

Методика тренировочных занятий в марафонском беге



Объектом исследования является: учебно-тренировочный процесс в марафонском беге.

Предмет исследования: Подготовка и методы тренировочных занятий в марафонском беге.

Цель исследования – выявить и обосновать факторы влияющие на подготовку спортсменов в марафонском беге.



Гипотеза: предполагается, что подготовка спортсменов к марафонскому бегу зависит от различных факторов в разной степени влияющих на спортивный результат.



Для решения поставленной цели и подтверждения гипотезы поставлены следующие задачи:

1. На основе литературных источников провести анализ подготовки спортсменов к марафонскому бегу.
2. Определить факторы, влияющие на подготовку спортсменов к марафонскому бегу.



Методы исследования:

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Беседы с тренерами и спортсменами.

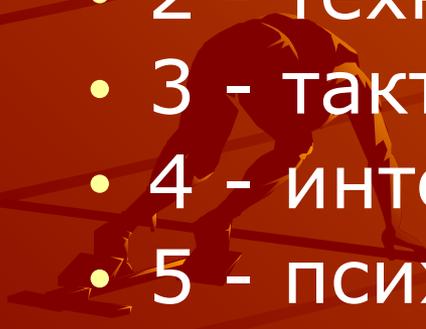


Большинство авторов выделяют основные виды подготовки спортсмена к марафону:

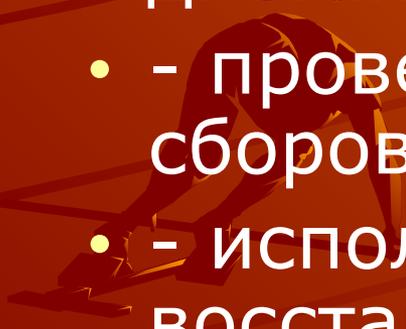
1. физическая
2. техническая
3. тактическая
4. психологическая
5. теоретическая
6. интегральная
7. питание и питьевой режим



Выявлено, наиболее значимые для марафонского бега факторы ранжируются в следующем порядке по мере значимости:

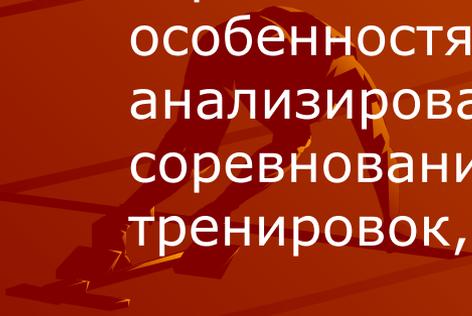
- 1 - физическая подготовка
 - 2 - техническая подготовка
 - 3 - тактическая подготовка
 - 4 - интегральная подготовка
 - 5 - психологическая подготовка
 - 6 - теоретическая подготовка
- 
- A silhouette of a runner in a starting crouch on a track, positioned on the left side of the slide. The runner is wearing a dark singlet and shorts, with their hands on the ground and feet in starting blocks. The background is a warm orange gradient with curved lines.

дополнительные факторы

- - разносторонняя подготовка спортсменов в школьном возрасте.
 - - успешное выступление на смежных дистанциях от 1500м до 21км 97м
 - - проведение учебно-тренировочных сборов в среднегорье и высокогорье.
 - - использование современных средств восстановления.
 - - непрерывность занятий без форсирования нагрузки.
- 

Выводы

Особое внимание должно быть уделено методике тренировки в избранном виде легкой атлетики. Важно, чтобы легкоатлеты знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, применительно к своей специализации. Умело воспитывали в себе волевые и моральные качества, были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок, понимали роль спортивных соревнований, хорошо знали правила участия в них, и особенностях непосредственных к ним подготовок. Умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований, регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность.



Выводы

- 2. В ходе социологического опроса спортсменов - марафонцев, выявлено, что наиболее значимые для марафонского бега факторы ранжируются ими в следующем порядке по мере значимости:
 - 1 - физическая подготовка
 - 2 - техническая подготовка
 - 3 - тактическая подготовка
 - 4 - интегральная подготовка
 - 5 - психологическая подготовка
 - 6 - теоретическая подготовка

Выводы

3. Также выявлено из анкетирования дополнительные факторы которые могут повлиять на спортивный результат в марафонском беге, респонденты относят к ним:

- - разностороннюю подготовку спортсменов в школьном возрасте.
- - успешное выступление на смежных дистанциях от 1500м до 21км 97м
- - проведение учебно-тренировочных сборов в среднегорье и высокогорье.
- - использование современных средств восстановления.
- - непрерывности занятий без форсирования нагрузки.

Практические рекомендации

На основе проведённых исследований можно сделать следующие практические рекомендации:

1. Для подготовки спортсмена к марафонскому бегу спортивным руководителям стоит уделить особое внимание привлечению высококвалифицированных кадров, улучшению материально технической базы, достаточному финансированию и активной популяризации марафонского бега.

Все выше сказанное будет способствовать росту и массовости и улучшению спортивных результатов.

2. Тренерам нужно развивать марафонский бег на базе Вузов в возрасте с 20 лет. Для занятий марафонским бегом обратить внимание на привлечение ребят из сельской местности, людей старшего и среднего возраста, а также занимающихся бегом на средние дистанции и лыжными гонками.

Практические рекомендации

3. Для спортсменов и любителей, специализирующихся в марафонском беге можно порекомендовать, вместо перегруженных автотранспортных дорог, тренировочные занятия проводить на лыжероллерных трассах, на базе лыжного комплекса Г.А.Кулаковой и биатлонного комплекса имени генерала Демидова, парке имени Кирова, набережной пруда.