

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/199897>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Менеджмент физкультуры и спорта

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О БЕГЕ НА СРЕДНИИ ДИСТАНЦИИ 5

1.1. Представление о тактике, тактической подготовке и подготовленности в беге на средние дистанции 5

1.2. Особенности тактических действий соревновательной борьбы квалифицированных бегунов на средние дистанции 5

1.3. Средства и методы тактической подготовки квалифицированных бегунов на средние дистанции 5

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 6

2.1. Задачи исследования 6

2.2. Методы исследования 6

2.3. Организация исследования 6

ГЛАВА 3. ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ТАКТИЧЕСКОЙ СХЕМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИИ ДИСТАНЦИИ 7

3.1. Оценка эффективности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в беге на средние дистанции 7

3.2. Определение средств и методов формирования рациональной тактической схемы соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции 7

3.3. Практические рекомендации по тактической подготовке спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции 7

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 8

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 9

ВВЕДЕНИЕ

Тема нашего исследования: «Формирование тактики соревновательной деятельности квалифицированных бегунов, на средние дистанции».

Актуальностью данной темы изучения является: повышение ежегодно уровня национального и мирового рекордов в виде спорта – бег на среднюю дистанцию. Стоит отметить, что повышение результатов близко соотносимо с объемом увеличивающихся и интенсивных тренировок. Но все же будущий рост достижения успехов в данном виде спорта (легкая атлетика) лишь за счет увеличения и интенсивности тренировок уже становится все менее реальным.

Наиболее верным стало бы совершенствование качества со всех сторон подготовленности спортсмена. В особенности злободневно поднимается эта проблема в тренинге молодых бегунов на средних дистанциях.

Руководствуясь уже являющейся традиционной форме подготовительности спортсменов, молодые люди в системе спортивного улучшения намереваются осваивать возрастающие объемы беговой подготовки.

Однако достаточно часто не блюдет главный педагогический прием – поэтапность, которая непосредственно и должна приводить к изменению спортивных итогов. Оттого планировать работу на всяком занятии надлежит проводить непременно с учетом эффект предшествующей нагрузки.

Нами в данной работе предпринята попытка освоить, проанализировать влияние программ тренировок, которые принимаются в подготовленности молодых бегунов на дистанции среднего размера. Решить данный вопрос по оптимизации процесса тренировок молодых спортсменов на средние дистанции благодаря определенного рода нагрузки на тренировках – есть научная проблема нашего исследования. Объектом исследования – является структура процесса тренировок молодых бегунов на средние дистанции. Предмет исследования – это результативность тренировочной программы направленной на все группы мышц.

Цель исследования – это оптимизация процесса тренировок молодых бегунов в дистанцию среднего размера благодаря тренировочной нагруженности различной направленности.

Задачи исследования помогают достигнуть цель нашей работы:

1) Представление о тактике, тактической подготовке и подготовленности в беге на средние дистанции;

- 2) Описать особенности тактических действий соревновательной борьбы квалифицированных бегунов на средние дистанции;
- 3) Изучить средства и методы тактической подготовки квалифицированных бегунов на средние дистанции;
- 4) Оценить эффективности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в беге на средние дистанции;
- 5) Определить средства и методы формирования рациональной тактической схемы соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции;
- 6) Создать практические рекомендации по тактической подготовке спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

ГЛАВА 1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О БЕГЕ НА СРЕДНИИ ДИСТАНЦИИ

1.1. Представление о тактике, тактической подготовке и подготовленности в беге на средние дистанции

Забег на среднюю дистанцию занимает отдельную, можно сказать особенную, позицию в лёгкой атлетике, потому как требует от спортсмена развитой выносливости и скорости. Если человек планирует специализироваться в беге средние дистанции или просто сдать (по работе к примеру) норматив, то важно быть в этой теме хотя бы не профессионалом, но разбираться в ее азах и требованиях к данному виду спорта, чтобы финишировать достойно.

Средняя дистанция в легкой атлетике — это расстояние от 600 до 3000 метров, подразделяется обычно на:

- 600 метров;
- 800 метров;
- 1000 метров;
- 1500 метров;
- 1609 метров (миля);
- 2000 метров;
- 3000 метров;
- 3000 метров с препятствиями (в профессиональном сленге стипль-чез);

Самые актуальные дистанции в данном списке – 800 и 1500 м., потому как именно эти дистанции обычно бегают спортсмены на Олимпиаде, а также миля, которая берет истоки с самой древности.

Итак, на олимпийских играх представляются нашему вниманию дистанции на 800 и 1500 м., часто еще в программу олимпийских игр включается стипль-чез.

Забег на 600, 1000 и 2000 м. используются обычно на чемпионатах мира или страх, посвященных легкой атлетике, они также часто используются в роли подготовительной дистанции для профессиональных спортсменов, используются для сдачи ГТО и других нормативов.

В беге на милю самый известный момент произошел в 1954 году, когда английский спортсмен Р. Баннистер доказал, что можно пробежать 1609 метров за менее чем 4 минуты. Баннистер разрушил это понимание о беге на милю. Теперь рекорд во всем мире стоит такой – 3:43,13.

Важно также отметить, что в 1976 г. было принято решение принимать мировые рекорды лишь в метрических единицах измерения дистанции. Такое решение было вынесено Международной любительской легкоатлетической федерацией. Однако исключение здесь имеется и это – мили, чтобы сохранить исторический рекорд до наших дней.

В беге на 3000 м. также сохраняется своя история. Когда-то он представлялся в программе Олимпиады для женщин (с 1984 по 1992 гг.), а вот чемпионат мира использовал данную дистанцию крайний раз в 1993 году. Теперь это расстояние в легкой атлетике среднем звене дистанций по бегу сохранилось лишь для спортивных мероприятий национального уровня. Это всё оттого, что длина 3000 метров – является пограничным расстоянием, разделяющим среднюю и длинную дистанции.

В беге с препятствиями расстояние 3000 метров было сохранено по сей день даже в программе олимпийских игр. Это объясняется тем, что препятствия усложняют данное мероприятие, нежели просто бег по обычной дорожке. Выполняя дистанцию со стипль-чезом от спортсмена требуются колоссальные усилия, а также выносливость и ловкость.

Все это связывается с тем, что бегун за время прохождения (пробегания) дистанции преодолевает 28 препятствий 7 ям, наполненных водой. У мужчин барьер имеет высоту - 91,4 см, у женщин барьер - 76,2 см. Что говорить о зоне приземления в момент прыжка в воду, то она составляет в длину 3,66 м. в самом глубоком месте высота (глубина) составляет 70 см.

История

Меньше 50-ти лет назад вся прогрессивная общественность считала, что бег на средние дистанции - есть все расстояния бега начиная от 400 метров и заканчивая милей. Теперь ситуация совершенно изменилась. Начнем с предыстории. Забеги на средних дистанциях были широко известны на древних Олимпийских играх, после чего они возродили свое существование лишь к середине 19 века. Начиная с 1896 года, на каждых Олимпийских играх начали проводить бег на средние дистанции: для мужчин дистанция бега 800 и 1500 метров, а женщин к бегу на 800 метров решение допустить было принято лишь в 1928 году. Однако практически сразу отменили женский бег на средние дистанции, ложно полагая, что бегуни могут потерять сознание в таких «длинных» гонках. Восстановила для женщин спортсменок 800 метров только к 1960 году, а полторы тысячи метров разрешили бегать только в 1972 году.

Говоря о беге с препятствиями, то стипль-чез зародился в Великобритании. Считается, что атлеты при тренировках бегали между поселениями, перепрыгивая различные «препятствия» такие как, ручьи и низкие стены, сучья и корни. Что же говорить о современном беге с препятствиями, то первым, похожим на нынешнее соревнование по стипль-чезу, был забег в 1879 году, тогда спортсмены на чемпионате Англии бежали 2 мили. В программу олимпийских игр стипль-чез попадает в 1920 году, но несомненно только для мужчин. А для женщин соревнования по данному виду бега были разрешены и введены буквально недавно - в 2008 году.

Техника

Гонки на средние дистанции отличает то, что старт, как и первые секунды забега меньше значимости несут, чем к примеру, в спринте, потому как даже самые короткие забеги у спортсменов средних дистанций длятся больше, чем минута.

Однако же верно подобранная техника несет важности столько же, сколько и удержание более лучшей позиции на линии спортсменов-коллег после старта забега.

В начале забега спортсмену необходимо знать и понимать четко то, какой тактики он станет придерживаться: либо бежать лидером, либо «сидеть» в группе.

Несомненно, стоит понимать, что это спорт и в любой момент что-то может пойти не по плану, однако следует начать забег в правильном ритме и занять необходимую позицию, позволяющую побороться за первенство на финише, уже не тратя времени и сил на обгон по близлежащим второй и третьей дорожкам. Считается, что эффективнее всего делить расстояние забега на отдельные части/отрезки, а потом (как задумано было на тренировках) придерживаться какого-то определённого темпа и техники.

Начало

В беге на средние дистанции предусмотрен высокий старт. Чуть позже будет информация - какое место и положение лучше занять на линии старта.

Стартовый разгон

Спортсмены приступают к выполнению забега сразу как звучит сигнал, традиционно на беге средних дистанций - это выстрел. Во время старта чаще всего применим спортсменами достаточно высокий темп, а уже на основной части забега бегуны могут переходить на так называемую «крейсерскую» скорость. Не стоит медлить на первом этапе забега, ведь это позволяет спортсмену занимать удобную позицию между другими участниками соревнования.

Основная дистанция

Основная часть забега начинается примерно после 60-70 метров от линии старта. Здесь необходимо спортсмену найти самый оптимальный для него темп бега и переключиться на него. Считается, чтобы сэкономить силы для финиширования, спортсмену требуется наклониться корпусом вперед, ориентировочно градусов на 5. Это поможет не только сэкономить силы, но и поддерживать правильный темп. Для того, чтобы скорость была наиболее эффективной и высокой (на сколько это возможно) требуется помогать себе руками.

На основном этапе скорость в большей степени зависит от скорости перемены рук. Руки сгибаются под прямыми углами и работают примерно в той же скорости, что и ноги. В момент поворотов на виражах корпус требуется наклонять внутрь трассы, а руку, противоположную стороне поворотов, требуется напрячь, то есть она должна работать в скоростном режиме. Это позволяет спортсменам проходить повороты и выдерживать необходимый темп.

Также максимально важно держать мышцы шеи и рук в наиболее расслабленном состоянии. Большое напряжение верхней части тела может привести к высокому расходу энергии, а также потере скорости.

Финиш

Бегуны средних дистанций завершают гонку самым настоящим спринтом. Так завершающий круг или 250-350 метров до финишной черты (если бегут по прямой) – есть время, когда нужно выложиться на полную.

Ускориться спортсменам помогает увеличение частоты шагов и увеличение длины шага.

Во время тренировок требуется уделять максимальное время заданиям на каденцию, потому как неумение менять частоту шага у спортсмена приводит обычно к потере большого пласта энергии еще в начале дистанции. В момент самого пересечения финиша требуется больше наклонить корпус вперед, сделать это выпадом плеч или туловища, это нужно опять же для фиксации окончания забега с самым кратчайший срок.

Тактика

Средняя дистанция требует от спортсмена высочайших напряженностей сил, тактического ощущения, потому как мгновенное решение, которое нужно принимать по отношению таких понятий, как: бег лидера, положение в коллективе или нужное для повышения скорости ускорения. Это будет определяющим в победе. Важно помнить, что самый быстрый или самый сильный бегун не всегда побеждает в забеге на средней дистанции.

Спортсмены, которые бегут впереди, очень часто пытаются изматывать соперников очень высокими темпами, которые взяты с самого начала. Бегуны, которые обладают способностью для хорошего финишного рывка, обычно пробегают в группе других бегунов, а в конце пытаются вырваться вперед на расстоянии последних 200-300 м. У многих спортсменов также есть тактическое действие ложное ускорение, перемещающее спортсмена за пределы группы, так бегун проверяет силы, решимость и намерения у других участников.

1. Алабин А.К., Юшкевич Г.Л. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Минск, 1988 – 347 с.
2. Джалилов А.А., Тюпа В.В. Спринтерский бег – глазами тренера. Ж.: «Легкая атлетика». 2005. №3. с.43-47.
3. Джалилов А.А., Меркурьев К.Л. Визуальная оценка двигательных действий в связи с совершенствованием профессиональных навыков специалистов. Тольятти. 2015. - 123 с.
4. Ильин С. В. Тренировки в физических нагрузках с гиповентиляцией легких. Журн. ТИПФК, №7. 2008. – с. 55-57.
5. Куневич В. Г. Техника исследования газообмена. М., 2002. – 166 с.
6. Козьмин Р.К. Педагогическое тестирование специальной выносливости у бегунов на средние дистанции. – Легкая атлетика, №2. 2007. – с. 44-46.
7. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М., ФиС, 1988. – 257 с.
8. Козьмин Р.К., Волков Н.И., Цирков В.С. Биоэнергетические критерии оценки тренировочного процесса в беге на средние и длинные дистанции. – Легкая атлетика, №7. 2001. – с. 33-35.
9. Коновалов В.Н. Динамика тренировочных нагрузок бегунов на сверхдлинные дистанции на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. – Легкая атлетика, 8/2006.
10. Козьмин Р.К., Барабашов С.В. Анализ педагогического опыта подготовки женщин к бегу на сверхдлинные дистанции. – Легкая атлетика. №9. 2006. – с. 55-57.
11. Левченко А.В. Контроль и анализ тренировочных нагрузок бегунов на короткие и длинные дистанции - М.: ФиС, 2005. – 139 с.
12. Максимов А.С. Особенности подготовки бегунов-марафонцев высокой квалификации. – Легкая атлетика. №5. 2003. – с. 34-36.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., ФиС, 1991. – 557 с.
14. Мякиченко Е.Б. Селуянов В.Н. Метод определения порога анаэробного обмена по легочной вентиляции при беге в реальных условиях. ТИПФК, № 6. 2001. – с. 44-46.
15. Моногаров В.Д., Мищенко В.С. Комплексная методика изучения газообменной системы организма спортсменов при физической нагрузке. - К. КГИФК, 1997. – 113 с.
16. Милодан В. А. Влияние различных произвольных режимов дыхания на уровне окислительных процессов в беге умеренной интенсивности. - В кн.: Научные основы физического воспитания. М.: 1992. – 254 с.
17. Милодан В. А. Влияние гипоксических режимов дыхания на время проявления максимальных уровней аэробных и анаэробных процессов в нагрузке с повышающейся мощностью. М.: 1995. – 189 с.
18. Милодан В. А. Влияние гипоксических режимов дыхания на аэробные возможности бегунов в различные

периоды тренировки. М.: 2001. – 177 с.

19.Милодан В. А. Сравнительная физиологическая характеристика некоторых регламентированных режимов дыхания. - В кн.: Вопросы физического воспитания студентов, М.: 2000. – с. 77-79.

20.Нечаев В.И. Гематологические показатели марафонцев и скороходов на различных этапах подготовки. – ТипФК, №4. 1999. – с. 66-68.

21.Примаков Ю.Н., Жуков И.Л. Оптимальные темпы роста спортивных результатов в легкой атлетике у мужчин и женщин. – Легкая атлетика, 7/2005. – с. 33-35

22.Тюпа В.В., Джалилов А.А. К вопросу кинематики женского и мужского бега. М.: сборник научных трудов, ГЦОЛИФК, 1997. – с. 4 - 11.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/199897>