

Дмитриева Юнна Викторовна

тренер-преподаватель

ГБУ ДО «СШОР №1 Невского района Санкт-Петербурга»

г. Санкт-Петербург

DOI 10.31483/r-112916

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С УЧЕТОМ СТРУКТУРЫ ИХ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Аннотация: в статье определена цель исследования – экспериментально обосновать эффективность разработанной методики индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бегуний на средние дистанции с учетом структуры их подготовленности.

Ключевые слова: бегунии, средние дистанции, подготовленность.

Известный факт, что при подготовке высококвалифицированных спортсменов отдельное внимание уделяется индивидуализации тренировочного процесса. Одним из вариантов индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние дистанции является разработка модельных характеристик физической подготовленности и изучение их взаимосвязи с соревновательным результатом. Интеграция полученных данных позволяет не только строить и корректировать тренировочный процесс с учетом индивидуальной подготовленности бегуна, но и эффективнее решать задачу повышения спортивного мастерства спортсмена – в этом и заключается новизна исследования.

Практическая значимость исследования заключается в использовании модельных характеристик физической подготовленности и их взаимосвязи с соревновательным результатом у бегуний на средние дистанции различной квалификации для индивидуализации их тренировочного процесса.

Объект исследования: физическая подготовленность бегуний на средние дистанции различной квалификации.

Предмет исследования: модельные характеристики физической подготовленности и их взаимосвязь с соревновательным результатом у бегуний на средние дистанции различной квалификации как средство индивидуализации тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства.

Гипотеза исследования. Предполагается, что определение модельных характеристик физической подготовленности и их взаимосвязи с соревновательным результатом у бегуний на средние дистанции различной квалификации позволит индивидуализировать тренировочный процесс спортсменок.

Цель исследования. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бегуний на средние дистанции с учетом структуры их подготовленности.

Задачи исследования: Проанализировать особенности тренировочного процесса высококвалифицированных бегуний на средние дистанции; определить модельные характеристики физической подготовленности и их взаимосвязь с соревновательным результатом у бегуний на средние дистанции различной квалификации; разработать методику индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бегуний на средние дистанции с учетом структуры их подготовленности; проверить эффективность разработанной методики индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бегуний на средние дистанции с учетом структуры их подготовленности.

В ходе анализа научно-методической литературы были проанализированы особенности тренировочного процесса высококвалифицированных бегуний на средние дистанции. К ведущим физическим качествам бегунов на средние дистанции относятся: скоростные способности, скоростно-силовые способности, общая и специальная выносливость. Также стоит отметить важность функционального состояния кардиореспираторной системы бегунов на средние дистанции. Планируя тренировочный процесс высококвалифицированных бегуний на средние дистанции, необходимо отдавать предпочтение общей и специальной

физической подготовке, активно использовать различные средства восстановления, минимум два раза в год планировать тренировочный процесс в условиях гипоксии, корректировать тренировочную нагрузку с учетом индивидуальной подготовленности спортсменов, задач тренировочного процесса и сроков соревновательной деятельности. Также в тренировочном процессе женщин необходимо учитывать особенности протекания овариально-менструального цикла.

В ходе исследовательской части работы были определены модельные характеристики физической подготовленности бегуний на средние дистанции различной квалификации. Оценка уровня развития скоростных способностей осуществлялась с помощью бега на 30 метров сходу и бега на 200 метров, оценка уровня развития скоростно-силовых способностей – с помощью прыжка в длину с места и тройного прыжка с места, оценка уровня развития выносливости – с помощью теста Купера, бега на 1000 метров, Гарвардского степ-теста, пробы Руфье, пробы Штанге и спирометрии. Также для дальнейшего определения взаимосвязи между результатами тестирования и соревновательным результатом был взят соревновательный результат бега на 800 метров.

В ходе экспериментальной части работы была разработана и апробирована методика индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бегуний на средние дистанции с учетом структуры их подготовленности.

После эксперимента у бегуний на средние дистанции, имеющих звание КМС и принимающих участие в эксперименте, проводилась повторная оценка уровня физической подготовленности. Тестирование было проведено с помощью тех же тестов, что и до эксперимента: оценка уровня развития скоростных способностей осуществлялась с помощью бега на 30 метров сходу и бега на 200 метров, оценка уровня развития скоростно-силовых способностей – с помощью прыжка в длину с места и тройного прыжка с места, оценка уровня развития выносливости – с помощью теста Купера, бега на 1000 метров, Гарвардского степ-теста, пробы Руфье, пробы Штанге и спирометрии. Также был взят соревновательный результат бега на 800 метров.

Проверка эффективности разработанной методики индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бегуний на средние дистанции с учетом структуры их подготовленности осуществлялась с помощью оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния испытуемых. Результаты испытуемых после эксперимента показывают достоверные улучшения почти всех показателей физической подготовленности и функционального состояния, исключение составляет лишь бег на 30 метров сходу, где средний результат претерпел положительные, но менее значительные изменения. Стоит отметить, что больший прирост наблюдается в отстающих показателях, на совершенствование которых были направлены основные задачи тренировочного процесса в каждой из групп. Полученный прирост в исследуемых показателях доказывает эффективность разработанной методики.

В тренировочном процессе бегуний на средние дистанции различной квалификации основными задачами тренировочного процесса следует выделять следующие: бегуньям, имеющим первый разряд, рекомендуется отдавать предпочтение развитию скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости; кандидатам в мастера спорта следует уделять большее внимание развитию способности к достижению высокого уровня дистанционной скорости, специальной выносливости и повышению показателей состояния дыхательной системы; мастерам спорта рекомендуется повышать способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости, общую и специальную выносливость, а также улучшать состояние сердечно-сосудистой системы. Также бегуньям на средние дистанции независимо от квалификации для успешной соревновательной деятельности необходимо придерживаться средних значений уровня развития ведущих физических способностей и с их учетом индивидуально планировать и корректировать тренировочный процесс.

В тренировочном процессе высококвалифицированных бегуний на средние дистанции целесообразно применять методику индивидуализации тренировочного процесса с учетом структуры подготовленности спортсменок: на первом этапе необходимо определить недостатки в развитии физических способностей,

затем отсеять те, которые не оказывают влияние на соревновательный результат в беге на средние дистанции; на втором этапе с учетом полученной структуры подготовленности определить соотношение общей и специальной физической и других видов подготовки в полугодовом цикле тренировки. Полугодовой цикл рекомендуется разделить на два периода – подготовительный и соревновательный и пять мезоциклов – втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный.

В качестве средств общей физической подготовки рекомендуется использовать беговую нагрузку аэробной восстановительной направленности, беговую нагрузку аэробной тренирующей направленности, упражнения на развития силы мышц ног, мышц рук и мышц туловища; в качестве средств специальной физической подготовки – беговую нагрузку анаэробно-аэробной направленности, беговую нагрузку лактатной анаэробной направленности, беговая нагрузка алактатной анаэробной направленности, прыжковые и барьерные упражнения. Корректировать тренировочную нагрузку с учетом индивидуальной подготовленности спортсменов, задач тренировочного процесса и сроков соревновательной деятельности. Также в тренировочном процессе женщин необходимо учитывать особенности протекания овариально-менструального цикла.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2021. – 332 с.
2. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования: научно-метод. пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с. EDN YTJXSB
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с. EDN QVPHJV
4. Попов Ю.А. Бег олимпийских чемпионов / Ю.А. Попов. – М.: Автограф, 2011. – 337 с.

5. Самоленко Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции: монография / Т.В. Самоленко. – М.: Спорт, 2016. – 249 с. EDN YMGGNX