

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

ТЕРМЕЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

НАПРАВЛЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ 5141900 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ВЫПУСКНАЯ
КВАЛИФИКАЦИОННАЯ
РАБОТА**

**ПО ТЕМЕ: РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БЕГУНОВ НА
СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

Выполнил: по направлению
физического воспитания и
физическая культура выпускница
4 - курса Хамраев Фахриддин

Научный руководитель: У.Салимов

Выпускная квалификационная работа прошла предварительную защиту кафедры,
протокол № ____ « ____ » _____ 2013 год

ТЕРМЕЗ-2013

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. Техника бега на средние и длинные дистанции.	4
ГЛАВА 2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	12
ГЛАВА 3. Основные средства и методы подготовки развития физических качеств бегунов на средние дистанции	17
3.1. Общая физическая подготовка	17
3.1.1. Упражнения без предметов	18
3.1.2. Акробатические упражнения	19
3.1.3. Упражнения с партнером	20
3.1.4. Упражнения с предметами и на снарядах	21
3.1.5. Изометрические упражнения	22
3.2. Специальная физическая подготовка	23
3.2.1. Основные средства и методы развития скоростно-силовых качеств	24
3.2.2. Основные средства и методы развития специальной выносливости	28
3.2.3. Примерные тренировочные циклы	34
Заключение	39
Использованная литература	40
Приложение	416

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы сводится к тому что в современном легкоатлетическом спорте огромную роль приобретает физическая подготовленность атлетов. Особенно это заметно на примере бега на средние дистанции, где высокие требования, предъявляемые в этом виде необходимо приобретение как можно более обширного двигательного опыта и развития физических качеств бегунов на длинные дистанции. Как известно из практики спорта, развитые физические качества являются залогом успеха в любом виде бега.

Большинство учёных, практиков, авторов современных программ по физической культуре для средних школ признают важность развития физических способностей у подрастающего поколения (Матвеев Л.П. 1991; Л.Б. Кофмана 1998; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов 2000).

Особенно это относится к начинающим бегунам на средние дистанции. В период развития физических качеств закладываются основы успеха приобретения совершенной техники бега.

Различные формы проявления физических способностей влияют на результаты в дальнейшей спортивной карьере.

Объект исследования. Физические качества легкоатлетов.

Предмет исследования. Методика развития физических качеств у бегунов на средние дистанции.

Цель исследования. Разработка методики развития физических качеств у бегунов на средние дистанции.

Методы исследования. Автор пользовался следующими методами исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Педагогический эксперимент
3. Тестирование

4. Методы математико-статистической обработки данных

ГЛАВА 1. ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.

Обучение технике беговых видов лучше всего начинать с техники бега на средние и длинные дистанции. Скорость в этих видах относительно невысокая, но в то же время здесь сохраняется общая визуальная техника бега, присущая всем его разновидностям.

Техника бега зависит от многих факторов. Наиболее существенными являются:

- индивидуальные особенности спортсмена;
- уровень физической подготовленности спортсмена;
- дистанция бега;
- покрытие, на котором выполняется бег;
- конфигурация местности;
- климатические условия.

К *индивидуальным особенностям* спортсмена-бегуна необходимо отнести: 1) длину ног; 2) подвижность в суставах, особенно в тазобедренном, коленном и голеностопном; 3) врожденное соотношение красных и белых мышечных волокон, которые влияют на такие физические качества, как быстрота и выносливость.

С повышением уровня физической подготовленности будет меняться и техника бега, приобретая более рациональные и экономичные формы и содержание.

От дистанции бега и двигательных задач будет зависеть в первую очередь скорость бега, которая будет влиять на технику бега.

Покрытие, на котором выполняется бег (мягкий грунт, асфальт, песок, дорожка стадиона), также оказывает влияние на технику бега. Различные покрытия будут оказывать влияние на определенные параметры техники бега и тем самым изменять ее в зависимости от качества покрытия. Бег по

пересеченной местности, бег под гору и в гору, различные повороты будут предъявлять свои требования к технике бега. Даже относительно ровная поверхность дорожки стадиона будет влиять на технику бега, разделяя ее на технику бега по прямой и технику бега по виражу. В спортивных манежах особое внимание надо уделять технике бега по виражу, так как вираж в манеже существенно отличается от виража на стадионе.

Климатические условия оказывают существенное влияние на технику бега на открытой местности. Сила и направление ветра могут как отрицательно, так и положительно влиять на изменение техники бега. Различного рода осадки, температура воздуха также оказывают влияние на изменение техники бега.

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, которые проводятся на стадионе.

Условно процесс бега можно разделить на *старт* и *стартовый разгон*, *бег по дистанции* и *финиширование*. Основы техники бега являются наиболее консервативными, и они существенно не изменялись на протяжении веков. Проводимые исследования в индивидуальной технике среди ведущих спортсменов вносили лишь небольшие изменения. В основном определялось влияние различных факторов на технику бега, работа определенных мышц, в процессе создания скорости бега, определялись биомеханические параметры основных характеристик техники бега (рис. 1).

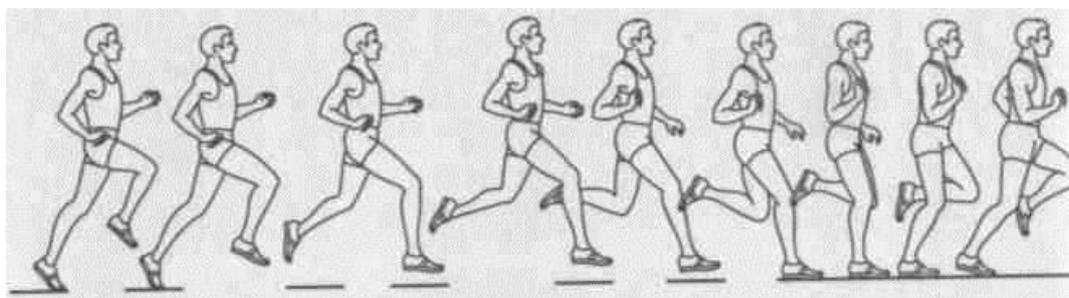


Рис 1. Техника бега на средние дистанции

Большое влияние на пропаганду бега и вовлечение в этот вид спорта юное поколение оказали такие выдающиеся спортсмены прошлого столетия, как братья Знаменские, В.Куц, П.Болотников, Л. Брагина, Т. Казанкина и др.

В основе современной техники бега лежит стремление добиться: 1) высокой скорости передвижения; 2) сохранения этой скорости; На протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии; 3) свободы и естественности в каждом движении.

В каждом виде бега необходимо говорить об оптимальной длине шага; в беге на средние дистанции она меньше, чем в беге на Короткие дистанции, и больше, чем на длинные и сверхдлинные Дистанции.

Одними из главных показателей техники бега являются *мощность усилий* и *экономичность движений*. Они связаны, с одной стороны, со скоростно-силовой подготовленностью бегуна, а с другой — с экономичностью расхода энергетических ресурсов. С увеличением дистанции значение фактора экономичности движений преобладает над значением фактора мощности работы, так как происходит уменьшение длины и частоты шагов. Здесь на первое место выступает способность спортсмена к продолжительной работе оптимальной мощности.

Бег на средние и длинные дистанции начинается со старта. Согласно правилам соревнований в данном случае применяется высокий старт на две команды.

Старт и стартовый разгон. По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2 — 2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40 — 45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМ расположен ближе к впередистоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен вперед на дорожку, примерно на 3 — 4 м (рис. 2).

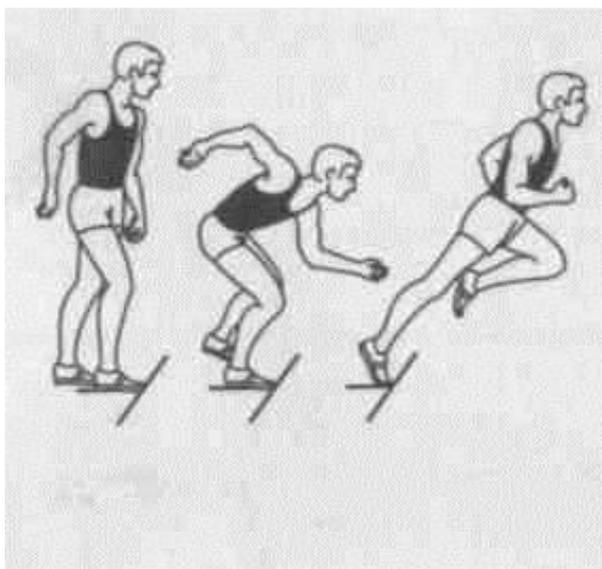


Рис. 2. Техника высокого старта

После команды «Марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает бег. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение, при котором наклон туловища равен примерно $5 — 7^\circ$. Стартовый разгон зависит от длины дистанции. В беге на 800 м, где спортсмены бегут первые 100 м по своим дорожкам, задача бегуна — быстро пробежать этот отрезок, чтобы первым занять место у бровки. Здесь можно выделить: 1) сам стартовый разгон, который длится примерно 15 — 20 м; 2) активный бег, который длится до выхода спортсмена на общую дорожку, где скорость бега приближается к равномерной скорости. Обычно скорость первых 100 м на дистанции 800 м несколько выше, чем скорость бега на других отрезках, даже при финишировании.

На других дистанциях стартовый разгон меньше, около 10 — 15 м, здесь главное — за счет быстрого разгона занять место у бровки, чтобы не бежать по второй дорожке, увеличивая свой путь, а затем перейти к более равномерному бегу, соответствующему подготовке бегуна.

Бег по дистанции. Техника бега на прямых отрезках дистанции несколько отличается от техники бега на виражах. Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:

- небольшой наклон туловища ($4 — 5^\circ$) вперед;

- плечевой пояс расслаблен;
- лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;

- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.

Руки в беге согнуты в локтевых суставах под 90° , кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не следует поднимать плечи. Направления движений рук: 1) вперед—вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины); 2) назад — кнаружи, не отводя руку далеко в сторону. Вообще, все движения рук должны приближаться к направлению бега, так как излишние движения рук в стороны приводят к раскачиванию туловища в боковых направлениях, что отрицательно сказывается на скорости бега и приводит к лишним энергетическим затратам. Угол движения плечевой кости будет зависеть от скорости бега, т.е. чем выше скорость, тем движения более энергичны и размашисты. Следует помнить, что движения рук высоко вверх, как спереди, так и сзади, являются ошибкой. Амплитуду колебаний плечевой кости можно определить по движению локтевого сустава: как только он начинает движение больше вверх — это и будет границей амплитуды.

Рассматривать технику движения ног в беге следует с постановки стопы на опору. В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится с носка на наружный свод стопы, опускаясь к Моменту вертикали на всю стопу. Стопы ставятся параллельно Друг другу на ширину стопы между ними, большой палец ноги Направлен вперед, не следует разворачивать стопы кнаружи. Бегун Должен ставить стопу мягко, как кошка, а не ударным способом. Коленный сустав в момент постановки стопы на грунт слегка согнут. Нога ставится на опору как бы «загребающим» движением, не слишком далеко от проекции ОЦМ. Длина постановки Ноги на грунт зависит от скорости бега: чем выше скорость бега, 1 см дальше ставится нога от проекции ОЦМ. До

момента вертикали, в фазе амортизации, нога больше сгибается в коленном и тазобедренном суставах. Происходит некоторое снижение ОЦМ. Это действие можно сравнить с пружиной, которую слегка сжимают, чтобы потом получить обратный эффект — эффект упругой деформации. Ощущения бегуна — он должен представлять себя пружиной, которая сопротивляется сжатию и противодействуя отталкивает тело от опоры. После прохождения вертикали происходит активное выпрямление ноги сначала в тазобедренном, затем в коленном суставах и только потом сгибается стопа в голеностопном суставе.

Момент отталкивания является главным элементом в технике бега, так как от мощности усилий и угла отталкивания зависит скорость бега. Естественно, чем острее угол отталкивания, тем больше мощность отталкивания будет приближаться к направлению движения и тем выше будет скорость. В беге на средние дистанции оптимальный угол отталкивания примерно $50 — 55^\circ$, на более длинных дистанциях он несколько увеличивается. Отталкивание должно быть направлено вперед и согласовываться с наклоном туловища. В беге наклон туловища меняется в пределах $2 — 3^\circ$, увеличиваясь к моменту отталкивания, и уменьшается в фазе полета. Положение головы также оказывает влияние на положение туловища: чрезмерный наклон головы вперед вызывает слишком большой наклон туловища, закрепощение мышц груди и брюшного пресса; отклонение головы назад приводит к отклонению плеч назад, снижению эффективности отталкивания и закрепощению мышц спины.

Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед — вверх, который заканчивается в заключительный момент отталкивания.

После отрыва от грунта нога сгибается в коленном суставе, бедро движется вперед к вертикали, голень находится почти параллельно опоре. Угол сгибания маховой ноги в коленном суставе в фазе заднего шага зависит от индивидуальных особенностей и от скорости бега; чем выше скорость

бега, тем больше сгибается нога в коленном суставе. В этой фазе мышцы, участвующие в отталкивании, расслаблены. После момента вертикали бедро маховой ноги движется вперед — вверх. Когда толчковая нога полностью выпрямлена, голень маховой ноги параллельна ее бедру. После момента активного сведения бедер (фаза полета) нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, ее голень выводится вперед, и постановка ноги осуществляется с передней части стопы. Нога, находящаяся сзади, активно выносится вперед, помогая быстро приблизиться ОЦМ к месту постановки ноги, тем самым снижая силы торможения. Необходимо помнить, что сгибание ноги в коленном суставе во время ее переноса, позволяет снизить длину маятника (нога — это сложный составной маятник) и сократить период переноса (рис. 3).

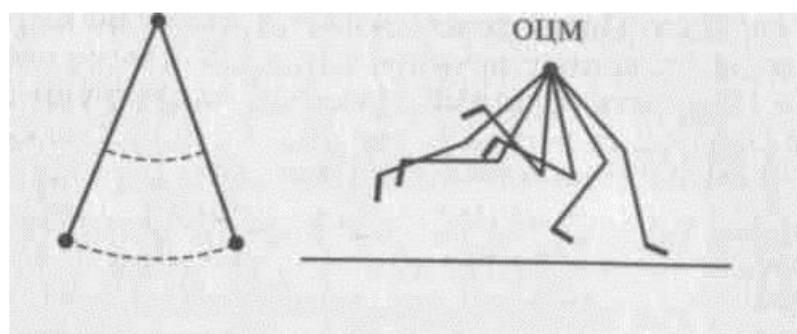


Рис. 3. Маятниковое движение маховой ноги в беге

Действия бегуна при пробегании поворотов (виражей):

- слегка наклоняется влево (к центру поворота);
- амплитуда движений левой руки несколько меньше, чем правой;
- правое плечо немного выдвигается вперед;
- длина шага левой ноги несколько меньше, чем правой;
- маховое движение правой ноги идет слегка вовнутрь;
- стопа правой ноги ставится с разворотом внутрь. Увеличение скорости

бега на средних дистанциях за счет увеличения длины шага ограничено, так как слишком большой шаг требует и больших энергетических затрат. Длина шага у бегунов составляет примерно 160 — 220 см в зависимости от

дистанции и индивидуальных особенностей. Скорость бега обычно увеличивается за счет частоты шагов при сохранении их длины.

Финиширование. В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спурт, длина которого в среднем достигает 150 — 200 м в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук. На последних метрах дистанции техника движений может расстроиться, так как наступает утомление. Влияние утомления, прежде всего сказывается на скорости бега: снижается частота движений, увеличивается время опоры, снижается эффективность отталкивания и мощность отталкивания.

Техника бега и прежде всего структура бегового шага сохраняется на всех дистанциях, меняются лишь соотношения длины и частоты шагов, кинематические и динамические характеристики (в зависимости от длины дистанции, скорости бега, антропометрических особенностей и физических возможностей каждого спортсмена).

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

В основе современной техники бега на средние и длинные дистанции лежит способность быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений. Под техникой бега следует понимать не только внешнюю форму, но и качественное содержание движений бегуна, такие как умение, затрачивать минимум усилий на продвижение вперед, включать в работу необходимые группы мышц.

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать. В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние и длинные дистанции.

Существует определенная последовательность в обучении технике бега, одинаковая для всех возрастов.

Задача 1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.

Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80—100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега. Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, кинокольцовки, рисунки. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 5—100 м.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега с более высокой скоростью.

В процессе обучения преподаватель должен помнить основные требования к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Для обучения технике бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20 — 10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается, внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Успешность обучения этой задачи во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по виражу

проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение технике высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!», «Марш!» и особенности стартового разгона. Группе занимающихся следует сразу изучить стартовые положения. По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель просматривает всех учеников, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие спортсмены успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной «На старт!», «Марш!».

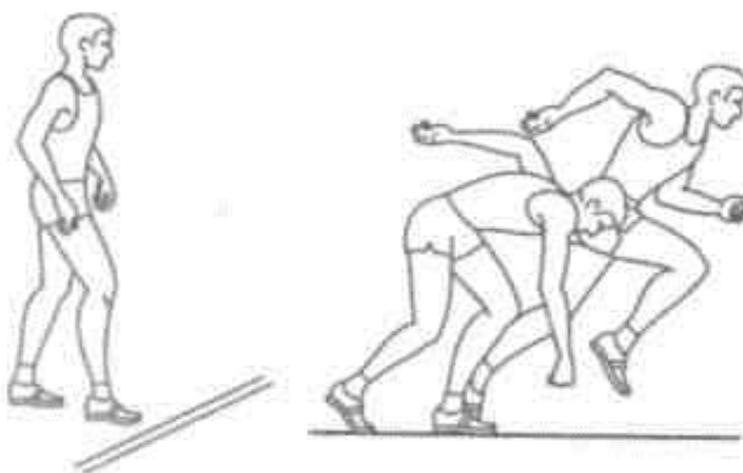


Рис. 4. Высокий старт

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению, сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции.

По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличиваются (рис. 5).



Рис. 5. Старты из различных исходных положений

Задача 5. Обучить технике финиширования.

Финиширование — это бег на последних **10—15** м дистанции, с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое обучение технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. После усвоения навыка финишного броска в ходьбе можно переходить к его обучению в беге.

Задача 6. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основной и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся. И определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать

специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Рекомендуем подробно рассмотреть «Примерный план обучения технике бега на средние и длинные дистанции».

ГЛАВА 3. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

3.1. Общая физическая подготовка

Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Овладение нормами «Алпамиш» - «Барчиной» и их сдача способствуют всестороннему развитию юных легкоатлетов. Кроме того, дальнейшее совершенствование общей физической подготовленности должно обеспечиваться широким использованием легкоатлетических многоборий, упражнений из других видов спорта.

В качестве средств общей физической подготовки применяются: для развития общей выносливости — продолжительный, равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег (при пульсе до 160 уд/мин) или лыжный кросс, плавание, гребля, игра в баскетбол и футбол; для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки — упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики и гимнастики; для улучшения ловкости и координации движений — спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения.

Для решения этих задач широко используются также разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, сгибаниями и разгибаниями, всевозможными прыжками (на одной, двух ногах, с места и с разбега), с предметами и с

партнером, на гимнастических снарядах. Общеразвивающие упражнения могут быть как общего воздействия, так и локального, направленными на отдельные группы мышц.

Рассмотрим общеразвивающие упражнения по группам.

3.1.1. Упражнения без предметов

1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:

а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе в ритме шага, одно движение на 1—2 шага (рис. 23, 1—5).

б) сгибание и разгибание рук и одной руки в упоре (6—10), передвижение на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад (11), из упора лежа последовательное разведение рук в стороны и назад (12), подпрыгивание (13);

в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения (14—15) головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе, то же с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата;

г) достать одну руку другой за спиной (16).

2. Упражнения для мышц туловища:

а) наклоны вперед, назад, в стороны (17—18);

б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног (19—21); вставание на мост (22), круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса (23—24);

в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами (25—35);

г) передвижение по кругу на руках или на носках (36—37).

3. Упражнения для мышц ног:

а) в положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения (38—39);

б) выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума; то же с подскоками (40—42);

в) переходы из положения, стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно — на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях (43);

г) вставания на гимнастическую скамейку и стенку, плинт, коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед (44—47);

д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге (48—49).

4. Упражнения общего воздействия.

В различных исходных положениях — стоя, сидя и лежа — с использованием гимнастических снарядов (50—80).

5. Упражнения на расслабление мышц:

а) встряхивания рук и ног в различных исходных положениях — стоя, сидя и лежа, в висе и в стойке на руках (81-90);

б) постепенное напряжение в течение 4—6 с мышц рук, ног или всех мышц до максимального, приводя их затем в пассивное состояние, полное их расслабление в положении сидя и лежа (91—92).

3.1.2. Акробатические упражнения

Эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая в работу большое число мышечных групп:

а) стойка на лопатках, голове и руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках (93—94);

б) перекувырки, короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, через голову, через плечо (руки в стороны) с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега (95—97);

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста (98);

г) подъем разгибом из положения, лежа на лопатках согнувшись с опорой руками (99);

д) перевороты боком в обе стороны с места, с шага и с разбега, то же вперед и назад. Сальто вперед с разбега, сальто назад с помощью и без помощи партнера (100—101).

3.1.3. Упражнения с партнером

1. С помощью партнера в различных исходных положениях выполнение упражнений на гибкость (рис. 24, /1—10).

2. С сопротивлением и с помощью партнера, с использованием веса партнера и воздействием на различные группы мышц (11—43).

3. Два-четыре человека, взявшись под локти, играют в перетягивания, переталкивания и строят акробатические пирамиды, эстафеты; выполняют перепрыгивания, ходьбу, прыжки и бег с партнером на спине и на плечах, бег с низкого старта с сопротивлением партнера упором руками в плечи (44—55).

3.1.4. Упражнения с предметами и на снарядах

1. Упражнения с набивными мячами (вес мяча для женщин — до 3 кг, для мужчин — до 5 кг):

а) выполняются индивидуально, в парах и группах. Из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;

б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя (56—64).

в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед (65—67);

г) удержание равновесия, стоя на мяче на двух и одной ноге, сидя — наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, от груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной (68—70);

д) лежа на спине, броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе, броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом (71—74);

е) передача одного, двух мячей в парах из положения, стоя и сидя, перебрасывание одного, двух мячей на бегу, борьба за мяч (75);

ж) игры и эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне — над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время.

2. Упражнения с палкой, с бревном, со скамейкой. В различных исходных положениях — стоя, сидя, лежа — с палкой в руках (различная ширина хвата) подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной, прыжки через палку (76—89).

3. Упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на

двух ногах и с продвижением вперед. Различные эстафеты.

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, кольца, канат, шест, перекладина, брусья, конь, козел, гимнастический плинт, стол, скамейка и др.):

1. Висы, лазанья, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног (рис. 25, 1—10).

2. Размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор, соскоки (11—14).

3. Простые и опорные прыжки через коня, козла с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги (15).

4. Комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий с использованием каната (16-17).

Упражнения с отягощениями (гантели, гири, мешки с песком, штанга):

1. Наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения, броски (18—34).

2. Различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы, с перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

3. Метание гантелей, гирь (35—36).

4. Жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

3.1.5. Изометрические упражнения

Выполняются в различных исходных положениях, как правило, имитирующих рабочие фазы при беге, прыжках и метаниях. Эти упражнения проводятся с максимальным напряжением мышц в течение 6 с, не более 3—4 подходов в 2—3 упражнениях (37—47).

Для улучшения здоровья спортсменов, развития сердечнососудистой и дыхательной систем организма, укрепления опорно-двигательного аппарата и

для необходимого разнообразия содержания тренировочных занятий широко применяются плавание произвольное и одним из способов на скорость и выносливость; игры и эстафеты на воде; изучение приемов спасания утопающих; простейшие прыжки в воду.

Лыжный спорт. Ходьба различными способами, прогулки и походы. Скоростной спуск с гор. В южных районах заменяется кроссовым бегом на местности, туристскими походами. .

Спортивные игры. Двусторонние игры в футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, настольный и большой теннис.

Гребля, катание на коньках, езда на велосипеде и упражнения из других видов спорта.

3.2. Специальная физическая подготовка

Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков юного спортсмена применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Преимущественно для совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения (общего и локального воздействия). Они подразделяются на:

1. Скоростно-силовые, в которых движения выполняются с максимальной интенсивностью (мощностью). Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.

2. Упражнения, характеризующиеся преимущественно проявлением выносливости. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние, длинные и марафонскую дистанции.

3.2.1. Основные средства и методы развития скоростно-силовых качеств

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на 4 группы:

1) с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, силовые упражнения;

2) с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках и в метаниях;

3) с использованием сопротивления внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, снег), против ветра и по ветру и т. д.;

4) с преодолением внешних сопротивлений: в максимально быстрых движениях; в упражнениях с партнером; в упражнениях с отягощениями различного веса и вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс, набивные мячи весом 2—5 кг, гантели и гири весом 1—32 кг, мешки с песком весом 5—15 кг); в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов; в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камешки и камни, мячики и ядра различного веса — от 200 г до 10 кг; гири весом 16—32 кг и т. п.).

Скоростно-силовая подготовка юного легкоатлета должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц. Можно выделить три основных направления: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка, метания) или отдельных его элементов (различных движений руками, ногами, корпусом) и их сочетаний, а

также стартового ускорения (разбега, отталкивания, преодоления барьера, финального усилия и пр.).

Следует облегчать условия выполнения этих упражнений: бег со старта, ускорения или разбег под гору, по ветру; сокращать расстояние между барьерами или высоту барьеров; увеличивать длину разбега в прыжках на 2—4 беговых шага; работать с облегченным снарядом (ядро, диск, копьё, молот) или с укороченным тросом при метании молота для повышения скорости поворотов.

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью — 90—95% от максимальной. Быстрота движений достигается за счет совершенствования координации движений и согласованности в работе мышц. Упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия после разминки и тщательного разогревания мышц в предварительных повторениях избранного упражнения с небольшой скоростью. При непрерывном повторении упражнения быстрота может повышаться до максимальной постепенно, что способствует сохранению свободы и амплитуды движений. Закрепощение и даже небольшое натуживание — враг быстроты.

Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Используются основные упражнения или отдельные элементы и их сочетания без отягощений или с небольшими отягощениями в виде пояса, жилета (бег, прыжки против ветра, в гору, увеличение расстояния между барьерами, применение утяжеленного снаряда в метаниях). Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью— 80—95% от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений, занимающимся следует сохранять полную амплитуду движений.

Силовое направление. Решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80% до максимально возможного. Характер выполнения упражнений различный — от максимально быстрого до 60% от

него. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц, этому способствует проявление волевых качеств, спортсмена.

Деление скоростно-силовой подготовки на описанные выше направления носит условный характер, принятый нами для простоты изложения. На практике они плавно переходят от одного к другому.

Рассмотрим специальные упражнения для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и техники движений бегунов, барьеристов, прыгунов и метателей.

Упражнения для бегунов:

1. Движения руками и ногами как при беге (рис. 26,1—7), то же с гантелями в руках и тяжелыми прокладками в тапочках.

2. Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз (8-9).

3. Бег по кругу диаметром 10—15 м, медленный бег с продвижением за счет акцентированного разгибания стопы, бег со старта и с ходу в гору и под уклон.

4. Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания (10—11), то же с отягощением на поясе и на плечах, с гантелями в руках.

5. Лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног (12-14).

6. Поднимание и толчки набивного мяча ногами (15—18).

7. Движения с сопротивлением резины, партнера (19—22).

8. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног (23).

9. Лежа на животе, пружинистые сгибания голени с помощью партнера (24).

10. Удержание двух или одной ноги под различными углами-с активным сопротивлением: действием партнера осуществляется пружинистое покачивание ноги, а также пружинистое покачивание выполняется спортсменом с сопротивлением партнера (25—26).

При выполнении рассмотренных специальных упражнений тренерам юных атлетов очень полезно придерживаться следующих методических рекомендаций:

- при выполнении упражнений необходимо следить за техникой, рисунком движений и ритмом, обращать особое внимание на амплитуду, угловые значения сгибания рук, ног, в поворотах и наклонах туловища и на время проявления максимальных мышечных усилий;

- наибольший эффект в развитии скоростно-силовых качеств можно достигнуть упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;

- в специальных упражнениях необходимо направленно и избирательно воздействовать на определенные мышечные группы: «обслуживающие» кисть, плечевой, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины, брюшного пресса и т. п., а также добиваться согласованности в их работе в соответствии с основным упражнением;

- в упражнениях необходимо использовать силу предварительно растянутых мышц, их эластичность, совершенствуя рефлекс на растягивание, а также акцентируя внимание на проявлении усилий в самом начале движения — при смене направления движения в отталкивании или маховых движениях;

- небольшие отягощения (пояс, жилет — 0,25—0,5% от веса спортсмена) следует применять непосредственно в основном упражнении — беге, прыжках или метаниях, а также в специальных упражнениях;

- число повторений в одном подходе не должно превышать: 20—25 — в прыжковых упражнениях, Ю—15 — в упражнениях с применением малых отягощений, 3—6 — в упражнениях со средними отягощениями (при режиме в повторениях в подходе наиболее эффективно развиваются силовые качества, но и увеличивается мышечная масса, которая не всегда необходима бегунам и прыгунам), 1—2 — в упражнениях с большими и максимальными отягощениями;

- нагрузка в скоростно-силовой подготовке по неделям должна постепенно

возрастать как по объему, так и по интенсивности. Ведущим фактором является увеличение веса отягощения (на 2—3Ч/о) через каждые пять тренировок;

- чередование силовых упражнений с прыжковыми и бегом является одним из основных методических приемов в скоростно-силовой подготовке.

Для оценки целенаправленности и эффективности скоростно-силовой подготовки в целом следует систематически применять метод контрольных упражнений. Этот метод предусматривает многократное измерение показателей (время, расстояние, вес, число повторений и др.) при выполнении любых избранных упражнений. Измерения необходимо проводить в стандартных условиях (после разминки), систематически, через определенные интервалы (раз в неделю, в две недели) или по мере решения поставленных в тренировке задач.

3.2.2. Основные средства и методы развития специальной выносливости

Специальная выносливость характеризует работоспособность, которая необходима юным легкоатлетам всех специализаций для выполнения своего основного упражнения с наибольшей эффективностью и может противостоять утомлению. Для видов скоростно-силовой группы специальная выносливость необходима для сохранения наивысшей скорости движений при многократных повторениях бега на коротких отрезках, прыжков и метаний, а также специальных упражнений.

Специальная выносливость в таких видах, как ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег, является ведущим качеством, обеспечивая поддержание более высокой средней скорости бега на протяжении всей дистанции.

Механизмы проявления выносливости в зависимости от длительности и интенсивности выполнения упражнения принципиально различны. Так, в скоростно-силовых видах выносливость заключается в способности нервных

клеток и мышц активно работать в условиях недостатка кислорода (анаэробная выносливость). По мере увеличения продолжительности непрерывного выполнения упражнений выносливость все более зависит от согласованной работы двигательного аппарата, внутренних органов и от «производительности» сердечнососудистой и дыхательной систем организма спортсмена в условиях доставки кислорода тканям (аэробная выносливость).

Скорость передвижения спортсмена, при которой достигается максимальное потребление кислорода, называется критической скоростью.

Для первой группы видов легкой атлетики (бег на 100, 200, 400 м, барьерный бег, прыжки и метания) основным средством развития специальной выносливости служит многократное (до утомления) повторение основных и специальных упражнений в одной тренировке в недельном цикле. Для второй группы видов основным средством развития выносливости в различных временных диапазонах и зонах интенсивности служит бег с различной скоростью:

1) с малой (пульс*— 130—140 уд/мин) — для разминки, развития общей выносливости и восстановления;

2) с пониженной (пульс — 150—160 уд/мин) — для развития общей выносливости;

3) со средней (пульс — 160—175 уд/мин) — для развития специальной выносливости.

4) с повышенной (пульс — 180—190 уд/мин) — для развития скоростной и специальной выносливости;

5) с максимальной — для развития быстроты и скоростной выносливости.

Зависимость между скоростью и продолжительностью бега выражается достаточно четко: увеличение времени приводит к снижению скорости бега и наоборот, повышение скорости (особенно выше критической скорости) быстро приводит к сокращению продолжительности бега.

Как основное средство развития выносливости, бег проводится в форме кросса: по тропинкам, пересеченной и холмистой местности, в парке, в лесу, по берегу реки, обочине дороги, песчаному пляжу или неглубокому снегу, а также в форме двигательного и темпового бега на местности или на стадионе. Бег на местности составляет до 90% от общего годового объема.

Для развития специальной выносливости необходимо выполнять упражнения с большой скоростью, а общая длина отрезков дистанции или ускорений в темповом беге в одном занятии должна быть больше длины дистанции, на которой специализируется спортсмен.

Важным в развитии специальной выносливости является повышение абсолютной скорости бега на эталонном коротком отрезке для создания запаса скорости, что дает возможность пробегать дистанцию с меньшей затратой сил и большей средней скоростью. Высокая абсолютная скорость позволяет юному бегуну свободно маневрировать на дистанции, расширяет его тактические возможности при ведении спортивной борьбы.

Для бегунов на 400—800 м эталонным отрезком может служить 100 м, для бегунов на 1500—3000 м — 150-200 м, для стайеров на 5000—10 000 м — 400 м, а для марафонцев — 1000 м. Запас скорости для бегуна на 400 м определяется (при лучших результатах на отрезке 100 м — 10,8 с и на 400 м — 47,6 с) так: $47,6:4-10,8 = 1,1$ с.

Развитие выносливости во многом определяется методами тренировки, из них можно выделить три основных: 1) непрерывного длительного бега; 2) прерывного (интервального); 3) соревновательного.

К основным средствам *первого метода* относятся: разминочный, восстановительный и легкий кроссовый бег, длительный кроссовый, темповый кроссовый и длительный кросс в переменном темпе. Эти средства развивают главным образом аэробные возможности спортсменов. Однако в темповом кроссовом беге, кроссе и групповом беге на местности (фартлек) в переменном темпе частично могут совершенствоваться и анаэробные

возможности бегунов в связи со смешанным аэробно-анаэробным энергообеспечением.

Основные средства *второго метода* — прерывного: повторный бег, переменный, повторно-переменный сериями и интервальный. При этом совершенствуются как аэробные, так и анаэробные возможности спортсменов. Прерывный метод включает следующие пять компонентов, изменение которых образует большое число вариантов данного метода: 1. Длина отрезков. 2. Скорость пробегания отрезков. 3. Длительность интервалов отдыха. 4. Форма отдыха (пассивный — сидя, стоя, активный — ходьба, бег трусцой и т. п.). 5. Число повторений.

Третий метод — соревновательный — включает контрольный бег, прикидки и соревнования. Особенностью этого метода являются максимальные требования, которые предъявляются к организму спортсмена при беге со скоростью 95—100% от личного достижения на любой дистанции.

Все три метода неразрывно связаны между собой, но их соотношение в течение сезона несколько меняется. Основные средства непрерывного метода составляют в общем объеме годовой тренировки около 90%. В подготовительном периоде их процент еще выше, а в соревновательном несколько повышается объем средств, прерывного и соревновательного методов.

Кратко охарактеризуем перечисленные тренировочные средства.

I. Основные тренировочные средства непрерывного метода:

1. Аэробной направленности:

- разминочный, восстановительный или медленный кроссовый бег длительностью 20—60 мин. Скорость равномерная, пульс — 130—140 уд/мин.

Применяется круглогодично после напряженных тренировок;

- длительный кроссовый бег — 45—90 мин (возможно и до 120 мин раз в месяц). Скорость равномерная, пульс — 150—160 уд/мин. Применяется круглогодично. Наибольший объем — в подготовительном периоде.

2. Аэробно-анаэробной направленности:

- темповый кроссовый бег длительностью 20—60 мин. Скорость равномерная, пульс — 160—175 уд/мин. Применяется круглогодично. В подготовительном периоде — до 2 раз в неделю, в соревновательном — 1 раз в 1—2 недели;

- длительный кроссовый бег в переменном темпе — 30—60 мин с ускорениями на отрезках 800—3000 м или 100—150 м. Уровень пульса в ускорениях — 175—185 уд/мин, а между ними — до 150 уд/мин. Число ускорений — от 3 до 6—8 в зависимости от длины отрезка. Применяется в подготовительном периоде 1—2 раза в неделю, а со спринтерскими ускорениями и в соревновательном периоде 1 раз в неделю.

Близким по своему воздействию является групповой бег на местности — фартлек или «беговая игра» в переменном темпе с произвольными скоростью и длиной ускорений, а также с интервалами тихого бега между ними.

II. Основные тренировочные средства прерывного метода:

1. Аэробно-анаэробной направленности:

- повторный бег (переменный) на отрезках 1—4 км. В подготовительном периоде скорость около 80% от максимальной при пульсе 170—190 уд/мин, в соревновательном периоде скорость 85—90%. Интервал отдыха — 5—6 мин. Может применяться в виде контрольного бега (соревновательный метод) для развития работоспособности и максимального потребления кислорода;

- переменный бег на отрезках 100—800 м со скоростью до 80% от максимальной, т. е. личного рекорда на отрезке, отдых — в виде бега трусцой 50—400 м, пульс — до 180 уд/мин в конце отрезка, после бега трусцой — 130—140 уд/мин. Применяется в конце подготовительного и в начале соревновательного периода;

- интервальный бег на отрезках 200 и 400 м со скоростью около 75% от максимальной и интервалом отдыха до 90 с — бег трусцой. Пульс при беге — до 180 уд/мин, к концу интервала отдыха снижается до 130—140 уд/мин. Число повторений — 10—30. Переменный и интервальный бег для

повышения работоспособности сердца менее эффективен, чем длительный и темповый кроссовый бег.

2. Анаэробной направленности:

- интервальный бег на отрезках 200—800 м со скоростью 85—95% от максимальной на данном отрезке. Интервал отдыха — бег трусцой от 90 с до 5 мин. Применяется в конце подготовительного и в соревновательном периоде 2—3 раза в неделю. Объем бега в одном занятии у средневиков в 2—3 раза больше основной дистанции, у стайеров — 3—6 км;

- интервальный бег на отрезках 50—200 м с максимальной или околорекордной скоростью. Применяется в соревновательном периоде раз в неделю. Во время отдыха — бег трусцой на отрезке.

III. Основные средства соревновательного метода:

- прикидки или контрольный бег проводится как на основной дистанции, так и на более коротких и более длинных за 1—2 недели до ответственных соревнований;

- соревнования по кроссу используются в подготовительном периоде 2—4 раза;

- соревнования проводятся на основной и смежных (более короткой и более длинной) дистанциях.

Для оценки тренировочного процесса и повышения спортивной формы необходимо регулярно применять педагогические и медико-биологические тесты.

Результат, показанный в соревнованиях с сильным составом участников и в благоприятных условиях, является основным критерием оценки спортивной формы юного бегуна.

Для оценки скоростных возможностей — запаса скорости используется пробегание отрезков 100—400 м со старта и с ходу, а для оценки уровня развития выносливости — бег на длинных дистанциях (6—12 км — для средневиков и до 20 км — для стайеров).

Наиболее доступными медико-биологическими тестами являются:

- а) содержание гемоглобина, эритроцитов и молочной кислоты (лактата);
- б) запись ЭКГ и поликардиограммы после стандартных по объему и интенсивности нагрузок;
- в) определение средней скорости бега при пульсе 170 уд/мин.

Так как данные подсчета пульса, полученные телеметрическим способом на финише и пальпаторно непосредственно после финиша, почти совпадают, тренерам и спортсменам для определения пульсовых режимов бега можно рекомендовать пользоваться последним, как наиболее простым.

Для эффективного развития специальной выносливости следует выполнять упражнения с несколько большей скоростью, чем на дистанции во время соревнований. Вместе с тем и тренировочные скорости должны соответственно повышаться, так как средние соревновательные скорости — $\frac{\text{дистанция (м)}}{\text{время (с)}}$, — из года в год возрастают по мере роста личных результатов.

Общая физическая подготовка обеспечивает прочную основу для дальнейшего развития функциональных возможностей атлетов в избранном виде.

3.2.3. Примерные тренировочные циклы

Приводимые в данной главе примерные тренировочные циклы для различных видов легкой атлетики следует расценивать как типовые, предназначенные для групп спортивного совершенствования, рассчитанные на 2—3 года занятий. Они составлены на основании обобщения опыта круглогодичной подготовки большой группы легкоатлетов разных квалификации и стажа занятий. Рекомендуемое соотношение основных тренировочных средств является характерным для различных этапов

подготовки и, несомненно, будет способствовать решению определенных задач в подготовке спортсменов.

Предлагаемые в различных типовых недельных циклах тренировочные нагрузки рассчитаны на спортсменов I разряда и кандидатов в мастера спорта (17—19 лет). Для групп II разряда (16—17 лет) нагрузки должны быть уменьшены на 20—25%, а для групп III разряда (15—16 лет) — на 40—50%.

При проведении подготовки в условиях учебно-тренировочного сбора (размещение, питание и восстановление на спортивной базе) нагрузки могут повышаться на 20—25%, а тренировки делиться на дневные и вечерние общим числом до 10 в неделю. По четвергам целесообразно проводить тренировки общей физической, игровой и восстановительной направленности.

Чтобы тренировки сделать разнообразнее, следует упражнения, приведенные в циклах, заменять другими из арсенала специальных упражнений, но сохранять направленность тренировочного занятия.

При необходимости решения конкретных задач в подготовке соответствующие упражнения и тренировки одних циклов могут быть проведены в других циклах, а число повторений основных упражнений увеличено.

Бег на средние дистанции.

Недельный цикл функциональной подготовки и общей физической (втягивающий этап).

1-й день. Равномерный кроссовый бег — 6—8 км (ЧСС — до 160 уд/мин). Скорость бега: юноши — 4 мин 20 с — 4 мин 30 с на 1 км, девушки — 4 мин 50 с — 5 мин на 1 км, ОРУ** — 20 мин.

2-й день. Игра на воздухе — 30—40 мин. Прыжковые упражнения (с места, многоскоки) — 60—80 отталкиваний. Локальные силовые упражнения для мышц стопы, живота, спины. Ускорения, барьерные упражнения и бег — 20 мин. Упражнения на гибкость — 15 мин.

3-й день. То же, что и в 1-й день.

4-й день. Отдых.

5-й день. То же, что и во 2-й день.

6-й день. Равномерный кроссовый бег — 12—14 км (по регламенту 1-го дня), ОРУ — 20 мин.

7-й день. Отдых.

Ежедневно утром: медленный бег в восстановительном режиме (ЧСС — 140—150 уд/мин, лактат — до 20 мг%) — 4—6 км, ОРУ — 15 мин.

Всего: кроссовый бег (аэробный режим) — 24—30 км, ускорения — 2 км, прыжковые упражнения — 120—160 отталкиваний. Бегуны на длинные дистанции, 3000 м с/п и марафонцы выполняют объемы бега на 25—30% больше.

Недельный цикл — базовый этап (развивающая направленность).

1-й день. Равномерный кроссовый бег — 12—14 км (ЧСС — до 160 уд/мин). Скорость бега: юноши — 4 мин 10 с — 4 мин 20 с на 1 км, девушки — на 30 с медленнее. ОРУ — 20 мин.

2-й день. Разминка (бег — 3—4 км, ОРУ — 15 мин). Повторный бег — 4X1000, или 2x2000, или 3x1200 м (ЧСС — до 170 уд/мин, лактат — до 45 мг%). Скорость бега: юноши — 3 мин 20 с — 3 мин 30 с на 1 км, девушки — на 25—30 с медленнее. Заключительный бег — 2 км.

3-й день. По программе 1-го дня.

4-й день. Спортивные игры — 30—40 мин. Разминка с партнером — 20 мин. Прыжковые упражнения — 80—100 отталкиваний. Ускорения — 10X100 м. Барьерные упражнения и бег — 20 мин. Упражнения на гибкость — 15 мин. Локальные силовые упражнения для мышц стопы.

5-й день. По программе 2-го дня.

6-й день. Равномерный кроссовый бег 16—18 км с ускорениями по 100—150 м — 5—6 раз (ЧСС — до 160 уд/мин, скорость бега как в 1-й день). ОРУ — 20 мин.

7-й день. Отдых.

Ежедневно утром: медленный бег — 5—7 км (ЧСС — 140—150 уд/мин). ОРУ — 20 мин. Ускорения и прыжковые упражнения — 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) — 35—45 км, кроссовый бег (аэробный режим) — 40—46 км, на длинных отрезках (смешанный режим) — 7—8 км, разминочный и заключительный бег — 10 км, ускорения — 2 км.

Недельный цикл — соревновательный этап (интенсивная направленность).

1-й день. Разминка (бег — 3—4 км, ОРУ — 15 мин). Ускорения — 5x100 м. Старты — 5x50 м. Интервальный бег на отрезках 300—600 м. Скорость — 90—95%. Объем — 1,5—2,5 км. Отдых между отрезками — 3—6 мин. Прыжковые упражнения.

2-й день. Равномерный кроссовый бег — 12—14 км (ЧСС — 140—160 уд/мин). Скорость — 4 мин 10 с — 4 мин 20 с на 1 км у юношей, девушки — на 30 с медленнее. ОРУ с партнером — 20 мин.

3-й день. Разминка. Ускорения — 5x100 м. Старты — 5x30 м. Интервальный бег на отрезках 150—200 м. Скорость — 85—90%. Объем — 1,5—2 км. Отдых — 1,5—3 мин. Медленный бег — 2 км.

4-й день. Медленный бег — 6—8 км (ЧСС — 140—150 уд/мин). ОФП — 20 мин.

5-й день. Разминка. Ускорения — 5x100 м. Переменный бег на отрезках 800—1000 м (50 м быстро + 50 м трусцой). Объем — 2—2,5 км. Отдых — 6—8 мин. Медленный бег — 2 км.

6-й день. Равномерный кроссовый бег — 12—14 км, как во 2-й день.

7-й день. Отдых.

Ежедневно утром: медленный бег (ЧСС — 140—150 уд/мин) — 5—6 км. Ускорения, прыжковые упражнения — 2—3 раза в неделю.

Всего: медленный бег — 40—50 км, кроссовый бег (аэробный, режим) — 24—28 км, на отрезках (анаэробный режим) — 5—7 км, ускорения — 2—2,5 км.

Заключение.

В заключении мы можем сказать следующее:

- Знание биомеханических параметров техники бега помогут спортсмену выбрать наиболее оптимальный способ бега, что способствует повышению не только результативности бега, но и развитию основных физических качеств бегунов на средние и длинные дистанции;

- На основании проведенного анализа литературных источников мы можем сказать, что техника бега на средние и длинные дистанции не сильно различаются;

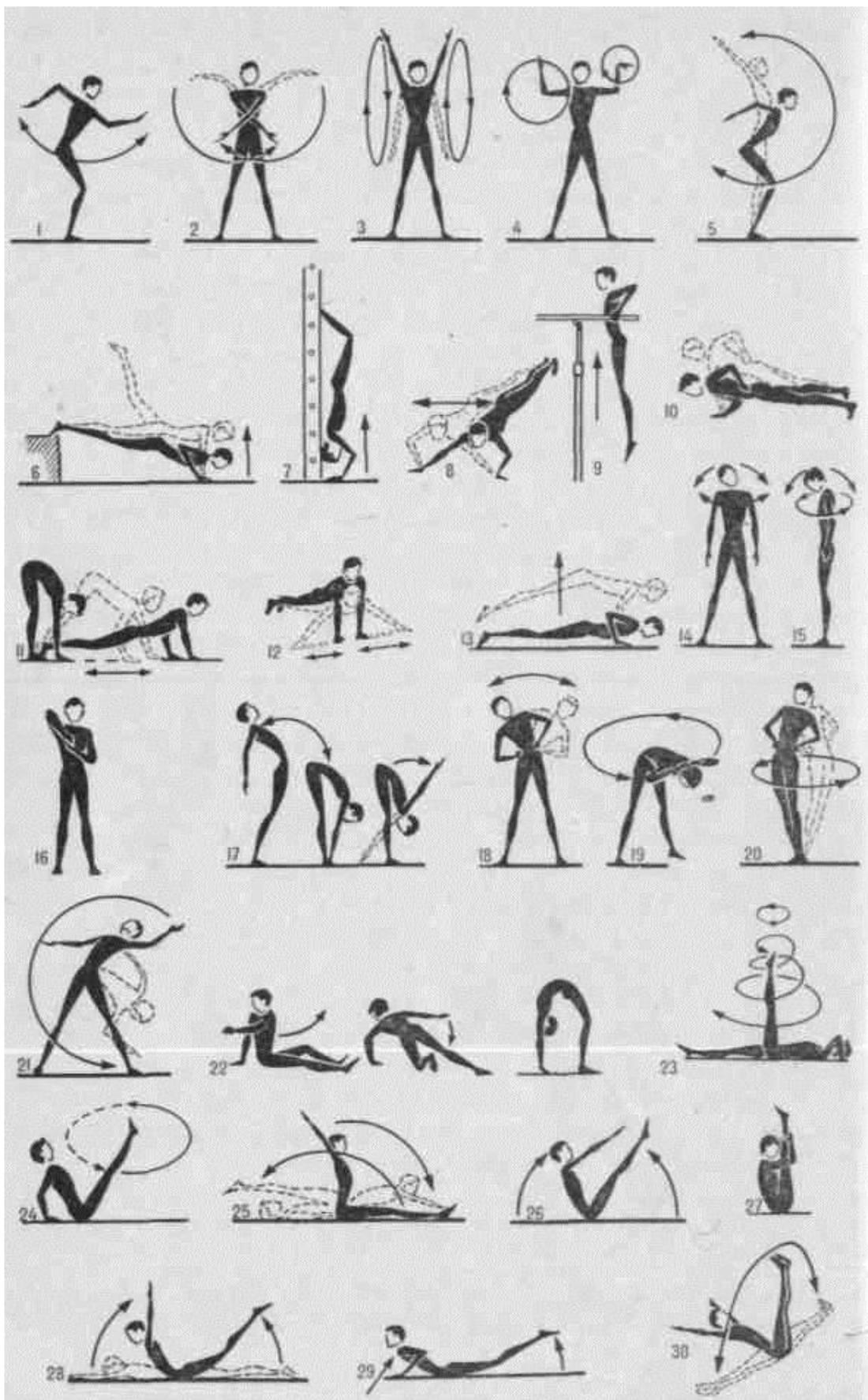
- Различие в необходимых физических качествах бегунов средневикиков и стайеров кроется в режимах работы, в которых им приходится выполнять упражнения. Если основным физическим качеством средневика является специальная, скоростно-силовая выносливость, у стайера ведущим физическим качеством является высокий уровень общей выносливости.

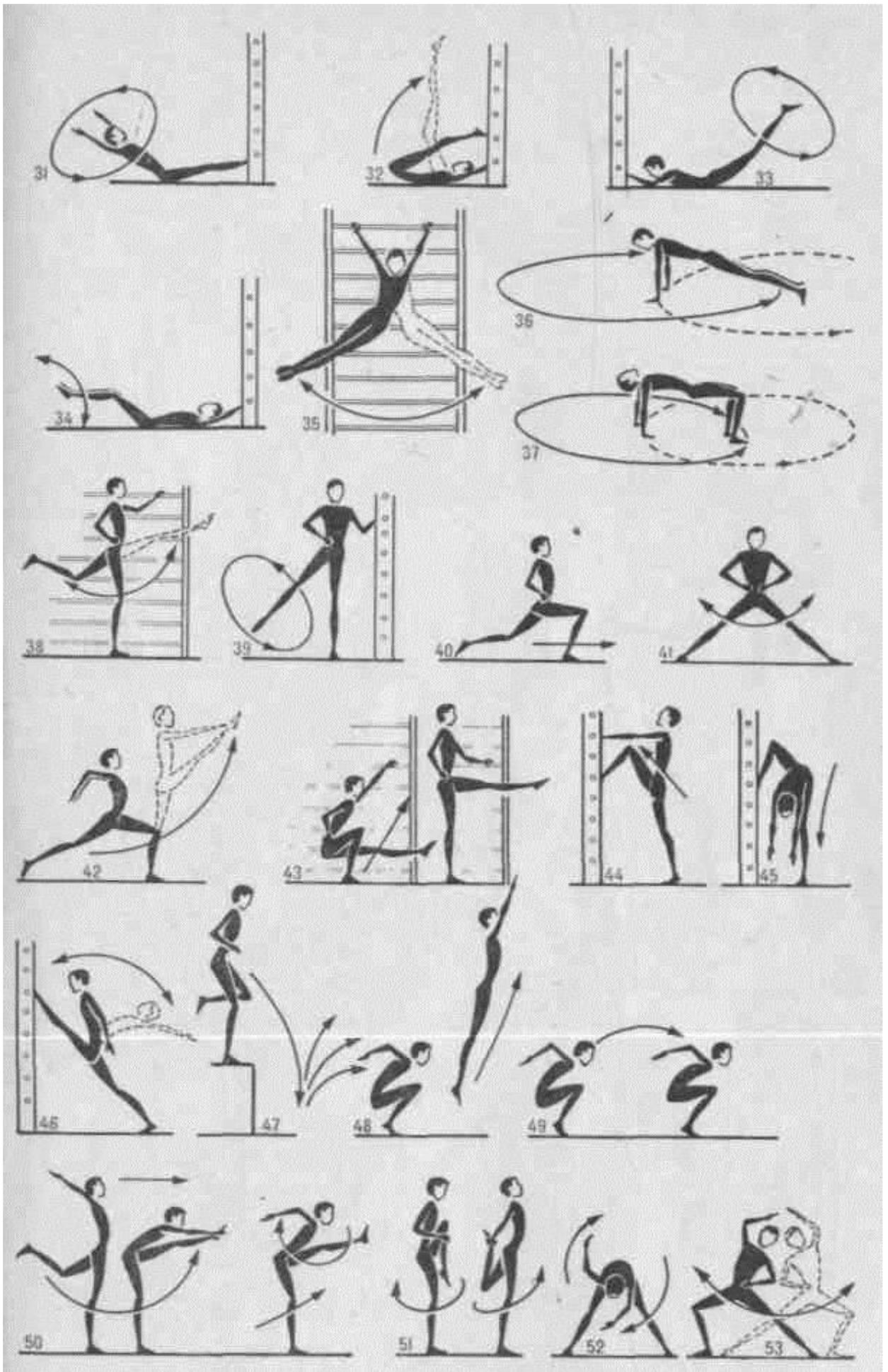
В остальном методика развития физических качеств, средневикиков в современной теории спорта раскрыты достаточно, и можно сказать, что описанные в нашей работе основные средства и методы развития физических способностей бегунов-средневикиков вполне отвечает требованиям основ спортивной тренировки.

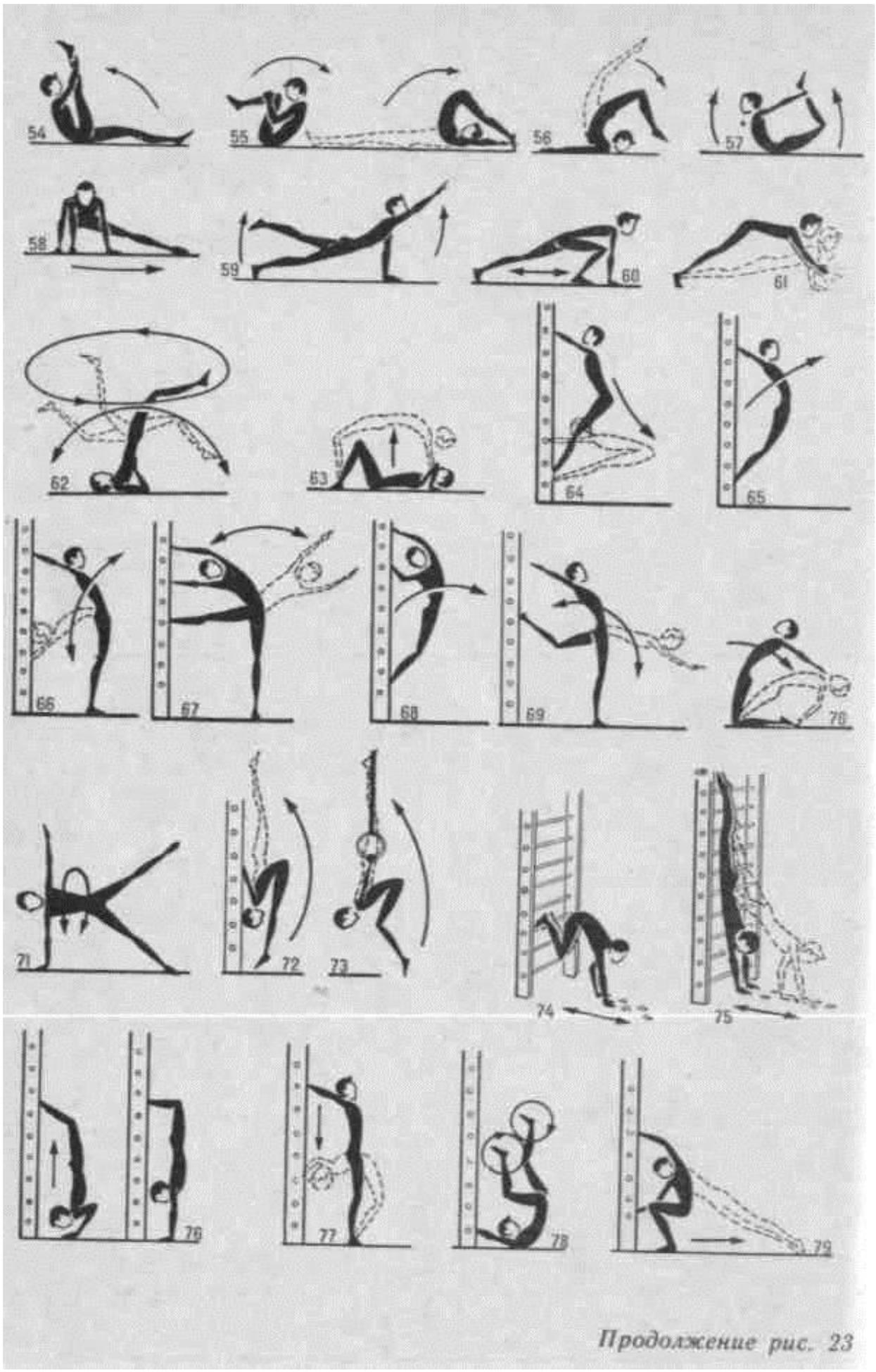
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Альтшуллер Г.С. Творчество как точная наука. — М., 1979.
2. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. — Киев, 1986.
3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М., 1985.
4. Зелинченко В.Б., Никитушкин В. Г. Критерии отбора в легкой атлетике. - М., 2000.
5. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. — М., 1995.
6. Легкая атлетика/А. Н.Макаров, В.З.Сирис, В.П.Теннов. — М., 1987.
7. Легкая атлетика / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М., 1989.
8. Легкая атлетика в школе / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М., 1993.
9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. — М., 1997.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, 1999.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М., 2002.
12. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев, 1984.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1997.
14. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва. — Киев, 1990.
15. Селуянов В.Н., Сарсания С. К. Пути повышения спортивной работоспособности: Методические рекомендации. — М., 1987.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.
17. Теория и методика спорта / Под ред. Л.П.Матвеева. — М., 1992.
18. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. — М., 2000.
19. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. — М., 1987.

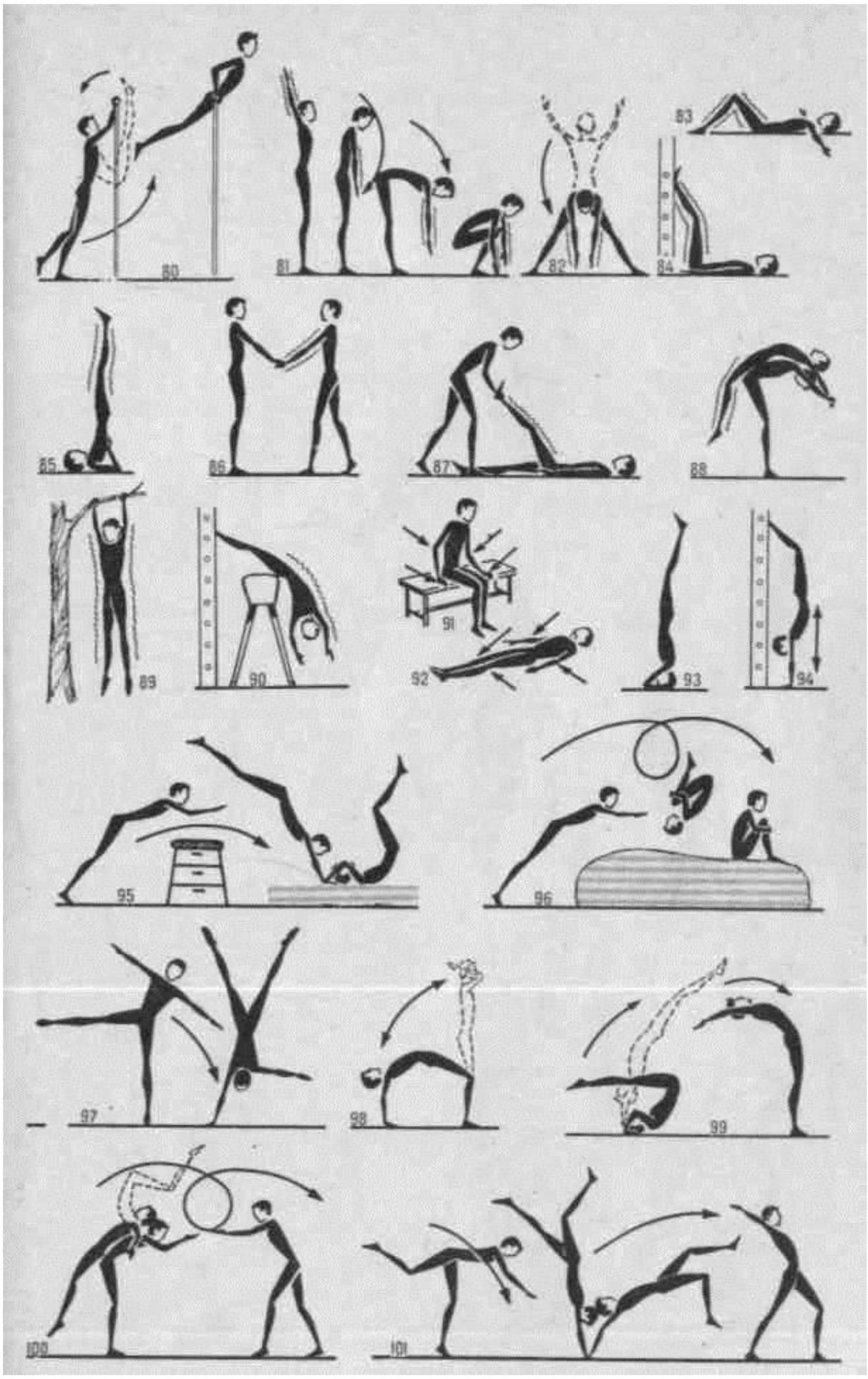
ПРИЛОЖЕНИЯ

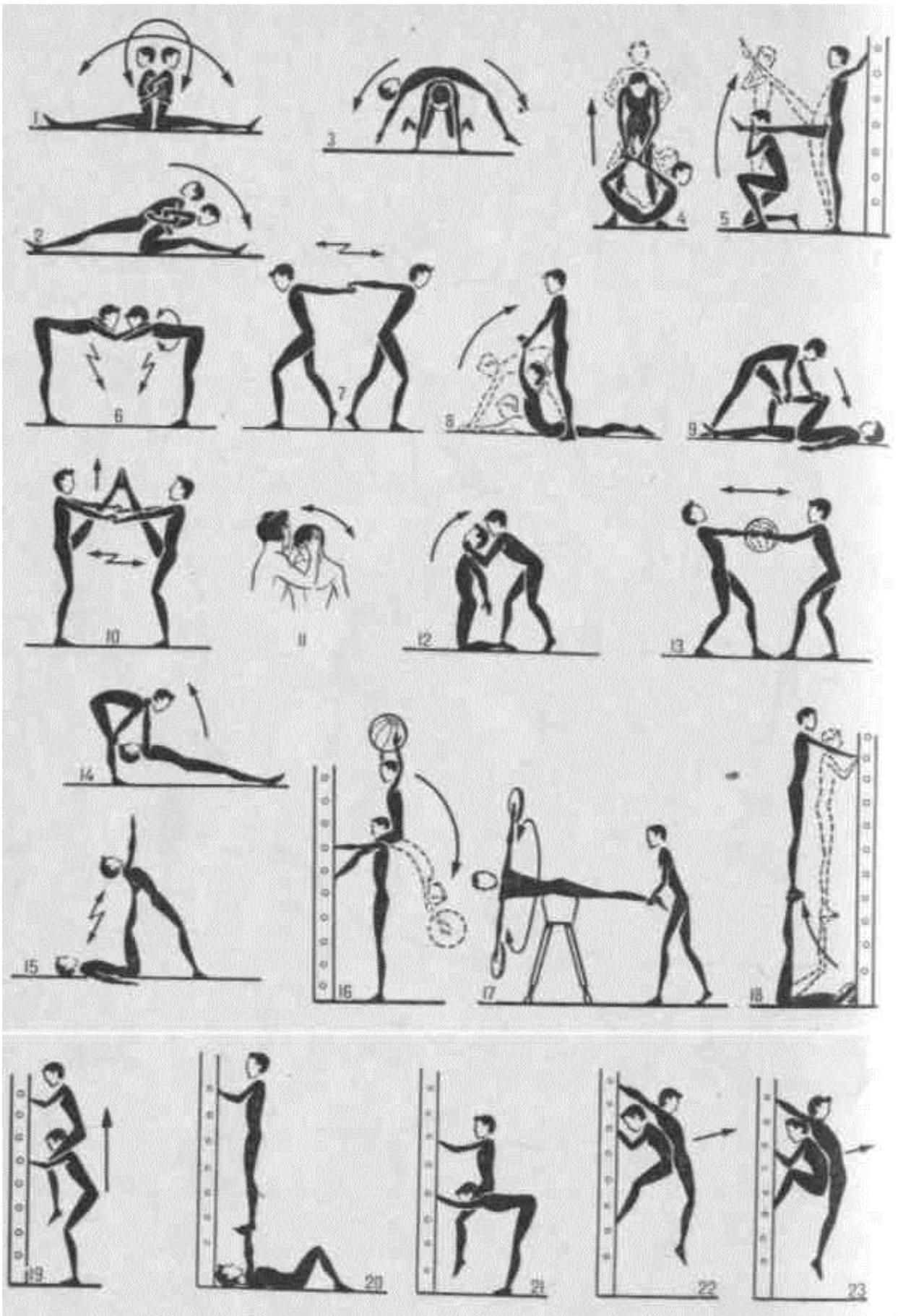






Продолжение рис. 23





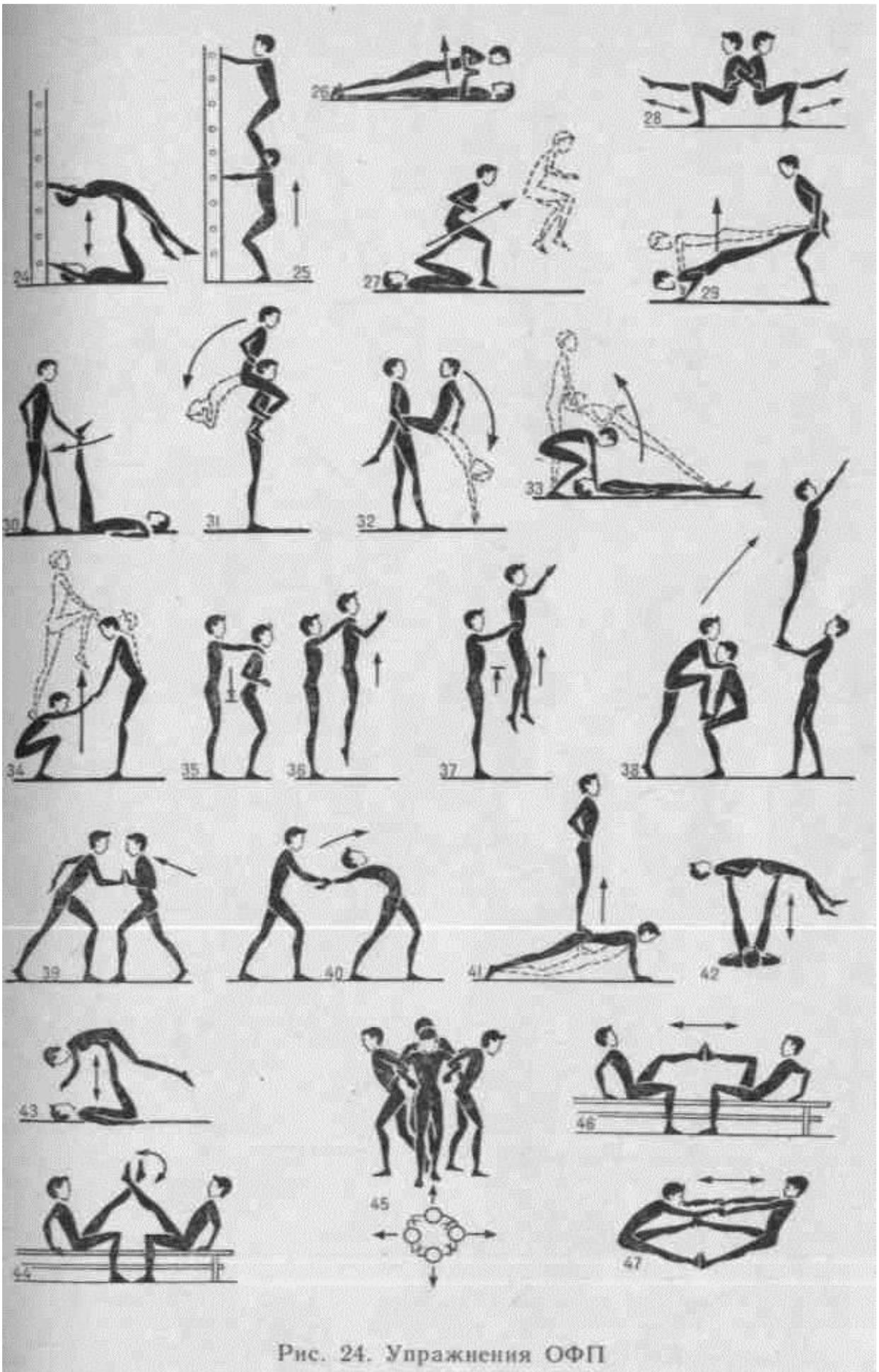
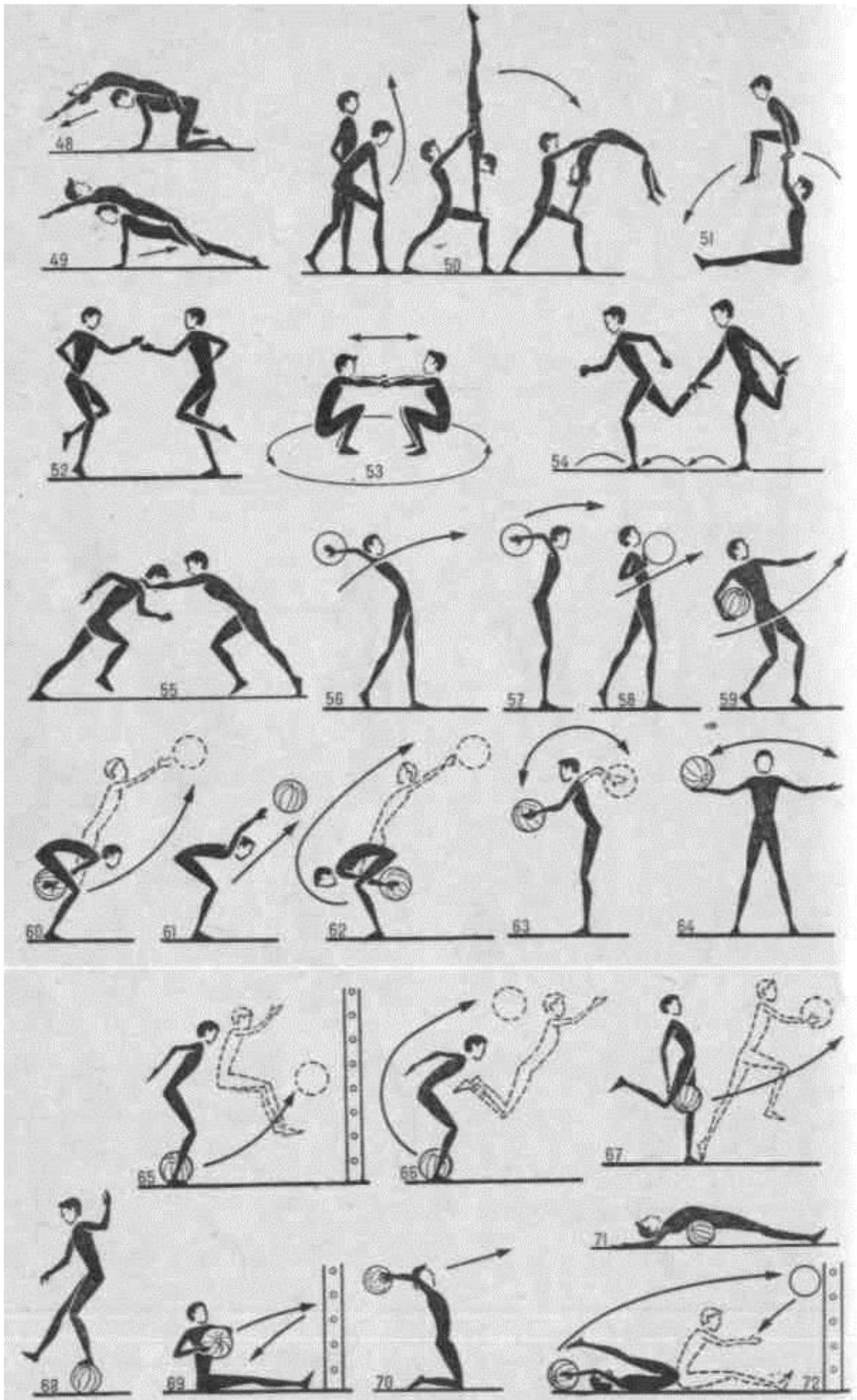
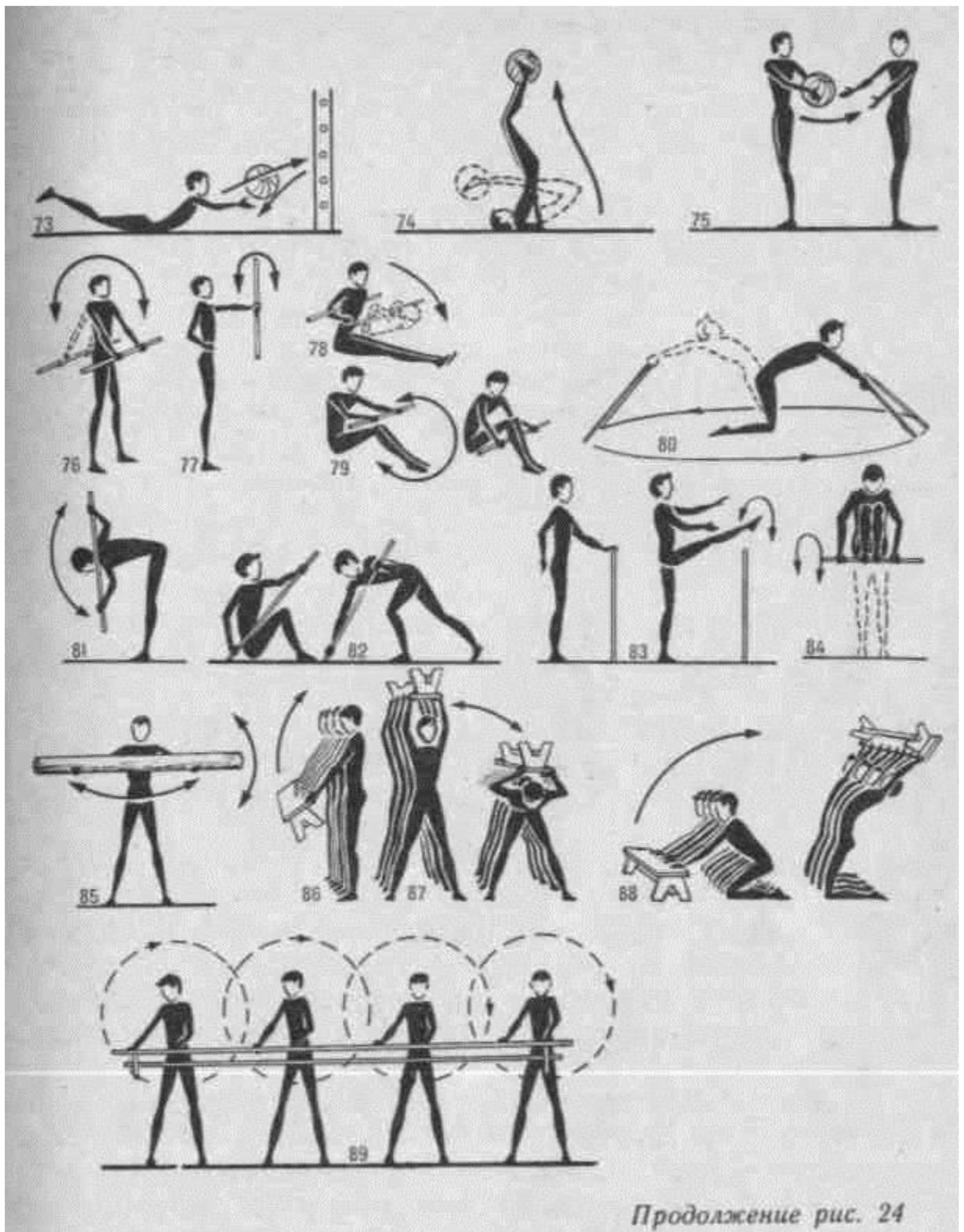
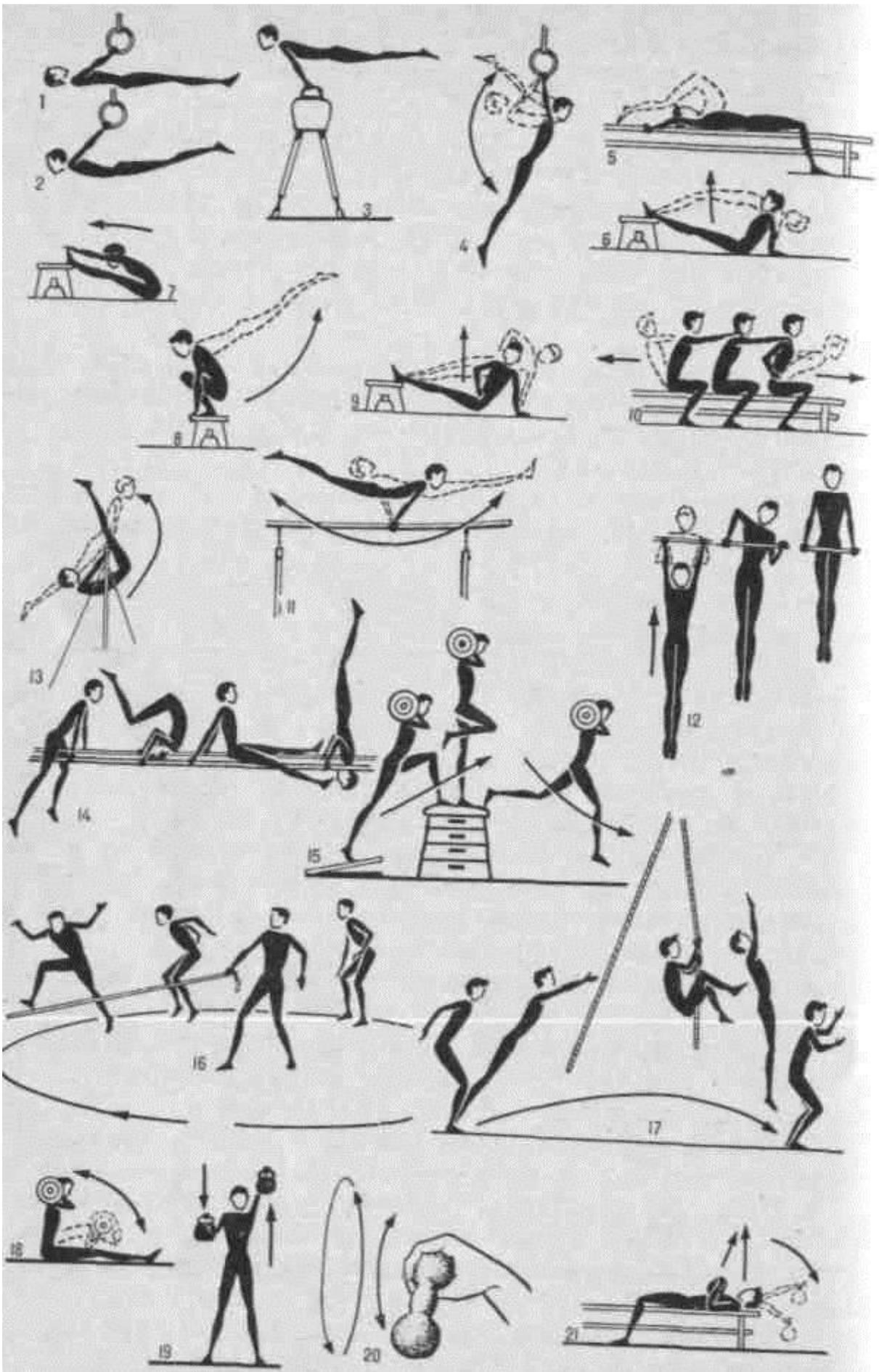


Рис. 24. Упражнения ОФП





Продолжение рис. 24



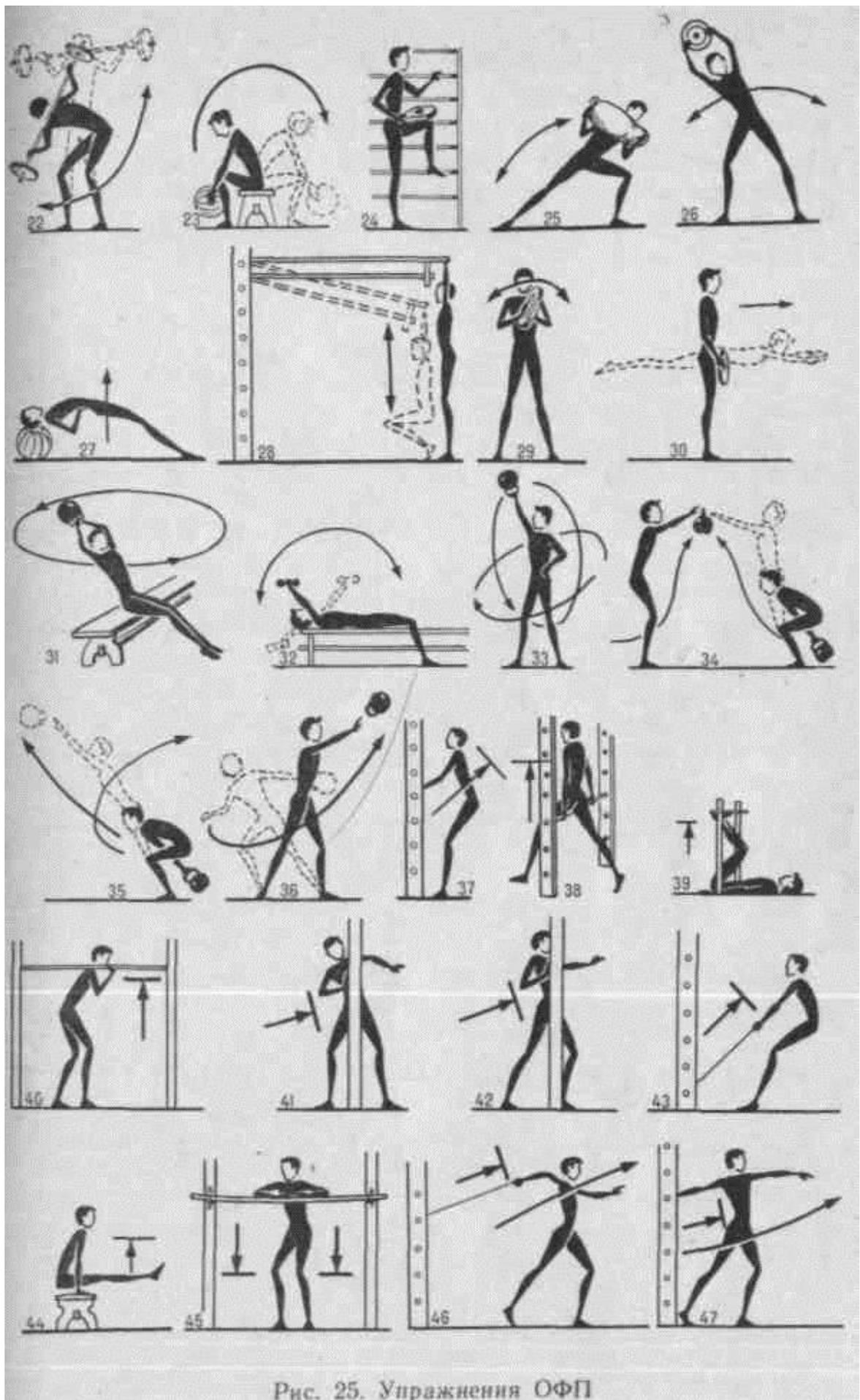


Рис. 25. Упражнения ОФП

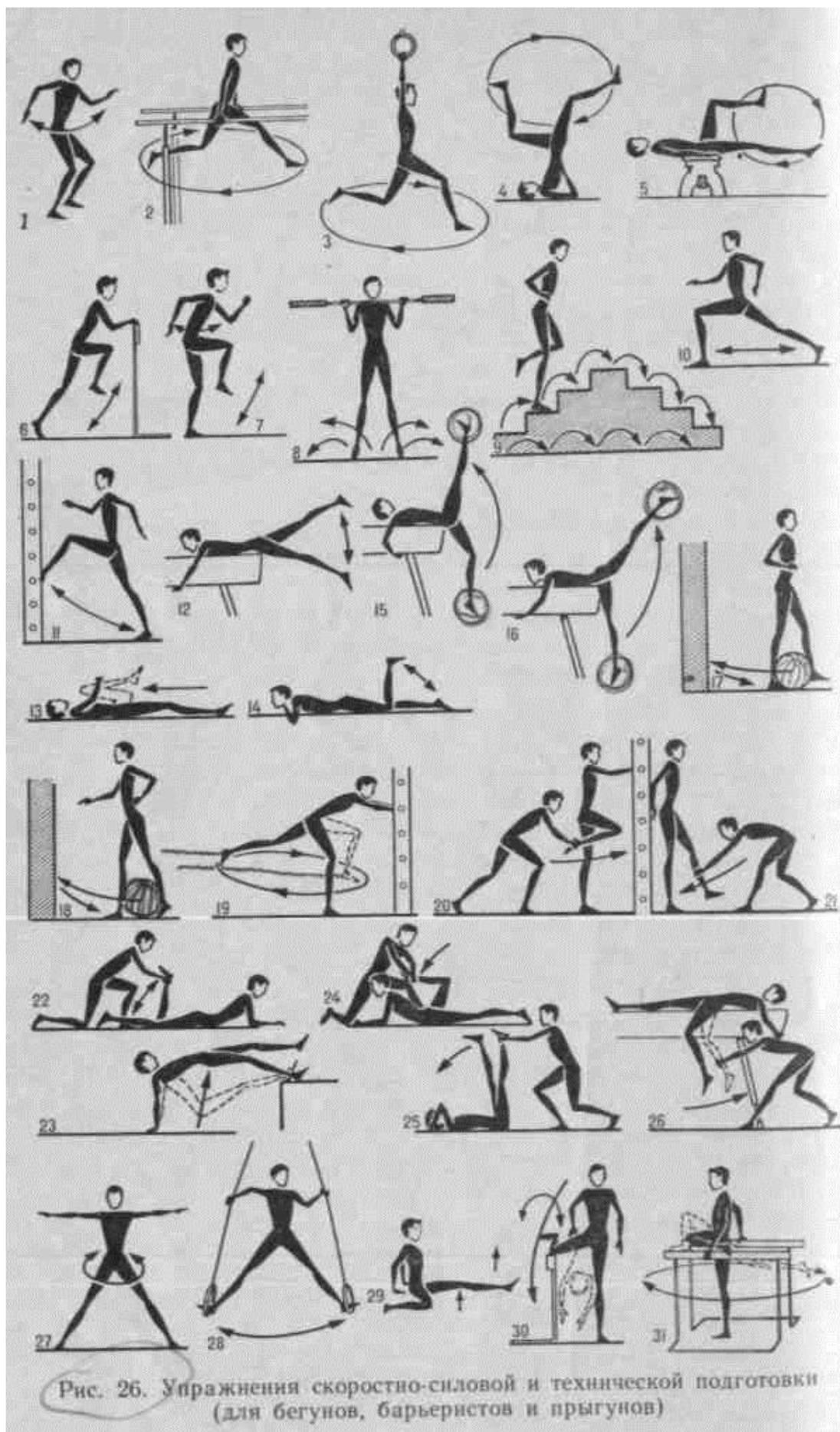
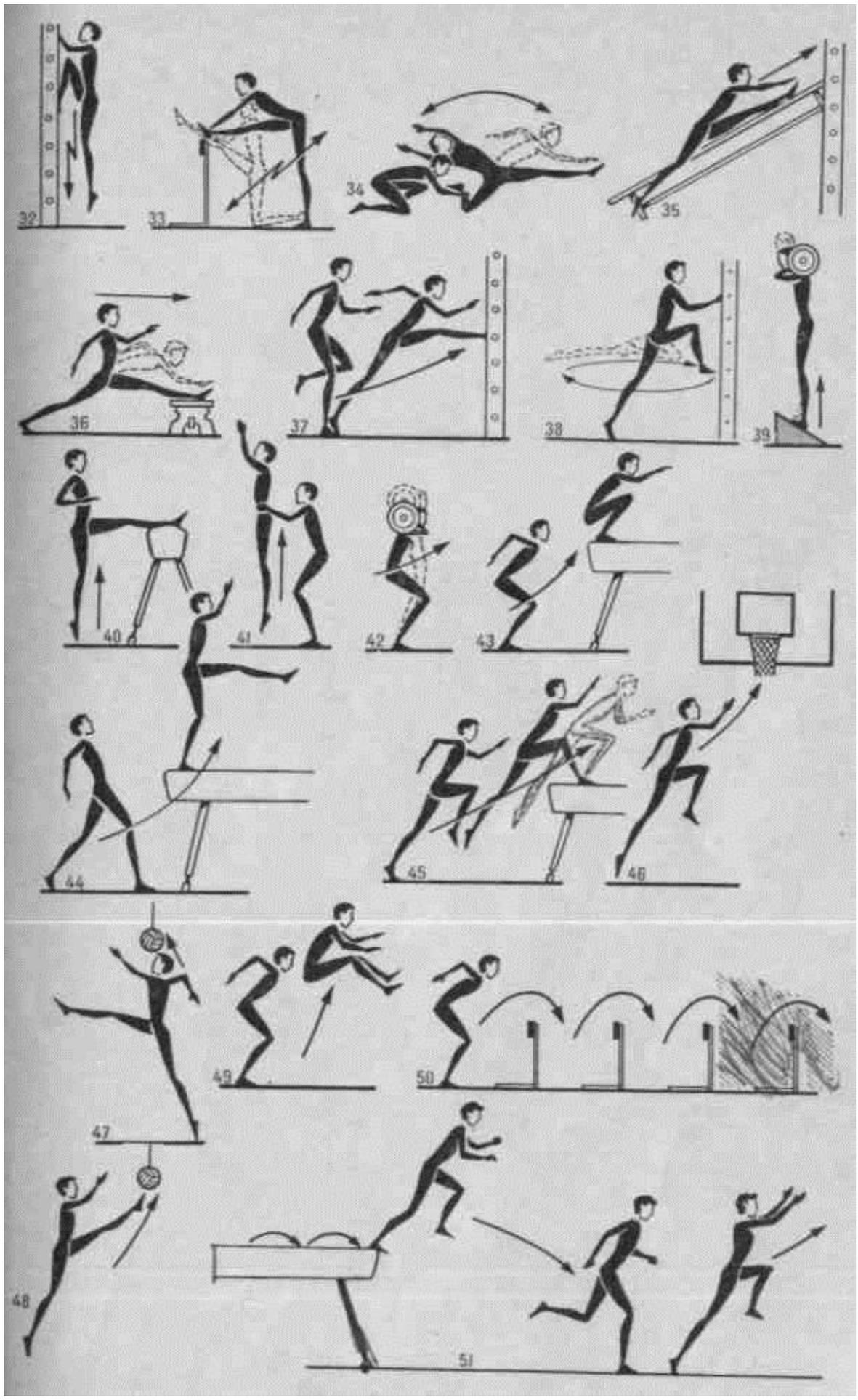
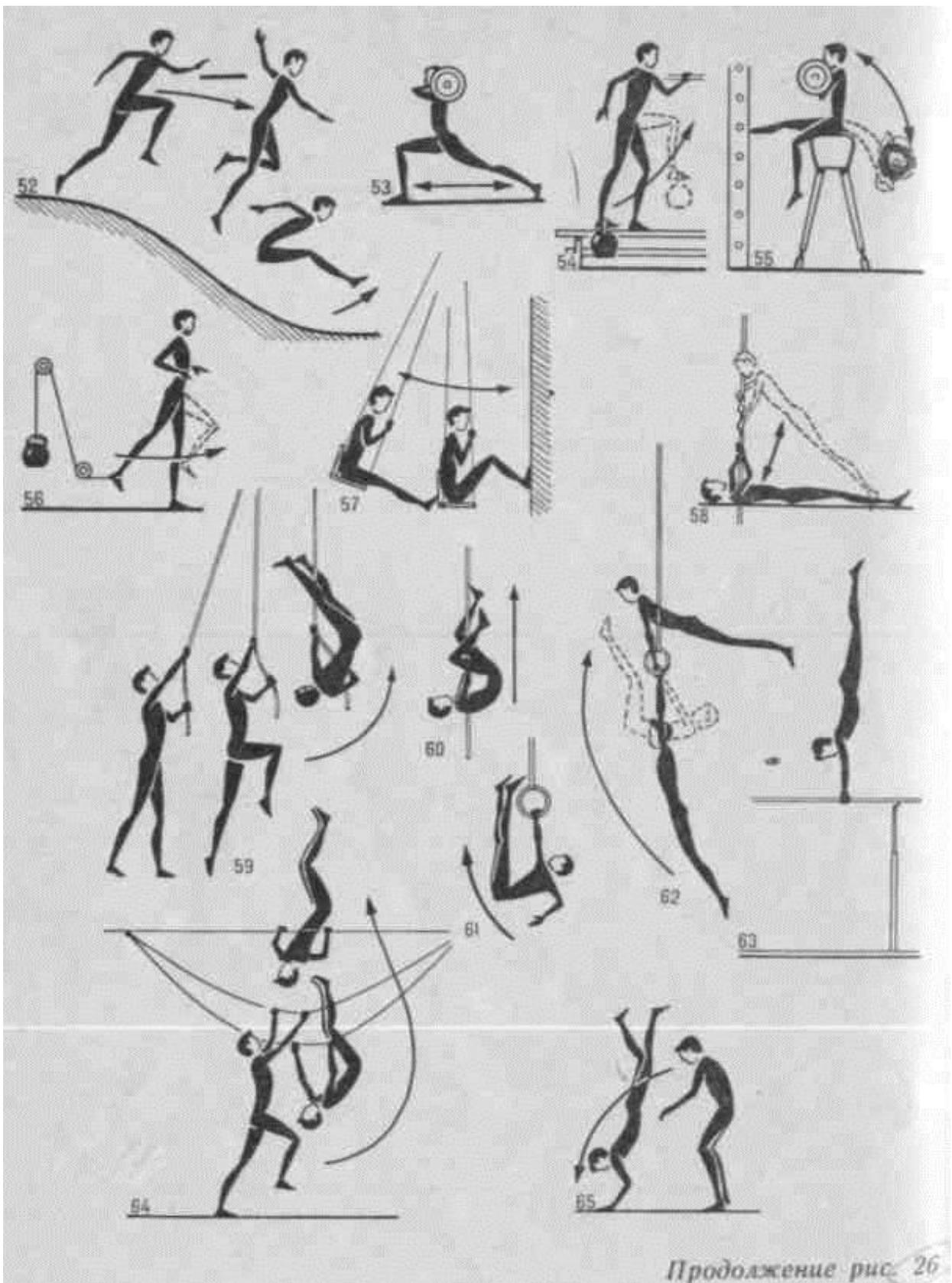
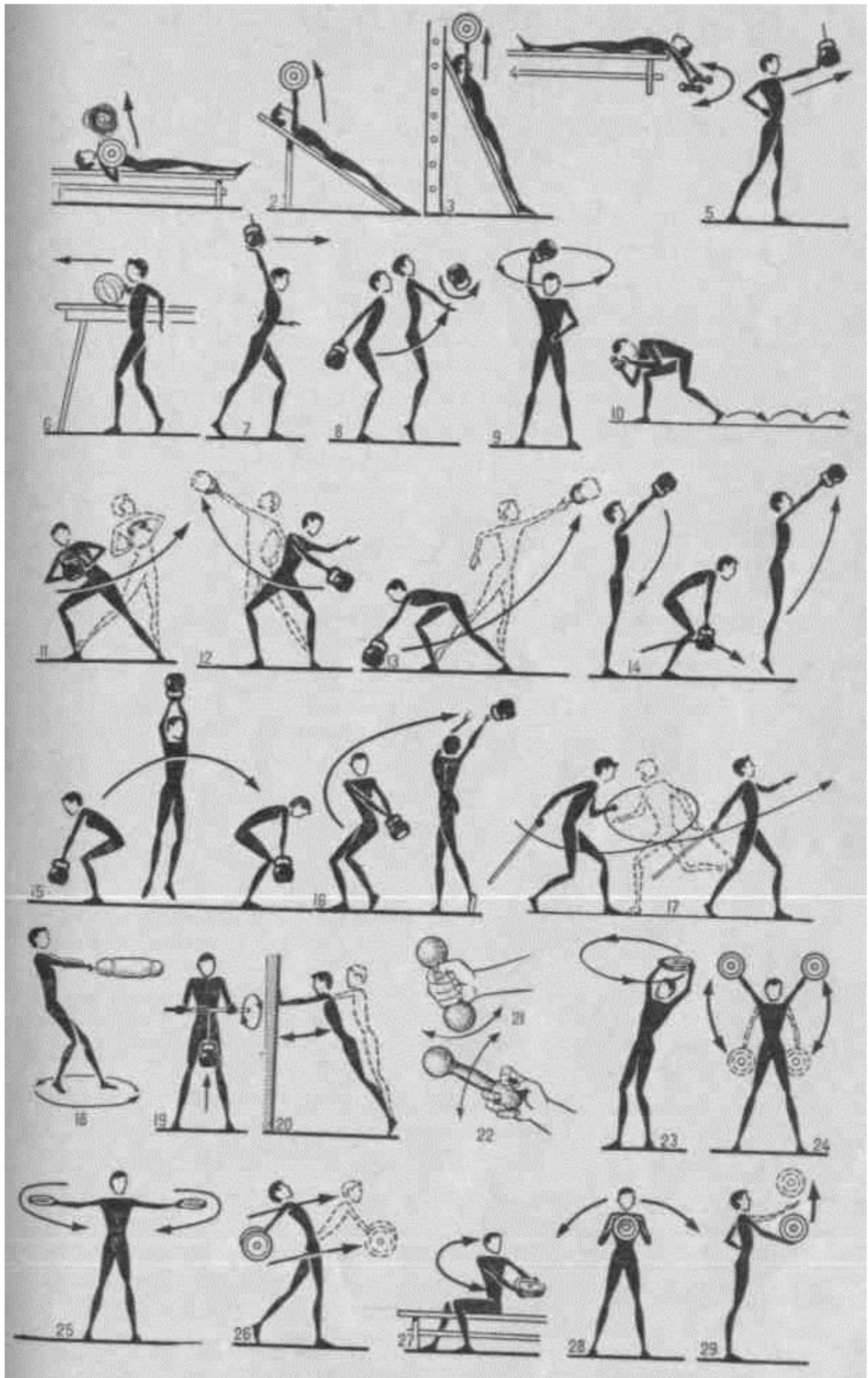


Рис. 26. Упражнения скоростно-силовой и технической подготовки (для бегунов, барьеристов и прыгунов)







Примерный план обучения технике бега на средние и длинные дистанции

Задачи	Средства	Организационно-методические мероприятия	Типичные ошибки	Причины	Исправления
1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции	1. Объяснение особенностей техники бега 2. Показ бега на отрезках 100—400 м	Просмотр кинограмм, кинокольцовок, видеofilmов, плакатов, знакомство с правилами соревнований Выявить индивидуальные особенности занимающихся и указать на наиболее грубые ошибки и назвать пути их устранения	В пробных пробежках ученик может продемонстрировать несвойственную манеру бега	Желание пробежать лучше	Определить тот момент, когда ученик демонстрирует свой обычный бег
2. Обучить технике бега по прямой	1. Объяснение и показ техники бега по прямой	Показывает преподаватель или квалифицированный спортсмен. Показ сопровождается указаниями на положение ног, туловища и рук при беге	При беге бедро маховой ноги поднимается невысоко, стопа ставится на грунт жестко, сильно выражен передний толчок	Слабые подвздошно-поясничные мышцы задней поверхности бедра не растянуты, стопа ставится на грунт не сверху вниз, а выхлестом голени вперед	Бег с высоким подниманием бедра навивными шагами. Следить, чтобы бедро маховой ноги выносилось вперед — вверх, чтобы стопа ставилась на грунт недалеко от проекции ОЦМ движением сверху — вниз

<p>2. Повторные про- бегания отрезков 30—50 м</p> <p>3. Бег с высоким подниманием ко- леней. Семенящий бег, бег с забрасыванием голеней назад, бег прыжками с пере- ходом на обычный бег на отрезках 30—40 м</p> <p>4. Имитация движе- ния рук при беге</p>	<p>Стопы ног ставить по направлению бега, не широко, быстро и мяг- кой постановкой с пе- редней части</p> <p>Обратить внимание на частоту шагов и полное выпрямление толчко- вой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги</p>	<p>Недостаточное выпрямление толчковой ноги. Бег на полусог- нутых ногах</p> <p>Недостаточное «складывание» маховой ноги в коленном суставе в момент вертика- ли, напряженный силовой бег</p>	<p>Недостаточно укреплены ноги и особенно свод стопы</p> <p>Неумение рас- слаблять мыш- цы ног в рабо- чей фазе полета и включать их в рабочей фазе отталкивания</p>	<p>Бег прыжками, бег в гору</p> <p>Повторный бег с активным «захлесты- ванием» голени назад. Бег с захлестыванием голеней и высоким подниманием бедра</p>
<p>30—40 м</p> <p>4. Имитация движе- ния рук при беге</p>	<p>Стоя на месте, ноги на ширине плеч, немного сгибая их в такт движе- ниям рук, как при беге. Руки, согнутые в лок- тевых суставах, попере- менно движутся впе- ред—внутрь и назад в сторону сначала мед- ленно, потом быстро, без напряжения и скованности в плечевых суставах</p>	<p>Низкая частота шагов при беге. Непрямой бег</p>	<p>Недостаточно развито качес- тво быстроты. Постановка ног по двум парал- лельным</p>	<p>Семенящий бег. Бег с высоким под- ниманием бедра и частой сменой ног. Бег по одной линии</p>

Продолжение таблицы

Задачи	Средства	Организационно-методические мероприятия	Типичные ошибки	Причины	Исправления
3. Обучить технике бега по повороту	1. Объяснение и показ особенности техники бега по повороту 2. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса (20 — 10 м) 3. Бег при входе в поворот	Обратите внимание занимающихся на наклон туловища в сторону поворота, на постановку стоп и на движение левой и, особенно, правой рук Дальняя от поворота рука работает шире и больше в сторону, наклон туловища вперед — влево, в зависимости от скорости бега и крутизны поворота, постановка ног, особенно дальней от поворота ноги Следить за плавным входом в поворот, сохранение свободного бега	Вместо наклона туловища вперед — влево обучающиеся наклоняются влево только голу или сгибаются в пояснице На повороте бегун выставляет вперед левое плечо, а не грудь, и разворачивает его вправо	Непонимание сущности бега по виражу Недостаточно отводится вправо локоть правой руки	Указать на конкретную ошибку Увеличить отведение локтя правой руки вправо при ее движении Увеличить наклон туловища влево, усилить толчок правой ноги
4. Обучить технике высокого бега	1. Объяснение основных положений бега по ко-	Обратить внимание занимающихся на расположение бегунов на дорожках при	По команде «На старт!» вес тела достается сзади	Занимающийся не понял сущности стар-	Уточнить положение бега при команде «На старт!».

<p>старта и стартовому ускорению</p>	<p>манде «На старт!» и «Марш!» и их демонстрация</p>	<p>общем и раздельном старте</p>	<p>стоящей ноге, таз опущен</p>	<p>товой позы</p>	<p>Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, таз подается вперед — вверх, ноги сгибаются в коленях</p>
<p>2. Выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Марш!»</p>	<p>По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель уточняет положение, занятое каждым учеником. Пауза между командами «На старт!» и «Марш!» специально удлиняется для принятия устойчивого и удобного положения</p>	<p>По команде «На старт!» начальное движение — не плечами вперед, а головой вверх</p>	<p>Недостаточно наклонено туловище на старте</p>	<p>По команде «На старт!» плечи необходимо больше подать вперед, а голову наклонить</p>	<p>Плечи подать вперед, на первых шагах ногу ставить под себя. При выходе со старта выполнять бег под планку, расположенную вдоль дорожки</p>
<p>3. Выбегание с высокого старта по прямой</p>	<p>В начале обучения занимающиеся выполняют старт по отдельности. Обратить внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление</p>	<p>Раннее выпрямление туловища при выходе со старта</p>	<p>На старте плечи не поданы вперед, взгляд направлен не вниз, а вперед, излишне большие первые шаги разгона</p>	<p>Плечи подать вперед, на первых шагах ногу ставить под себя. При выходе со старта выполнять бег под планку, расположенную вдоль дорожки</p>	<p>Плечи подать вперед, на первых шагах ногу ставить под себя. При выходе со старта выполнять бег под планку, расположенную вдоль дорожки</p>

Окончание таблицы

Задачи	Средства	Организационно-методические мероприятия	Типичные ошибки	Причины	Исправления
4. Выбегание с высокого старта при входе в портал		Обратить внимание на выполнение стартового разгона по касательной к бровке	При выходе со старта слабое отталкивание ногами	Бедро маховой ноги недостаточно выносятся вперед—вверх	Выполнять упражнения, укрепляющие силу ног
5. Обучить технике финиширования	1. Рассказ о способах и значении финиширования и их демонстрация 2. Имитация способов финиширования 3. Набегание на финиш при различном положении туловища	Объясняя финиширование, показать снимки, рисунки бегунов в момент пересечения плоскости финиша Сначала подиночке, а потом всей группой, выполняют упражнения в ходьбе, затем пробегая дистанцию 10—15 м То же	Преждевременное финиширование и снижение скорости Прыжок или падение на линию финиша То же	Непонимание сущности финиширования Перестройка бегового движения То же	Многочисленные пробы без снижения скорости Обучение финишированию, не опускаясь на пятку, беговые движения и сохраняя неприужденность бега
6. Совершенствовать технику бега в целом с	1. Равномерный бег со старта по прямой на повзрослеющих на отрезках 300—800 м	Следить за правильностью бега на всей дистанции, затем указать на индивидуальные ошибки и средства их исправления	Недостаточное выпрямление толчковой ноги, низкое поднимание бедра	Слабый уровень физической подготовки	Выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения

<p>учетом индивиду- альных осо- бенностей занимаю- щихся</p>	<p>2. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках</p> <p>3. Ускорения с «переключениями» на дистанции 100 — 150 м</p>	<p>Осваивать технику при медленном беге и совершенствовать на повышенных скоростях</p> <p>Сначала свободный непринужденный бег с ускорением на первых 20 — 30 м, затем «выключают» бег, пробегают 10 — 20 м по инерции и вновь «включают» высокую скорость</p>	<p>Напряженный силовой бег</p> <p>Излишние колебания туловища и закрепощенность плечевого пояса в момент увеличения скорости</p>	<p>Неумение расслаблять мышцы ног, недостаточная гибкость</p> <p>Не сложился навык быстрого бега</p>	<p>Выполнять упражнения на развитие гибкости и расслабление мышц</p> <p>Многократные пробежки с «переключениями» с различной скоростью</p>
--	---	--	--	--	--

Заключение

На выпускную квалификационную работу студента IV-курса 403-группы факультета физической культуры Термезского Государственного Университета Хамраева Фахриддина на тему «Развитие физических качеств у бегунов на средние дистанции»

Развитие физических качеств является обязанностью каждого человека. Особенно это актуально для спортсменов-легкоатлетов. Ведь виды легкой атлетики в частности бег на средние дистанции предъявляют завышенные требования физической подготовке бегунов-средневикиков.

В данной работе автор Хамраев Фахриддин на основе исследования литературных источников освещает проблему развития физических качеств у бегунов на средние дистанции.

Работа состоит из вводной части, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Работа раскрыта по плану. При описании работы, весь обобщенный материал автор изложил последовательно.

В работе автор очень подробно останавливается на специфике данного вида подготовки бегунов-средневикиков. Особенности этих способностей и ее место в системе физической подготовки бегунов-легкоатлетов.

Работа полна приложениями и таблицами где описаны последние достижения в области планирования обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

Выпускная работа Хамраева Фахриддина написана по плану, имеются некоторые недостатки, но они на общее содержание работы не влияют. Работа завершена, и она отвечает требованиям выпускной квалификационной работы. В связи с этим я оцениваю её положительно и допускаю к защите.

Научный руководитель:

Преп. Салимов У.

Отзыв

На выпускную квалификационную работу студента IV-курса 403-группы факультета физической культуры Термезского Государственного Университета Хамраева Фахриддина на тему «Развитие физических качеств у бегунов на средние дистанции»

Тема выпускной квалификационной работы «Развитие физических качеств у бегунов на средние дистанции» выбрано правильно.

В данной работе автор Хамраев Фахриддин на основе исследования литературных источников освещает проблему развития физических качеств у бегунов на средние дистанции.

Работа состоит из вводной части, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Работа раскрыта по плану. При описании работы, весь обобщенный материал автор изложил последовательно.

Первая глава работы посвящена технике бега на средние дистанции. Вторая глава посвящена методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. В последней главе автор Хамраев Фахриддин основное внимание уделил основным средствам и методам подготовки и развития физических качеств бегунов на средние дистанции.

Работа автора завершена. Все вопросы, затронутые в работе, освещены. Считаю, что выпускная квалификационная работа Хамраева Фахриддина вполне отвечает требованиям высшей школы. Поэтому я оцениваю её положительно и рекомендую к защите.

Оппонент:

к.п.н. Ё.Дониева

Отзыв

На выпускную квалификационную работу студента IV-курса 403-группы факультета физической культуры Термезского Государственного Университета Хамраева Фахриддина на тему «Развитие физических качеств у бегунов на средние дистанции»

В данной выпускной квалификационной работе автор Хамраев Фахриддин на основании исследования литературных источников освещает тему воспитания физических качеств у бегунов на средние дистанции. Вместе с этим даны практические рекомендации для совершенствования методики развития физических качеств.

Работа состоит из вводной части, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

В работе автор очень подробно останавливается на специфике данного вида подготовки бегунов-средневикиков. Особенности этих способностей и ее место в системе физической подготовки бегунов-легкоатлетов.

Очень хорошо описана третья глава, где перечислены основные средства и методы подготовки и развития физических качеств бегунов на средние дистанции.

В остальных частях работы автор Хамраев Фахриддин технике и методике обучения бегунов на средние дистанции.

Выпускная работа Хамраева Фахриддина написана по плану, имеются некоторые недостатки, но они на общее содержание работы не влияют. Работа завершена, и она отвечает требованиям выпускной квалификационной работы. В связи с этим я оцениваю её положительно.

Оппонент:

Трен. ДЮСШ А.Кудякова.

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМ
ЙЎНАЛИШИ
“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ”
КАФЕДРАСИ
403 ГУРУХ

«Тасдиқлайман»

«Тасдиқлайман»

Факультет декани Б.Амонтурдиев

Кафедра мудири

«__» _____ 201 йил

«__» _____ 201 йил

МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ БЎЙИЧА ТОПШИРИҚ

ТАЛАБА Хамраев Фахриддин Фарходович

(фамилия, исми, шарифи)

1. БИТИРУВ ИШИНИНГ МАВЗУСИ: *Развитие физических качеств у бегунов на средние дистанции*

2. _____ 201 йил. КАФЕДРА ЙИЎИЛИШИДА МАЪҚУЛЛАНГАН БИТИРУВ ИШИНИ ТОПШИРИШ МУДДАТИ _____

3. БИТИРУВ ИШНИ БАЖАРИШГА ДОИР БОШЛАНҒИЧ МАЪЛУМОТЛАР
Мавзуга доир адабиётлар йиғиш, бобларга оид материаллар йиғиш ва уларни тартибга келтириш.

4. ҲИСОБЛАШ-ТУШУНТИРИШ ЁЗУВЛАРИНИНГ ТАРКИБИ (ИШЛАБ ЧИҚИЛАДИГАН МАСАЛАЛАР РЎЙХАТИ)

1. Таълим тўғрисидаги қонун.

2. Қадирлар тайёрлаш миллий дастури

3. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонунлар.

4. Спорт техникаси ва уни шакллантириш

5. ЧИЗМА ИШЛАР РЎЙХАТИ (ЧИЗМАЛАР НОМИ АНИҚ КЎРСАТИЛАДИ)

Мавзуга доир кўргазмали қуроллар, графиклар, чизмалар, жадваллар тайёрлаб улардан фойдаланиш

6. БИТИРУВ ИШИ БЎЙИЧА МАСЛАҲАТЧИ (ЛАР)

№	Бўлим мавзуси	Маслаҳатчи ўқитувчи ф.и.ш.		
			Топширик берилди	Топширик бажарилди
1				
2				
3				
4				

7. БИТИРУВ ИШИНИ БАЖАРИШ РЕЖАСИ.

№	Битирув иши босқичларининг номи	Бажариш муддати (сана)	Текширувдан ўтганлиги белгиси
1			
2			
3			
4			

Битирув иши раҳбари Ў.Салимов

Топширикни бажаришга олдим _____

Топширик _____

Топширик берилган сана « ___ » _____ 201 йил

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМ
ЙЎНАЛИШИ
“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ”
КАФЕДРАСИ**

№__ СОНЛИ ЙИҒИЛИШ БАЁННОМАСИДАН

К Ў Ч И Р М А

«__» __ 20__ йил

Термиз шаҳри

К Ў Р И Л Г А Н М А С А Л А :

1. Кундузги бўлими талабаларининг битирув малакавий ишларини ҳимояга тавсия этиш ҳақида;

КАФЕДРА ЙИҒИЛИШИ ҚАРОР ҚИЛАДИ:

- a) **ХАМРАЕВ ФАХРИДДИНФАРХОДОВИЧ**

Мавзу: **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

мавзусидаги Битирув Малакавий иши ҳимоясига тавсия қилинсин.

- б) Тақризчи этиб п.ф.н Р.Тўлаганов тайинлансин.

2. Ушбу қарорни факультет Ишчи Кенгашидан тасдиқлаб бериш сўралсин:

Йиғилиш раиси:

Котиб:

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМ
ЙЎНАЛИШИ

БМИ мавзуси Развитие физических качеств у бегунов на средние дистанции

Факультет Илмий Кенгаши томонидан ҳимояга рухсат қилинди:

Факультет декани:

Кафедра йиғилишида муҳокама қилиниб асосий ҳимояга тавсия этади:

«Жисмоний тарбия назарияси
ва методикаси» кафедра мудири:

Илмий раҳбар: У. Салимов

Битирув малакавий ишни бажарувчи: Ф.Хамраев

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ

БИТИРУВЧИСИ ХАМРАЕВ ФАХРИДДИНФАРХОДОВИЧНИНГ

ф.и.ш.

Развитие физических качеств у бегунов на средние дистанции

мавзусидаги Битирув Малакавий ишига ДАК нинг

Х У Л О С А С И

Термиз давлат университети ДАК Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги БМИ ни бажариш ҳақидаги 31.12.1998 йил 362-сонли буйруғи билан тасдиқланган Низомга асосан куйидагиларни аниқланди:

1. БМИ нинг ҳажм ва талаб бўйича расмийлаштирилганлиги (меъёр: табиий йўналишлар-50 бетдан, ижтимоий-гуманитар йўналишлар-70 бетдан кам бўлмаслиги керак):

талабга жавоб беради – 10 балл

талабга қисман жавоб беради – 7 балл

талабдан четга чиқиш ҳолатлари мавжуд – 4 балл

2. Мавзунинг давлат ва университет грант дастури асосида ёки долзарб муаммолар бўйича танланганлиги:

давлат дастурига кирган – 8 балл

Грант лойиҳаси бўйича – 7 балл

Тер ДУ дастури бўйича – 6 балл

долзарб муаммолар бўйича – 5 балл

3. Мавзунинг долзарблиги асосланганлиги:

етарли даражада асосланган – 5 балл

етарли даражада асосланмаган – 3 балл

ноаниқ – 2 балл

4. Мақсад ва вазифаларнинг аниқ ифодаланганлиги:

аниқ – 7 балл

тўлиқ аниқ эмас – 5 балл

аниқ эмас – 3 балл

5. БМИ бажаришда илмий текшириш методлардан фойдаланганлик даражаси:

тўла – 7 балл

қисман – 5 балл

етарли эмас – 3 балл

6. Олинган натижаларнинг янгилиги ва ишончлилик даражаси:

натижа янги – 8 балл

илгари олинган – 6 балл

тўла ишончли эмас – 3 балл

7. БМИ нинг хулоса қисмида ишлаб чиқаришга тавсия берилганлиги:

бевосита ишлаб чиқаришга тавсия бор -6 балл

ижтимоий соҳада қўллашга (таълим, атроф-муҳитни ҳимоя қилиш, маънавий маърифий.) тавсия қилинган - 5 балл

тавсия йўқ – 3 балл

8. Битирувчининг мавзу бўйича олинган натижаларини танқидий баҳоланганлиги даражаси:

аниқ – 8 балл

тўла аниқ эмас – 6 балл

танқидий баҳоланмаган – 4 балл

9. Ишнинг илмий характери:

илмий тадқиқотлар асосида – 8 балл,

аралаш ашқлда – 5 балл

рефератив характерда – 3 балл.

10. Адабиётлардан фойдаланганлик даражаси:

имлий-амалий журналлар, монография, етакчи олимлар асарларидан тўла фойдаланилган – 6 балл

фақат дарслик маъруза матнлари, ўқув қўлланма ва маълумотлардангина фойдаланилган – 4 балл

11. Битирувчининг маърузасига баҳо:

аъло – 10 балл

яхши – 7 балл

қониқарли – 6 балл

12. Берилган саволларга жавоблари:

тўлиқ – 8 балл,

ўрта - 6 балл,

қониқарли – 4 балл.

13. БМИ ни ташқи тақризчи томонидан баҳоланиши:

аъло – 7 балл,

яхши – 6 балл,

қониқарли – 5 балл.

14. БМИ га қўйилган якуний балл _____

100 балл

Эслатма: Ҳар бир банд бўйича аниқланган баллнинг тагига чизиб белгиланади.

ДАК раиси _____

Ф.И.Ш. имзо

Аъзолари _____

« ____ » _____ 20 ____ й.