



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ НА ЭТАПЕ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

О. К. Хомидова, К. Р. Давидова, Д. Н. Холбекова, Д. Т. Исмаилова,
А. Э. Абдурахимов

Преподаватели Узбекского Государственного Университета
физической культуры и спорта. odinaxamidova7@mail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7188358>

ARTICLE INFO

Received: 01st October 2022

Accepted: 05th October 2022

Online: 12th October 2022

KEY WORDS

спорт, легкая атлетика,
выносливость, методика,
результат

ABSTRACT

В статье рассматриваются проблемы технического мастерства бегунов на выносливость на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. В ходе исследования были разработаны методы технического совершенствования бегунов на выносливость.

ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт характеризуется постоянным ростом спортивных достижений. Причем особенности его заключаются в том, что, если сегодня абсолютные достижения под силу узкой группе выдающихся спортсменов, то через несколько лет они становятся достоянием все более широких масс занимающихся. И чтобы добиться абсолютных показателей, спортсмену приходится постоянно увеличивать усилия на самосовершенствование. В тоже время как показывает практика. Весьма показательным является тот факт, что многие спортсмены, применяющие исключительно высокие нагрузки, не всегда в состоянии продемонстрировать прогресс спортивных результатов.

В настоящее время тренировочные нагрузки и общие затраты времени в процессе подготовки спортсменов

достигают значительных величин. Все это предъявляет высокие требования к физическим и психическим свойствам личности спортсмена. К тому же постоянно увеличивающийся объем работы уже не гарантирует достижения ожидаемых результатов. Вместе с этим резко выросло число случаев перенапряжения функциональных систем организма и травматизма. Сократился срок выступления на уровне высших достижений в силу исключительно высоких физических и психических нагрузок, истощения адаптационных возможностей организма спортсменов. Чрезмерные величины объема работы вошли в противоречие с другими компонентами тренировочных нагрузок, негативно отразились на эффективности процесса специальной физической и технической подготовки спортсменов. Эти обстоятельства требуют новых



подходов в планировании тренировочного процесса, что предполагает научное обоснование принципиально новых путей его развития и дальнейшего совершенствования, потому что возможности методов подготовки, которые практикуются в данное время практически исчерпали себя.

В связи с этим, мы считаем, что при технико-тактической, физической и других видах подготовки бегунов на выносливость высокого класса, находящихся на завершающих этапах многолетнего спортивного совершенствования, подбор эффективных средств и методов, способных вызвать дальнейшую адаптацию, является одной из актуальных проблем.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДОЛОГИЯ

Л.П. Матвеев дает определение *спортивной техники*, как «способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большой эффективностью». Он же указывает, что «так называемая техническая подготовка спортсмена в ее практическом аспекте ориентирована на то, чтобы сформировать и довести до необходимой степени совершенства умения и навыки выполнения действий, являющихся элементами соревновательной деятельности».

В.Н. Платонов характеризует спортивную технику как совокупность приёмов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение задач конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнования.

Понимают технику и как «способ выполнения упражнения, через который потенциальные двигательные возможности реализуются в конкретный результат», поскольку нет основания говорить об освоении спортсменом совершенной техники, если она не подкрепляется соответствующим результатом. Такое понимание техники позволяет в процессе ее совершенствования объединить идеальную модель рациональной системы движений с двигательными возможностями, существующими (или развивающимися) у конкретного спортсмена, т. е. изначально учесть индивидуальные качества в искусстве выполнения движений.

При функционально-структурном подходе к организации и управлению двигательной деятельностью спортсмена видно, что более широкое понимание технического мастерства включает в себя не только структурно-техническое совершенствование двигательного акта, но и все те слагаемые стороны и механизмы, которые участвуют в управлении техническими действиями и обеспечивают их высокий конечный результат.

Под *техническим мастерством* же понимают «совершенное владение наиболее рациональными двигательными структурами и ритмом действий при установке на высокий результат», что связано, прежде всего, с качественными сторонами двигательной деятельности, ее целесообразностью, своевременностью, рациональностью, надежностью.



Количественно техническое мастерство оценивается ее эффективностью и рациональностью. Эффективность двигательных действий - это степень соответствия техники конкретного человека избранному критерию оптимальности. Иначе говоря, наиболее эффективный вариант техники - это индивидуально-оптимальный вариант. Индивидуально-оптимальные варианты техники до сих пор находили опытным путем. Рациональным называется тот вариант техники, который является наилучшим для большинства людей в той или иной возрастной или квалификационной группе. К рациональным вариантам техники, как к эталонам, стремятся при обучении начинающих.

Для того чтобы знать «чему учить» («что совершенствовать») необходимо рассматривать технику двигательных действий как объект изучения. Если рассматривать технику как способ выполнения двигательного действия, с помощью которого становится возможным целесообразное решение двигательной задачи, причем с относительно большой эффективностью, то в числе первостепенных задач этого рассмотрения выдвигаются задачи определения критериев эффективности. В свою очередь, для этого необходимо сформулировать как общие, так и частные признаки технического мастерства и дать разъяснения относительно специфических критериев эффективности по конкретным видам спорта. Изучение техники в качестве объекта, ответственного за реализацию потенциальных способностей в конкретное действие,

характеризующееся высокими показателями результативности стимулировало появление целого ряда исследовательских работ. Относительно их содержания следует сказать, что именно подобный методологический подход оказался весьма интересным, поскольку с его помощью видны основные черты не только функционирования, но и упорядочения системно-структурных механизмов, лежащих в основе техники.

Цель исследования заключается в определении основных средств и методов, их приоритетности применения в процессе совершенствования технического мастерства высококвалифицированных бегунов на выносливость.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной литературы по проблеме подбора средств и методов совершенствования технического мастерства высококвалифицированных бегунов на выносливость.
2. Организовать и провести исследование приоритетности использования основных средств и методов совершенствования технического мастерства бегунов на выносливость.
3. Выполнить анализ результатов полученных в ходе исследования современной проблемы.
4. Составить рекомендации относительно приоритетности использования основных средств и методов совершенствования технического мастерства высококвалифицированных бегунов на выносливость.



Объект исследования: процесс спортивной подготовки бегунов на выносливость на этапе высших спортивных достижений.

Предмет исследования: процесс совершенствования технического мастерства высококвалифицированных бегунов на выносливость.

Методы исследования:

- анализ научно - методической литературы;
- метод анкетирования;
- методы математической статистики.

Методы математической статистики.

Для того, чтобы сделать анализ экспериментального материала, необходимо провести его математическую обработку. В нашем случае мы воспользовались расчетом средней арифметической и среднего квадратичного отклонения.

Средняя арифметическая. Простая средняя арифметическая величина вычисляется путем добавления всех полученных значений (вариант) и делением вычисленной суммы на количество случаев (n). Средняя

арифметическая вычисляется по формуле:

$$X = \frac{\sum V}{n}, \text{ где}$$

X - средняя арифметическая,

\sum - знак суммы,

V - данные полученные при исследовании

Новизна исследования: определение и обоснование приоритетности использования тех или иных средств и методов совершенствования технического мастерства бегунов на выносливость на этапе высших спортивных достижений.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Рейтинг основных средств и методов, применяемых в процессе технического совершенствования бегунов на выносливость высокого класса.

Результаты опроса тренеров (n=8)

№	Средства и методы	Средний балл
1	Словесный метод	2,5
2	Метод идеомоторной тренировки (мысленное воспроизведение)	5,2
3	Соревновательный метод	7,3
4	Анализ техники движений, осуществляемый самим спортсменом	5,7
5	Метод наглядного воздействия	4,4
6	Практические методы (использование тренажёров и т.п.)	8,6
7	Практические методы с использованием последовательного переключения внимания на основные ориентиры модели техники	6,1



8	Метод сопряженного воздействия (одновременное воздействие на двигательные навыки и качества, н-р, метание с отягощениями)	9,1
9	Ваш вариант _____	0

В процессе совершенствования технического мастерства высококвалифицированных бегунов также немаловажную роль играет знание того, что лежит в основе построения тренировочного процесса атлетов и соответственно использования тех или иных основных средств и методов. Важно знать источник: то ли это есть личный опыт тренера, то ли тренировочный процесс строится на основе анализа подготовки сильнейших спортсменов и т.п. Учёт этого фактора поможет, возможно, в будущем избежать ряда ошибок, которые могут существенно повлиять на

конечный результат, так как изначально выбранная тактика может кардинально изменить весь ход тренировочного процесса, как в лучшую сторону, так и ей противоположную.

В ходе анкетирования тренеров первой нашей задачей было исследования частоты использования тех или иных основных средств и методов технического совершенствования бегунов. На основании полученных результатов исследования (таб.3.1) нами был составлен рейтинг основных средств и методов, применяемых в процессе технического совершенствования метателей молота высокого класса (рис.4.1).

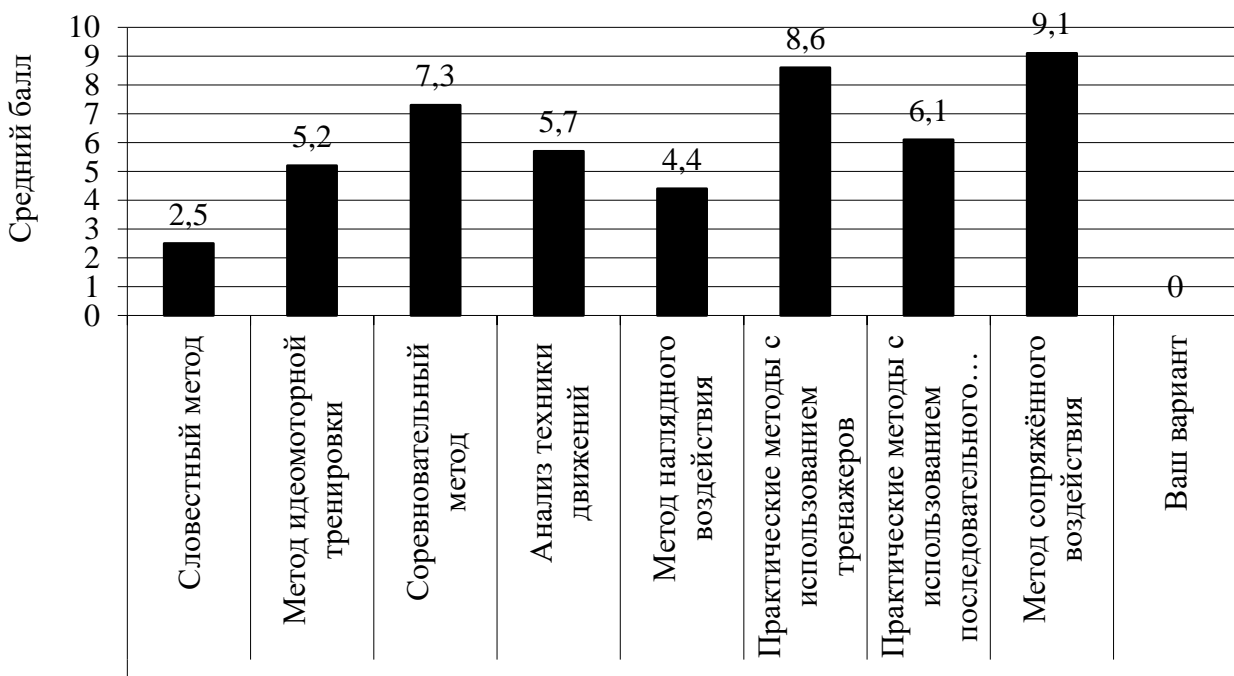


Рис. 4.1. Рейтинг основных средств и методов, применяемых в процессе технического совершенствования бегунов на выносливость высокого класса.

Согласно результатам опроса тренеров в процессе совершенствования технического мастерства

высококвалифицированных атлетов наибольшей популярностью пользуются практические методы, а именно

наивысший средний балл имеет метод сопряженного воздействия - 9,1 балла, который предполагает одновременное воздействие на двигательные навыки и качества; далее идут практические методы с использованием тренажеров (8,6 балла) и соревновательный метод (7,3 балла). Наименьший показатель имеют методы начального уровня – словесный метод (2,5 балла) и методы наглядного воздействия (4,4 балла). Безусловно, такое распределение методов вызвано наличием высокой квалификации спортсменов. Поэтому методы, связанные с разучиванием элементов техники, при подготовки высококвалифицированных спортсменов применяются гораздо реже, чем в подготовке спортсменов-

разрядников. В свою очередь нельзя однозначно говорить о полном доминировании тех или иных средств и методов в подготовке бегунов на выносливость высокой квалификации. Данное преобладание является больше формальным, чем фактическим, поскольку тренировка спортсменов на всех этапах носит всё-таки комплексный характер.

Согласно результатам исследования форм применения основных средств и методов в процессе технического совершенствования бегунов (таб. 3.2) было установлено, что в своей практике тренеры больше предпочитают использовать данные средства и методы тренировочного процесса в комплексе (2,75 балла) (рис.4.2).

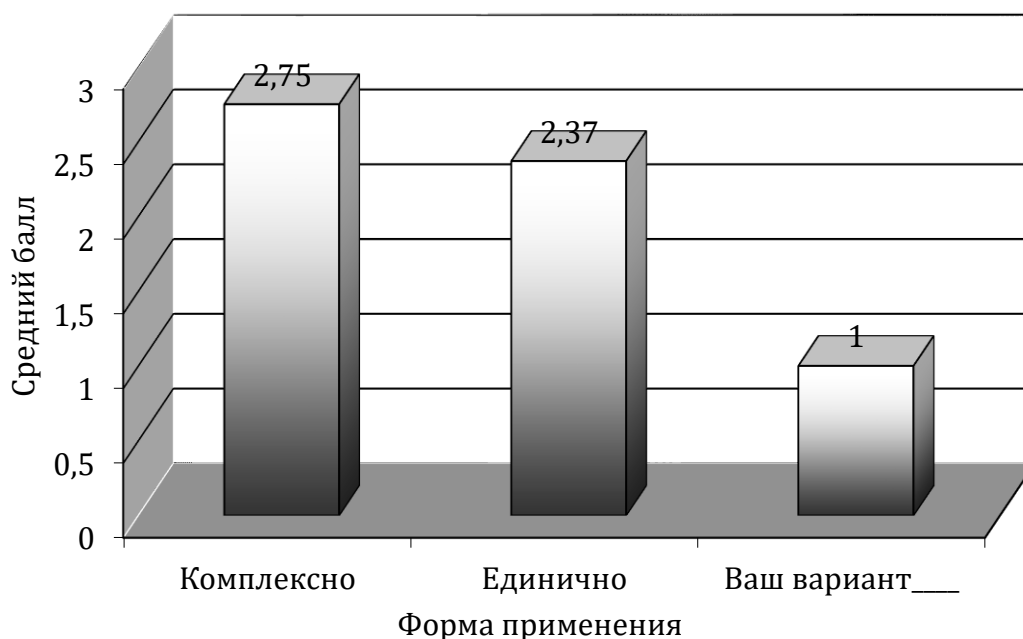


Рис. 4.2. Рейтинг форм применения основных средств и методов совершенствования технического мастерства бегунов.

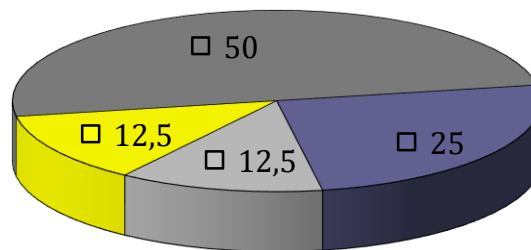
Это и не удивительно, поскольку в спортсмене должны быть гармонически развиты все виды подготовленности: физическая, техническая, тактическая и др. Однако такой подход является и

весьма противоречивым. Поскольку на каждом этапе годового цикла внимание должно акцентироваться на решении определённых задач подготовки, то характерно

неравномерное распределение частных объёмов основных тренировочных средств и методов по этапам, что позволяет говорить о доминировании нагрузки конкретной направленности в каждом мезоцикле подготовки. У высококвалифицированных атлетов это проявляется в концентрации некоторых видов нагрузки на определённых этапах. Однако в данном вопросе пока нет определённой согласованности в распределении тренировочных средств и их объёма, как в тренировке бегунов

высокого класса, так и спортсменов-разрядников. Безусловно, это можно считать ещё одной из актуальных проблем, требующей более детального специального исследования.

На основании результатов исследования основ (причин), обуславливающих применение тех или иных основных средств и методов технического совершенствования бегунов (таб.3.3) нами был составлен рейтинг последних (рис.4.3).



■ Личный опыт тренера - 50%

■ Анализ подготовки сильнейших спортсменов - 25%

Рис. 4.3. Рейтинг основ (причин) применения тех или иных основных средств и методов совершенствования технического мастерства атлетов

Согласно результатам опроса было установлено, что на данный момент 50% опрошенных тренеров предпочитают моделировать тренировочный процесс высококвалифицированных бегунов на основании своего личного опыта. 25% тренеров строят свои планы на основе анализа подготовки сильнейших спортсменов; и по 12,5% отводится на долю индивидуальных особенностей спортсмена и результатов новейших научных изысканий. Последние представлены на рис.4.3 под наименованием «Ваш вариант».

Однако существуют некоторые разногласия относительно целесообразности построения тренировочного процесса исключительно на личном опыте тренера или анализа подготовки сильнейших спортсменов. В таком плане по месяцам и неделям распределяются ориентировочные объёмы доминирующей нагрузки, а работа в конкретном тренировочном занятии часто не подчиняется логической последовательности и преемственности применяемых средств, не говоря уже о



каком-либо научном обосновании. При этом нередко тренировочная нагрузка не связана с текущей динамикой состояния спортсмена. Данная система унифицированных программ подходит для спортсменов-разрядников, а для высококвалифицированных бегунов обоснованное планирование нагрузки должно иметь отправной точкой изменение соответствующих внутренних резервов организма атлета. Поэтому управлять тренировочным процессом квалифицированных спортсменов в большей мере необходимо на основе постоянной оценки состояния атлета и его возможностей, чтобы тренировочную нагрузку, соответственно и методы подготовки применять адекватно этому диагнозу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе анализа результатов исследования частоты использования основных средств и методов технического совершенствования бегунов было установлено, что наибольшей популярностью пользуются

такие практические методы, как метод сопряженного воздействия, практические методы с использованием тренажёров и соревновательный метод. Наименьшие показатели имеют методы начального уровня – словесный метод и методы наглядного воздействия.

Согласно же результатам опроса тренеров наиболее популярной формой применения основных средств и методов в процессе технического совершенствования атлетов является комплексное использование последних. Однако в данное время всё больше проявляется тенденция использования средств и методов по одиночно.

Немало важен тот факт, что на данный момент 50% опрошенных тренеров предпочитают моделировать тренировочный процесс высококвалифицированных бегунов на основании своего личного опыта, и лишь 25% сетуют за построение тренировочного процесса на основе учёта индивидуальных особенностей спортсмена и результатов новейших научных изысканий.

References:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учеб. пособие. - К., 1999. - 317 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
3. Павлова О.И. Особенности тренировки юных легкоатлетов на различных этапах спортивной тренировки: Материалы Республиканского Симпозиума. Растущий организм и адаптация к физической и умственной нагрузке. - Казань, 1994. - 93 с.
4. Травин Ю.Г., Петров С.В., Латыпов И.К. Программирование тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции: метод рекомендации для студентов и слушателей ФПК Академия /Рос. Гос. акад. физ. культуры. - М., 1996. - 89 с.
5. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 112 с.



6. Xo'jamkeldiyev G. S. et al. KICHIK RAZRYADLI O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI //Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 3. – C. 270-274.
7. Ziyayev F. C. et al. YENGIL ATLETIKA SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY O'RTA T'ALIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI O 'RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 3. – C. 348-355.
8. Бердиев Ф. О. СВЯЗЬ ЭМОЦИЙ С ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ //ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ. – 2020. – №. SI-3.
9. Anarbayev M. A., Kurganov O. N., Berdiyev F. O. FO 15-16 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI RIVOJLASHTIRISH //Academic research in educational sciences. – 2022. – T. 3. – №. 5. – C. 614-619.
10. Khomidova O. K. et al. Innovative methods of training runners for 5000 m and 10000 meters in the republic of Uzbekistan //Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 3. – C. 101-110.