

Методика Отбора Бегунов И Планирования На Тренировочные Нагрузки В Беге Выносливость

Ашур Назарович Нормуродов

Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, и.о. Профессор кафедры физического воспитания, теории и методики спорта

Аннотация. Специалист всегда выделит из самой большой группы спортсменов различных специализаций бегуна на средние и длинные дистанции. Современный стайер внешне отличается прежде всего по антропометрическим признакам.

Ключевые слова: Специалист, Модельные, Характеристики, Сила, Двигательная координация, Устойчивость, Точность воспроизведения, Максимальная амплитуда, Уровень, Психологическая особенность.

О принципах отбора, планирования и подготовки перспективных бегунов на выносливость

Специалист всегда выделит из самой большой группы спортсменов различных специализаций бегуна на средние и длинные дистанции. Современный стайер внешне отличается прежде всего по антропометрическим признакам.

Модельные характеристики для отбора в группы бега на длинные дистанции и на 3000м с/п

Общее состояние здоровья.

Характеристики сердечно-сосудистой системы.

Сила нервной системы.

Двигательная координация (оценка выполнения простейших беговых и барьерных упражнений, гладкого бега).

Точность воспроизведения произвольного ритма.

Точность воспроизведения усилий (кг).

Точность воспроизведения интервалов времени.

Максимальная амплитуда наклона туловища вперед.

Устойчивость к кислородному долгу (определение V_{O_2} долг).

Уровень МПК (определение максимального потребления кислорода).

Психологическая особенность личности.

Как правило, он среднего роста (168-178 см) с относительно длинными и обязательно сухими ногами, тонкими в коленных и голеностопных суставах; без малейшей жировой прослойки всех частей тела; с хорошо развитой грудной клеткой; с оптимальным мышечным корсетом.

Он способен к проявлению всех видов выносливости (общей, специальной, скоростной, выносливой...), гибок, ловок, быстр, имеет высокий скоростно-силовой потенциал; хорошо владеет своим телом в течении бега (подтягивается 10-15 раз,



делает подъем переворотом из виса в упор 8-15 раз, в висе на шведской стенке поднимает ноги за голову 15-20 раз).

Современный стайер успешно выступает не только на избранной, но и на смежных дистанциях на дорожке, шоссе, в кроссах дистанциях.

Опытного бегуна отличает высокий уровень экономичности всех систем (ЧСС, опорно-двигательной, выделительной...). присуща устойчивая нервная система и сильные волевые качества. Он имеет высокий уровень мотивации к соревновательной и тренировочной деятельности.

Особенностью стайера является его устойчивость к монотонной, длительной работе, кислородному голоданию значительным объемом тренировочных и соревновательных нагрузок.

Исследования нами последних лет показывают, что предельные возможности каждого спортсмена и его наивысшие спортивные достижения в беге на выносливость являются генетически детерминированными. Наивысшего спортивного мастерства могут достичь только те бегуны, которые обладают определенными генетическими особенностями, (Африканские: Кения, Эфиопия, Марокко, Эритрея) среди которых особо следует отметить следующие: способность к активному липидному обмену, большой диаметр аорты (29-31 мм) оптимальное процентное содержание белых мышечных волокон (не менее 75 %).

И конечно же, современный стайер должен уметь бегать по разным видам грунта с произвольной сменой ритма, обладать совершенной техникой и большим арсеналом тактических действий.

Поэтому тренеры должны строить свою работу по поиску, отбору и тренировке бегунов на выносливость имея в виду вышеперечисленные характеристики, которые определяют цели и направленность процесса подготовки высококвалифицированных бегунов на выносливость.

Начинать занятия и проводить отбор к бегу на выносливость рекомендуется в возрасте с 12 лет (но не позднее чем в 14 лет). Это обусловлено тем, что естественный интенсивный рост качества общей выносливости наблюдается у детей (особенно у девочек уже с 11 лет, а возраст 12-15 лет) наиболее чувствителен к воздействию тренировочных нагрузок.

Подготовка стайера - многолетний педагогический процесс, в ходе которого постепенно решаются задачи по формированию облика стайера.

Путь, по которому должен пройти каждый бегун, индивидуален. Однако при подготовке высококвалифицированных бегунов имеются определенные закономерности.

Среди основных особенностей, которые имеют место в подготовке сильнейших бегунов мира на выносливость, можно выделить следующие:

- использование значительных, но не предельных объемов беговых средств занятий. Наиболее оптимальными величинами годовых объемов у сильнейших бегунов на длинные дистанции являются 5-7 тыс. км, у стипльчезистов – 5,0-6,5 тыс. км в год;
- активная соревновательная деятельность на протяжении всего годового цикла на основных и смежных дистанциях, кроссах, эстафетах и в беге на шоссе.



Стайеры стартуют до 30 раз в год. При этом на основной дистанции количество стартов доходит до 15;

- применение значительной доли интенсивных средств подготовки, моделирующих соревновательную деятельность (в смешанных режимах находится до 60-70 % беговых средств тренировки);

- круглогодичное использование интенсивных беговых средств;

- создание высочайшего уровня мотивации на достижение победы;

- организация тренировки в условиях средне-высокогорья до 120 дней в году

- применение разнообразного круга средств с целью совершенствования физической нагрузки;

- параллельное воспитание необходимых физических качеств, навыков, умений;

- исключение из практики подготовки всякого рода возрастных ограничений.

Наряду с вышеперечисленными тенденциями тренеру необходимо учитывать много различных нюансов в подготовке бегунов на выносливость

Сейчас, путь от новичка до мастера спорта бегуны проходят за 6-8 лет.

Форсированная подготовка на ранних этапах никогда еще не приносила успеха.

Малоперспективным является путь через узкую специализацию.

Увлечение специальными средствами в ущерб разносторонней подготовленности со временем приводит к тому, что рост спортивных результатов замедляется и даже приостанавливается.

На самых ранних этапах подготовки важно особо обращать внимание на техническую и тактическую подготовку.

Длительный бег предъявляет повышенные требования ко многим системам организма. От эффективности работы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата зависит интенсивность длительного бега и, в конечном счете, спортивный результат. Многими исследователями показано, что возможности развития этих систем во многом ограничены генетическими факторами.

В настоящее время острота вопроса, как найти перспективных бегунов, выявить их способности, увидеть и раскрыть врожденные качества для достижения в беге на выносливость высоких результатов, приобретает первостепенное значение. Сегодня наиболее распространенное мнение по отбору молодых бегунов сводится к тому, что при отсутствии соответствующих задатков, одаренности бегун даже при высоком методическом уровне спортивного совершенствования в будущем не сможет приносить победу на международной арене.

Необходимым условием успешной реализации одаренности является сочетание врожденных задатков с целенаправленной тренировочной работой. И чем выше ставятся цели перед спортсменом, тем выше у него должны быть задатки спортивной одаренности. Необходимо уметь различать врожденные и приобретенные факторы. При определении уровня данных факторов применяют набор тестов, которые должны быть информативными и доступными в применении.

Есть тренеры, которые при отборе бегунов полагаются только на интуицию и свой профессиональный опыт. Это хорошее качество, но мы за комплексное и объективное решение вопросов отбора и планирования.



До 14-16 лет будущие бегуны на длинные дистанции и 3000 с/пр. должны тренироваться по единым планам без учета беговой специализации. Поэтому тесты, оценивающие развитие спортсмена, должны иметь чисто контролирующий характер, но не определять одаренность и беговую специализацию. Комплексный подход к отбору для бегунов на длинные дистанции и 3000 м с/пр. в 14-16 лет можно проводить по модельным характеристикам.

Отбор в группы бега на длинные дистанции и 3000 м с/п. проводится после этапа начальной подготовки. При отборе следует учитывать фазы полового созревания организма:

I фаза характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания;

II фаза, реализуя эти качества, превращает подростка в юношу;

III фаза биологического созревания доминируют процессы увеличения массы тела и превращения юношеской конституции во взрослую. Очень часто из ребят, запаздывающих в биологическом развитии и в связи с этим проигрывающих сверстникам, в дальнейшем вырастают более сильные спортсмены. Это следует учитывать при формировании групп.

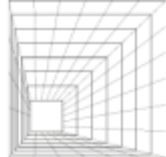
Изучение опыта работы тренеров, биографий спортсменов, наши собственные исследования и наблюдения за юными бегунами позволяют сделать вывод: применительно к бегу на средние и длинные дистанции одноэтапный отбор, проводимый даже на довольно длительном (до полутора лет) отрезке времени, не всегда эффективен. Поэтому организация отбора в названных видах предусматривает его многоэтапность в соответствии с поставленными задачами.

В беге на средние и длинные дистанции-выносливость отбор и планирование следует приурочить к следующим этапам многолетнего тренировочного процесса.

На первом этапе (12-13 лет и моложе) тренер осуществляет набор в группы начальной подготовки. Затем на основе многоборья проводится общая ориентация детей на занятия видами бега на выносливость. Оценка способности занимающихся и дальнейший отбор осуществляется по результатам тестирования. Ниже мы предлагаем план –схема годового цикла подготовки спортсменов 12-13 лет.

References:

1. Turdaliyevich, A. F., & Pulatovna, A. B. (2020). Organization of Swimming Lessons in Preschool Institutions. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(07), 322-330.
2. Turdaliyevich, A. F. (2020). Center For Scientific And Methodological Support, Retraining And Advanced Training Of Specialists In Physical Culture And Sport Under The Ministry Of Physical Culture And Sports Of The Republic Of Uzbekistan. *Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(2), 322-330.
3. Abdullaev, F. T. (2022). Theoretical and Practical Basis of Determining Fitness for Sports. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 12, 121-128.



4. Farhod, A. (2022). Boksda mashg'ulotning tashkil etilishi va metodikasi asoslari: Abdullayev Farhod, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (3), 142-146.
5. Turdalievich, A. F. (2022). Youth Sports Development. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(5), 781-785.
6. Abdullayev, F. T. (2022). Olimpiya va paralimpiya o'yinlariga zamonaviy sport tayyorgarligining dolzarb muammolari. 2021 yilda o'tkazilgan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlari, 1(5), 4-6.
7. Abdullayev, F. T. (2022). Yosh bokschilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik taktik tayyorgarligi. Monografiya, 1(1), 100-155.
8. Абдуллаев, Ф.Т., Жуманов, О.С. (2020). Машғулот жангларида ва мусобақаларда ҳаракатларнинг қўлланилиш кўрсаткичларининг индивидуаллашувига таъсир қилувчи омиллар. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва хvi паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(2), 171-173.
9. Абдуллаев, Ф.Т., Пардаев, Б.П. (2020). Ёш боксчиларда машғулот жанглари ва мусобақалардаги тайёргарлик ҳаракатларини такомиллаштириш. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(1), 8-10.
10. Turdalievich, A. F., & Turdalievich, P. B. (2020). The Role of Public Sports and Health Measures in Strengthening Children's Bodies. *Academic Research in Educational Sciences*, (4), 9-14.