МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

Методическая разработка

**Тема: «Особенности подготовки**

**юных бегунов на выносливость»**

Подготовила:

тренер-преподаватель

Шлейн М.Ю.

г. Тулун 2023 г.

Известно, что бег - одно из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности, так как он оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему и другие органы человека. В частности, оздоровительный бег завоевал огромную популярность во многих странах мира благодаря своей общедоступности, а также возможности заниматься круглый год. Хотя бег даже в чистом виде весьма полезен для здоровья и благоприятно сказывается на повышение выносливости человека. В группах бегунов, использовавших помимо чисто беговых тренировок в виде равномерного, кроссового, переменного и интервального бега и другие средства повышения уровня общевыносливости, в частности: езду на велосипеде, ходьбу на лыжах классическим способом, спортивные игры, плавание, наблюдались закономерный рост и стабильность спортивных результатов в беге на средние, длинные дистанции. Разнообразные нагрузки, применяемые молодыми бегунами от 17 до 25 лет, способствовали их более гармоничному и физическому развитию и созданию достаточно высокого уровня общей физической подготовленности. Среди средств беговой тренировки, применяемых молодыми бегунами, в восстановительном периоде, следует особо отметить фартлек или игру скоростей, т.е. бег с переменной скоростью на отрезках произвольной длины, который проводится (в лесу, в поле, на берегу реки). Применяя фартлек бегуны за довольно короткий период времени вновь добивались определенного прогресса, а главное восстанавливались психологически. Фартлек, как вид бега, применяется для развития общей выносливости и может охватывать различные уровни аэробной тренировки с разными величинами частоты сердечных сокращений. В тоже время ускорение, характерное для бегуна, способствует развитию анаэробных процессов. Наиболее эффективна продолжительность фартлека от 30 минут до 2 часов, а интенсивность бега зависит от скорости, длины ускорения, которая может колебаться от 100 метров до 2-3 км. При этом бегун никогда жестко не планирует ни длину, ни интенсивность этих ускорений, ни время отдыха, носящего характер малоинтенсивного бега. Бегун всегда может варьировать скорость бега по своему самочувствию, при этом величина ЧСС колеблется от 130 до 190 уд/мин. В фартлеке бегун часть ускорений может заменять специальными беговыми или прыжковыми упражнениями для развития силовой выносливости. Бегунам для тренировок следует выбирать маршруты, где мягкий земляной грунт чередуется с асфальтом.

**1. Какие цели должен преследовать тренер, работая с юными бегунами?**

Следует помнить, что занятие бегом должны приносить пользу юным спортсменам, а не прославлять тренеров. Тренер работающий с юными бегунами, должен преследовать следующие цели:

* создать условия для занятия бегом с увлечением, укреплять дружеские взаимоотношения между учениками группы;
* формировать хорошие здоровые привычки у своих воспитанников во время занятия бегом;
* создать возможность для занимающихся в группе учеников участвовать во многих соревнований по бегу;
* дать юным бегунам такую беговую подготовку, которая гарантировала бы им дальнейшее совершенствование спортивного мастерства в юниорском возрасте;
* прививать юным бегунам гигиенические навыки в ходе занятия бегом.

Все цели указанные должны достигаться с помощью:

а) определенных видов тренировок для этого возраста, исходя из уровня физического развития;

б) тренировок, проводимых специалистами с высшим или средним образованием;

в) предоставлением возможности каждому мальчишке или девчонке потренироваться или поучаствовать в соревнованиях.

г) контроля за спортивным ростом юных бегунов, оказание особо одаренным материальной поддержки.

Только в этом случае от бегунов в дальнейшем можно ожидать высоких спортивных результатов.

**2. В каком возрасте юные бегуны должны приступать к регулярным тренировкам?**

Подростки 12-14 лет могут начинать регулярно тренировку с пользой для себя при условии, что они делают это добросовестно, основываясь на постоянном интересе и энтузиазме.

**3. Сколько должен тренироваться бегун в юношеском возрасте?**

Некоторые специалисты, которые наблюдают тренировку подростков, пробегающих ежедневно от 10-20 км, обычно с большим опасением относятся к такой нагрузке в результате чего возникают вопросы:

«Не приводит ли столь длительный бег к задержке физического развития подростка или девушки»?

Не скажется ли отрицательна такая нагрузка на работе сердца?

Существуют обязательные требования, по которым каждый занимающийся в группе бега, должен пройти медицинское обследование. Заключение врача -это гарантия для тренера, что данная тренировка не приносит вреда здоровью подростка. Часть специалистов считают, что юные бегуны, которые показывали высокие результаты в этом возрасте, в дальнейшем не прогрессируют. Одни из важнейших факторов роста бегунов в юношеском возрасте - время их физиологического созревания: подростки 13-14 лет могут тренироваться 3-4 раза в неделю, а юноши 15-17 лет 4-5 раз, включая ежедневную зарядку от 3-8 км.

Специализация в раннем возрасте может помешать юному бегуну пробовать свои силы на других дистанциях. А это может привести к тому, что спортсмен не раскроет своих потенциальных возможностей, как бегун универсал. Универсальный бегун - это спортсмен, показывающий высокие результаты на 2 и более дистанциях, следовательно, тренировка юного бегуна в основном должна быть направлена на универсализацию, а позднее, уже во взрослом спорте, на специализацию, т.е. на достижение высокого результата на основной дистанции.

**4. Как тренер должен подходить к набору и отбору в группу юных бегунов на выносливость?**

Далеко не последнюю роль в занятиях бегом играют и сами юные спортсмены, т.к. они могут самостоятельно выбрать для себя ту или иную дистанцию, на которой хотят совершенствовать свое мастерство. И, все же, при наборе и отборе юных бегунов в группу, решающее слово остается за тренером, т.к. его рекомендации основываются на соответствующих знаниях и практическом пути. В первую очередь - обращать внимание на состояние здоровья юного бегуна. Важно, чтобы не было никаких серьезных отклонений в сердечно-сосудистой системе, болезни печени, плоскостопия. Юный бегун должен быть оценен как личность с его желаниями и потребностями. С помощью грамотно построенной системы тренировок наставники могут помочь достичь отличных результатов и менее талантливым юным бегунам на выносливость.

Многие тренеры считают, что работать над развитием скорости бегуна надо в основном когда спортсмен достигнет 18 лет, или станет юниором. Другими словами, тренеры недооценивают природную скорость юного бегуна и, как правило, мало работают над ней. Наилучшая дистанция проверки качества скорости бегуна - это дистанция 200 м.

Кроме природной быстроты необходимо учитывать и то как бегун переносит нагрузку на выносливость. Поэтому ученые рекомендуют бег со скоростью равный 60% от максимальной скорости бега на 30 м сходу. Необходимо заметить, что с определения уровня выносливости не следует торопиться, здесь требуется длительное наблюдение. Тренировка в большинстве случаев должна быть соразмерна физическим и психологическим силам юных бегунов на выносливость, иными словами - тренировка должна быть не слишком легкой и не слишком тяжелой. Если тренировочные занятия изо дня в день будут напряжённее, воспитанники могут потерять интерес к подобным занятиям, так как они будут постоянно испытывать чувство утомления, которое приводит к плохому самочувствию юных бегунов. Когда бегун обладает средними возможностями, да и еще не проявляет старания на тренировках – тут, пожалуй, все ясно. А если подросток или девочка буквально вон из кожи лезут, но у них ничего не получается? Как поступить с ними и как быть тренеру?

Десятки раз проверь - все ли ты делаешь правильно, чтобы помочь бегунам быть квалифицированными. К тому же, нельзя не учитывать тот факт, что юный бегун на выносливость, придя на занятия к тренеру, умеет бегать. Другими словами - тренер по бегу своих юных воспитанников не обучает технике бега, а сразу же приступает к совершенствованию их технического мастерства.

Сам собою напрашивается вопрос - «А как юные бегуны на выносливость научились бегать?»

Ребенок учится бегать методом проб и ошибок, поскольку в этом возрасте он не в состоянии понять законы, которым подчиняются движение человека. Он овладевает техникой бега, наблюдая за взрослыми или детьми и пытаясь подражать им.

Как известно, дети обычно обладают необыкновенной легкостью бега. Они бегают свободно, с полным расслаблением и большой частотой бегового шага. Как правило, когда дети становятся подростками или юношами, они, в большинстве случаев, теряют природную естественность и свободу движения, снижается у них также частота бегового шага и увеличивается длина.

На практике тренировочную, или соревновательную скорость юноши или девушки в беге на выносливость поддерживают три способности:

1. За счет частоты бегового шага при относительном сохранении его длины.

2. За счет длины бегового шага при относительной стабилизации его частоты.

3. За счет обоих показателей длины и частоты шага.

Закономерный вопрос: «С чем это связано?» В основном, с индивидуальными особенностями (ростом, весом, центральной нервной системой) того или иного юного бегуна, а также с тем - какой показатель бегового шага длину или частоту тренер считает ведущим.

В поддержании соревновательной скорости на дистанции следует отметить, что у тренеров - специалистов по бегу на выносливость и ученых до сего дня нет единого мнения о том за счет какого показателя частоты или длины бегового шага спортсмены показывают высокие или рекордные результаты. Характерными чертами высокоэкономичной и рациональной техники бега являются: широкий шаг, достаточно высокий подъем бедер, и отталкивание, корпус держится ровно с легким наклоном вперед, широкое и активное сведение и разведение бедер, активная работа согнутыми в локтях руками, голова держится прямо.

В заключение скажу, что у многих тренеров - специалистов по бегу на выносливость, которые работают с юными бегунами, существует однобокая ориентация на приоритет функциональной подготовленности спортсменов.

Я в своей работе стараюсь данный фактор учитывать.