10км. ЧСС до 140 – 150 уд/мин; кросс 6 – 15км. ЧСС 120 – 150 уд/мин. Темповый бег 3 – 5км, ЧСС до 170 уд/мин.

Объем: 50 – 60% от максимального, аэробно – анаэробная нагрузка до 10 – 12% общее количество тренировок 10 – 12.

2. Объем микроцикла

Задачи: развитие общей и специальной выносливости, развитие общей силы и специальной силовой выносливости, повышение волевой подготовленности.

Средства: продолжительный бег в аэробном режиме 10 – 15км, ЧСС – 150 уд/мин, кросс 10 – 20км, ЧСС до 150 уд/мин. Темповый бег 6 – 10км. ЧСС 160 – 170 уд/мин, фартлек 8 – 12км, ЧСС 150 – 180 уд/мин в зависимости от скорости бега. Переменный бег 4 – 10 раз по 200 – 600м.

Объем: 100% беговой нагрузки (аэробно – анаэробной 10 – 15%, анаэробной 1 – 2%, 14 – 16) тренировочных занятий в неделю.

3. Развивающий микроцикл

Задачи: повышение общей и специальной выносливости. Развитие и поддержание скоростно-силовых способностей, совершенствование техники бега.

Средства: бег в аэробном режиме 8 – 12км; кросс 10 – 20км; темповый бег 4 – 10км; бег по холмам или в гору 4 – 8км; повторный бег на участках 500 – 1500м, общий объем 4 – 6км.

Объем 80 – 90% (аэробно – анаэробный 12 – 20%, анаэробный 2 – 5%) тренировочных занятий 12 – 14 в неделю.

4. Предсоревновательный зимний микроцикл

Задачи: поддержание общей выносливости. Развитие специальной выносливости (мощность гликолитических процессов и финиширование). Совершенствование силовой выносливости, совершенствование техники бега. Повышение психологической подготовленности.

Средства: бег в аэробном режиме 8 – 12км; темповый бег 4 – 12км; фартлек 8 – 12км; ритмовый бег 5 – 8 x 100 – 150м; бег на отрезках 200 – 500м, скорость бега 75 – 80% от максимальной, объем 2 – 4км. Контрольный бег на укороченной дистанции.

Общий объем: 60–75%, аэробно – анаэробный 3 – 6%, тренировочных занятий по 10 – 14 в неделю.

5. Зимний соревновательный микроцикл

Задачи: достижение таких же результатов, как в прошлом соревновательном режиме. Отработка тактических вариантов бега. Поддержание тренированности. Совершенствование специальной выносливости и улучшения техники бега.

Средства: бег в аэробном режиме 8 – 10км; переменный бег 8 – 10 x 100м, 4 – 6 x 200 – 400м. Кросс 6 – 8км с ускорениями 5 – 6 x 150м. Участие в соревнованиях.

Общий объем 40 – 60%, аэробно – анаэробный объем 15 – 20% от общего; анаэробный 5 – 10%. Количество тренировок 6 – 8 в неделю.

6. Стабилизирующий микроцикл

Задачи: дальнейшее развитие общей и специальной выносливости. Развитие скоростных возможностей и силовой выносливости.

Средства: бег в аэробном режиме 10 – 15км; темповый бег 4 – 10км; бег по холмам 4 – 6км; темповый бег на отрезках 300 – 500м, 85 – 90% от максимальной скорости, объем нагрузки 2, 5км; повторно – переменный бег 6 – 12км x 200 – 600м; бег в гору 8 – 10 x 200м; бег с ускорениями 5 – 6 x 100 – 150м. (выполняется на фоне утомления).

Объем 70 – 90% от максимального; аэробно – анаэробный до 15% от общего объема; анаэробный 3 – 5%. Тренировочных занятий 12 – 14 в неделю.

7. Предсоревновательный летний микроцикл

Задачи: совершенствование специальной выносливости, совершенствование тактического и технического мастерства, поддержание общей тренированности и психологической готовности.

Средства: бег в аэробном режиме 6 – 12км; повторный бег 3 – 6 x 400 – 1000м; повторно – переменный бег 6 – 15 x 200 – 400м; интервальный бег 6 – 8 x 200 – 300м; контрольный бег на ускорениях по отношению к соревновательной дистанции.

Объем 60 – 80%; аэробно – анаэробный 10 – 18%; анаэробный бег 4 – 6%.

Количество тренировочных занятий 10 – 12 в неделю.

8. Соревновательный летний микроцикл

Задачи: достижение максимального уровня специальной работоспособности и планируемого результата.

Средства: бег в аэробном режиме 6 – 10км; бег с ускорениями 5 – 6 x 100 – 150м; повторный бег 5 – 10 x 100 – 300м; переменный бег на отрезках 200 – 300м с объемом бега 1, 5 – 2, 5км; участие в соревнованиях.

Объем бега 40 – 60%; в анаэробном режиме 7 – 10% тренировочных занятий 6 – 8 в неделю.

9. Разгрузочный микроцикл

Задачи: предупреждение перегрузок. Создание предпосылок для дальнейшего повышения работоспособности.

Профилактика и решение травм. Поддержание тренированности на относительно высоком уровне.

Средства: бег в аэробном режиме 6 – 12км. Переменный кросс 8 – 15км; бег на отрезках 1 – 2км со скоростью 75 – 80% от максимальной при ЧСС 160 – 170 уд/мин. Ритмовый бег 5 – 8 x 100 – 150м.

Подвижные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч), плавание от 30 минут до 1, 5 часов.

Объем: 50 – 70% от максимального; в аэробно – анаэробном режиме 5 – 10% от общего, в анаэробном 1 -25. Тренировочных занятий 6 – 8 в неделю.

10. Переходный микроцикл

Задачи: восстановление организма после нагрузок соревновательного периода. Профилактика и лечение травм. Активный отдых.

Средства: равномерный бег от 5 до 8км (скорость 5` на км); подвижные игры от 30 минут до 1,5 часов, плавание, туристические прогулки.

Объем нагрузки 20–30% от максимальной; 4–5 тренировочных занятий в неделю.

2. 4 Дозировка и контроль соревновательной деятельности юных бегунов на средние и длинные дистанции.

Слово «спорт» невольно ассоциируется с накалом соревновательной борьбы, без которой он действительно потерял всю свою притягательность и для болельщиков и для самих спортсменов. Каждое соревнование – это огромная психоэмоциональная нагрузка для его участников при предельной мобилизации функциональных систем, которые непосредственно определяют уровень достижений в избранном виде спорта. А это необходимо учитывать, когда речь идет о юных спортсменах. (Локтев С. 1991)

Для детского и юношеского организма характерны высокий уровень возбудимости, слабость внутреннего торможения, относительно невысокие функциональные возможности, неэкономичное расходование энергии, не богатый жизненный и соревновательный опыт, и поэтому они не умеют определять состязания по значимости, рационально расходовать свои силы, и относительно спокойно переносить горечь поражений. Все это говорит о том, что для юных атлетов каждое соревнование является серьезным испытанием. (Макаров Г. 1991)

При проведении специального наблюдения, один из разделов которых предусматривал анализ электрокардиограмм, зарегистрированных у 13–18 летних бегунов на средние дистанции до соревнований и на следующий день после них.

Результаты показали, что у 9 подростков (20% из числа обследуемых) уже перед соревнованиями в положении лежа на ЭКГ наблюдались изменения в конечной части желудочного комплекса, полностью укладывающиеся в дистрофию миокарда вследствие хронического физического перенапряжения.

У 11 человек (25%) подобные изменения отмечались в конце 8 – минутной ортостатической пробы, причем у 2 на фоне миграции ритма.

На следующий день после окончания соревнований изменения на ЭКГ, характерные для дистрофии миокарда 1 стадии, были зарегистрированы в положении лежа у 11 (25%), а в конце 8 – минутной ортостатической пробы – у 15 человек (34%). То есть число случаев перенапряжения сердца увеличилось после соревнований на 14%, причем нельзя не отметить, что ни один из спортсменов не предъявлял при этом никаких жалоб.

Получены данные влияния соревновательных и тренировочных нагрузок в различных видах легкой атлетики: В спринтерском беге, прыжках в длину, высоту, с шестом соревновательные воздействия были адекватны подготовке спортсменов, в то же время у бегунов на 400м с\б, 800, 1500, 5000м, десятиборцев и у метательной наблюдалось существенное изменение показателей ЭКГ.

При планомерном развитии физических качеств и использовании нагрузок, адекватных функциональным возможностям организма, перенапряжение сердца наступить не может. (Мякишев В. А. 1977)

Несмотря на принятие регламентации, в детском и

юношеском спорте продолжается односторонняя специализированная подготовка со всеми вытекающими из нее отрицательными последствиями, которые еще более усугубляются чрезмерными стартами. Главная опасность, которую в себе таит перенапряжение сердечно – сосудистой системы.

Подобному перенапряжению на всегда предшествует или сопутствует состояние перетренированности, на проявление которой в первую очередь ориентируются тренеры (нарушение сна, апатия, вялость, повышенная раздраженность, нежелание тренироваться, ухудшение аппетита, потеря массы тела, снижение общей и специальной работоспособности). Когда речь идет о подростках, диагностика перетренированности крайне затруднена, поскольку в подавляющем большинстве случаев они не предъявляют ни каких жалоб, так как не способны анализировать свои ощущения. Потому не исключено, что многие юные спортсмены (особенно когда не организован систематический медицинский контроль) в течении нескольких лет продолжают тренироваться и выступать на фоне подобного перенапряжения. В этом кроется еще одна из причин отсутствия у нас перспективного резерва.

В видах, связанных с развитием выносливости, тренеры не могут позволить себе игнорировать общефизическую подготовку, поскольку она необходима для выхода на высокий спортивный результат. В беге отсутствие должного общего физического развития, и в частности дисгармоничное развитие верхнего и нижнего пояса, до определенного момента не препятствует росту спортивных достижений. И только потом, когда, как правило, уже оказывается поздно, видно, что недостаточно сильные мышцы грудной клетки не дают возможности спортсмену в полной мере использовать функциональные возможности аппарата внешнего дыхания, а слабые мышцы брюшного пресса и спины отрицательно изменяют технику бега, становятся одной из главных причин хронического перенапряжения, различных заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Изменив характер соревнований для детей и юношей в возрасте до 15 лет (по мнению Локтева С. и Макарова Г.) включив в них специальные тесты, оценивающие уровень общей физической подготовки, можно решить эту задачу и осуществить реальный контроль за работой детских тренеров.

Соревнования на классических дистанциях начинают проводить для подростков, когда им исполняется 14 лет, то есть именно в этом возрасте, когда наблюдается стремительный прирост длины и массы тела, нейроэндокринный дисбаланс, максимальная напряженность функционирования сердечно – сосудистой системы, связанные с половым созреванием организма. Более подходящего периода (по мнению испытателей) для дополнительных стрессовых воздействий, к которым с полным основанием можно отнести соревновательные нагрузки, трудно отыскать. (Макаров Г. 1991).

Учитывая это, для подростков и юношей (до 16 лет включительно) по мнению Локтева С. и Макарова Г. должна быть, разработана специальная, максимально щадящая программа соревновательных нагрузок на выносливость.

Краснодарскими исследованиями (Макаров А.Н., Сирис П.З., Теннов В.П. 1990) был проведен опрос о доступном количестве соревновательных стартов. При обследовании юных бегунов на средние дистанции, было обнаружено, что три спортсмена в возрасте 14 – 18 лет были допущены к соревнованиям, имея только год спортивного стажа. Согласно же существующим рекомендациям, от начала специализации в этом виде до первых соревнований должно пройти не менее 2–х лет. Число стартов и их класс должны регламентироваться не только возрастом, но и спортивным стажем, и нельзя заставлять спортсмена, тренирующегося 1, 5 года (каким бы способным он ни был), соревноваться столько же, сколько атлеты с 6 – летним стажем.

Нельзя допускать в детском и юношеском возрасте сдвоенных и строенных стартов (даже взрослым спортсменам после подобных нагрузок требуется для восстановления минимум 7 – 12 дней).

Результаты опроса юношей – членов сборной команды в беге на средние дистанции свидетельствует о том, что пройдя серию ответственных соревнований, они потом около 2 месяцев не могут приступить к активным тренировкам из – за чрезмерного физического перенапряжения и психологической усталости. Испытав однажды такое состояние, очень трудно потом выйти на более высокий уровень. Именно так в большинстве случаев и происходит с одаренными бегунами. Пройдя изнурительную систему соревновательных нагрузок, многие из них после

окончания школы бросают заниматься бегом или продолжают еще по инерции 1 – 2 года тренироваться, но, уже не ставя перед собой высоких целей (По данным опроса бегунов).

К существующей на сегодняшний день системе соревнований следует относиться как к острейшему средству физического и психоэмоционального воздействия, которое нуждается в скрупулезной дозировке и систематическом контроле со стороны тренеров и спортивных врачей (Локтев С., Макаров Г. 1991).

2. 5 Сравнительный анализ подготовки юных бегунов на средние дистанции.

На этапе начальной спортивной специализации и углубленной тренировки закладывается фундамент последующей специализированной подготовки, поэтому принцип всесторонней подготовленности юных бегунов на средние дистанции остается ведущим, не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовки. По мере повышения спортивного мастерства физическая подготовка приобретает все более специализированный характер.

Важной составной частью подготовки юных спортсменов является педагогический контроль, благодаря которому можно определить правильность избранной системы тренировки, целесообразность того или иного решения.

Большое значение приобретает контрольные упражнения. Так как достижение ими относительно высоких для своего возраста результатов и выполнение разрядных норм еще не свидетельствует о том, что они будут прогрессировать при переходе в группу взрослых. Наличие научно обоснованных допустимых объемов тренировочного процесса является важным условием планомерной подготовки спортивного резерва.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность целостной системы подготовки юных спортсменов, так как тренировочное воздействие формирует определенный уровень и соразмерность в развитии физических достижения.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировке бегунов на средние дистанции характеризуется значительным приростом объемов в средствах тренировок от начальной спортивной специализации до этапа спортивного совершенствования.

На этапе начальной спортивной специализации углубленной тренировки бегунов на средние дистанции тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения разделяются на три вида: выполняемые в аэробном; смешанном аэробно – анаэробном и анаэробном режимах.

Более детальное деление нагрузок по зонам интенсивности на данном этапе подготовки нерационально (Иванчук В. В.)

Из всего описанного в подготовке юных бегунов на средние дистанции можно сделать выводы;

1. Анализ литературы позволил судить о едином мнении авторов по вопросу, касающемуся структуры и характера физических нагрузок в тренировке юных бегунов на средние дистанции.

2. На основании анализа и обобщения данных исследований Якимов А. М. (1983), Ивочкина В. В. (1986), Травина Ю. Г. (1986) можно сделать вывод, что беговые объемы нагрузок у спортсменов возрастной группы 15–16 лет составляют 1500–1800км в год, у спортсменов возрастной группы 17–18 лет 1700–2050км.

3. Средства беговой подготовки юных спортсменов распределяются следующим образом:

Медленный бег (в % от общего объема)

Возрастная группа 15 – 16 лет – 32 – 40%

Возрастная группа 17– 18 лет – 29 – 31%

Кроссовый бег (в % от общего объема)

Возрастная группа 15 – 16 лет – 30 – 40%

Возрастная группа 17– 18 лет – 45 – 55%

Бег на отрезках с целью развития специальной выносливости
(в % от общего объема)

Возрастная группа 15 – 16 лет – 10 – 20%

Возрастная группа 17– 18 лет – 8 – 18%

Разносторонняя подготовка

Возрастная группа 15 – 16 лет – 20 – 28%

Возрастная группа 17– 18 лет – 10 – 12%

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, мы подробно на наш взгляд, указали основные средства и методы тренировки юных бегунов в беге на средние дистанции.

Также подробно проанализировали структуру соревновательных нагрузок, объем беговых средств, тренировки, объем соревновательного и контрольного бега у юных бегунов на средние дистанции, без знания которых невозможна подготовка спортсмена высшей квалификации. Преподаватель-тренер должен знать, когда и что нужно дать в определенный период тренировки цикла. На этапе начальной подготовки спортивной специализации и углубленной тренировки закладывается фундамент последующей специализированной подготовки, поэтому принцип всесторонней подготовленности юных бегунов на средние дистанции остается ведущим, не должно быть противопоставление спортивной специализации и разносторонней подготовки. По мере повышения спортивного мастерства физическая подготовка приобретает все более специализированный характер.

Вышеизложенную методику тренировки юных спортсменов в беге на средние дистанции преподаватель - тренер использует на занятиях при подготовке учителей физической культуры, а также при подготовке лучших юных бегунов на средние дистанции в ДЮСШ области.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бондарчук А. «Еще раз о спортивной форме» //Легкая атлетика, 1991 № 1, с 11 – 13.
2. Ивочкин В. В. Структура тренировочных нагрузок на этапе начальной спортивной специализации у юных бегунов на средние дистанции. –Москва, 1986, с 74 – 81.
3. Ивочкин В. В. Нормативные требования к многолетней подготовке юных бегунов на средние дистанции. –Москва, 1990, с 31 – 38.
4. Ивочкин В. В. Планирование тренировочных нагрузок в многолетней подготовке юных бегунов на средние дистанции. –Москва, 1985, с 58 – 65.
5. Иорданская Ф. А. Возрастные особенности восприятия выносливости у юных спортсменов. –Москва, 1970, с 14 – 27.
6. Иорданская Ф. А. Динамика устойчивости к кислородной недостаточности с развитием общей и специальной выносливости. –Москва, 1971, с 39 – 41.
7. Коробов А. Увидеть за партой олимпийца. //Легкая атлетика, 1978, № 8, с 23 – 25.
8. Кобайский К. Исследование уровня аэробной возможности у квалифицированных легкоатлетов – юношей. –Москва, 1982, с 2 – 12.
9. Куник М. Тренировка на выносливость и некоторые параметры работоспособности у начинающих бегунов на средние дистанции. –Москва, 1982, с 13 – 25.
10. Кулаков В. Н. Построение годичного цикла тренировки юных бегунов на средние дистанции. –Москва, 1990, с 61 – 70.
11. Линец М. Возрастные закономерности становления и сохранения спортивного мастерства в беге на средние дистанции. //Легкая атлетика, 1990, № 9, с 80.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Возрастные закономерности становления и сохранения спортивного мастерства в беге на средние дистанции.....	4
Эволюция методики подготовки юных бегунов.....	5
Этапы многолетней спортивной тренировки юных бегунов.....	7
Подготовка юных бегунов.....	8
Подготовка юных бегунов на средние дистанции по автору Ивочкину В.В.....	13
Тренировки бегунов на средние дистанции по автору Травину Ю.Г.....	14
Дозировка и контроль соревновательной деятельности юных бегунов на средние и длинные дистанции.....	18
Сравнительный анализ подготовки юных бегунов на средние дистанции.....	22
Заключение.....	24
Литература.....	25

**Мамбетов З. Ж.
Кулаков В.К.**

**ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БЕГУНОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ
ДИСТАНЦИИ**

*Учебно-методическое пособие по направлению высшего
профессионального образования
«Физическая культура»*

Тех.редактор: Жакыпова Ч.А.

Компьютерная верстка: Учкурткаева Г.Т.

Отпечатано в полиграфическом комплексе
БГУ им. К.Тыныстанова.
Заказ 347. Тираж 50.
Тел.: (03922) 52696.