

УДК 7.79.796/799

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК ЛЕГКОАТЛЕТОК 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТАЙЕРСКИМ БЕГОМ**

**Ханнанова Д.А.,**

научный руководитель- к.б.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

**Парамонова Д.Б.**

*Набережночелнинский государственный педагогический университет,*

*Набережные Челны, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос методики развития специальной выносливости у девушек легкоатлеток (14-15 лет), занимающихся стайерским бегом. Для рассмотрения вопроса в экспериментальной работе провели исследование, направленное на определение эффективности комплекса упражнений для развития специальной выносливости легкоатлеток. Вначале исследования провели анализ научно-методической литературы. В процессе эксперимента вели педагогическое наблюдение. Опираясь на полученные данные, провели контрольное тестирование по тестам Ляха. Тестирование проводилось в тренировочное время, в условиях спортивного зала и на улице на спортивной площадке. Педагогический эксперимент проводился с целью повысить уровень развития специальной выносливости. Эксперимент заключался в следующем: в содержание тренировочных занятий был включен комплекс физических упражнений, направленный на развитие специальной выносливости девушек-стайеров. После проведения педагогического эксперимента, легкоатлетки вновь прошли контрольные испытания. Оценивая полученные результаты по развитию специальной выносливости у легкоатлеток, выявлено значительное увеличение показателей в тестах за весь период эксперимента.

Ключевые слова: развитие, выносливость, специальная выносливость, легкоатлетки, стайерский бег, методика

## **METHODS OF ENDURANCE DEVELOPMENT IN FEMALE TRACK AND FIELD ATHLETES 14-15 YEARS OLD, ENGAGED IN STAYER RUNNING**

**Khannanova D. A.,**

Supervisor-PhD, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports

**Paramonova D.B.**

*Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia*

**Annotation.** This article deals with the issue of methods of developing special endurance in female athletes (14-15 years old) engaged in stayer running. To address the issue in the experimental work, a study was conducted aimed at determining the effectiveness of a set of exercises for the development of special endurance athletes. At the beginning of the study, we analyzed the scientific and methodological literature. During the experiment, pedagogical observation was conducted. Based on the obtained data, we conducted a control test according to the Lyakh tests. Testing was carried out during training hours, in the conditions of the sports hall and on the street on the sports field. The pedagogical experiment was conducted in order to increase the level of development of special endurance. The experiment was as follows: the content of training sessions included a set of physical exercises

aimed at developing special endurance of female stayers. After conducting a pedagogical experiment, the athletes again passed control tests. Evaluating the results obtained for the development of special endurance in track and field athletes, a significant increase in the indicators in the tests for the entire period of the experiment was revealed.

Keywords: development, endurance, special endurance, track and field athletes, stayer running, technique

**Введение.** В росте спортивных показателей в большинстве видов легкой атлетики наблюдается стабилизация мировых рекордов, тогда как улучшение достижений на длинные дистанции постоянно растут. В первую очередь это связано с совершенствованием методики тренировок. Бег на длинные дистанции (3000- 20000м) проходит в зоне большой мощности. Он требует от спортсмена, в первую очередь, развитой выносливости и постоянного совершенствования в процессе тренировок аэробных (дыхательных) возможностей [6].

**Цель исследования.** Определить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие специальной выносливости у девушек легкоатлеток.

**Материал и методы исследования.** Анализ литературы позволил раскрыть основы развития специальной выносливости. Затем провели тесты, которые взяли из методического пособия (по В. И. Ляху) [3, 4]. Для определения уровня специальной выносливости провели тесты:

1) Челночный бег 4x9 м. 2) 12-минутный беговой тест Купера; 3) Тест по оценке уровня физической подготовленности молодежи. Он состоит из 3 упражнений: подтягивание, поднимание туловища из положения лежа на спине, упор присев-упор лежа.

В процессе педагогического эксперимента использовались методы: непрерывный, интервальный, соревновательный, переменный, повторный. Для повышения уровня развития выносливости девушек-стайеров применялись следующие средства: равномерный бег; ОРУ; бег с ускорением; бег с высокого старта; интервальный бег; равномерный кросс; медленный бег; повторный бег на длинных отрезках; бег в медленном темпе; длительный кросс [2.]

После проведения педагогического эксперимента группа вновь прошла контрольные испытания. Полученные результаты были подвергнуты математической обработке и сравнительному анализу.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализируя результаты в отдельных видах контрольных упражнений, тренер преподаватель вносил коррективы в тренировочный процесс с целью более успешного развития специальной выносливости [5].

На первом этапе эксперимента определили исходные показатели развития специальной выносливости. Полученные результаты, сравнивались с показателями нормы. Опираясь на результаты сравнения определили, что специальная выносливость находится на нормальном уровне.

На втором этапе после проведения педагогического эксперимента легкоатлетки вновь прошли контрольные испытания. Из полученных данных выявили, что специальная выносливость находится на хорошем уровне.

Провели сравнительный анализ результатов тестирования за период эксперимента. Исходя из сравнения показателей исходного и итогового результатов, выявили улучшение показателей специальной выносливости. Динамика результатов тестирований, показала неплохое повышение уровня специальной выносливости. По итоговым сравнительным результатам тестирования, увидели значительный прирост результатов за весь период эксперимента.

**Выводы и заключение.** Методика и средства развития специальной выносливости только тогда являются эффективными, когда соответствуют системному подходу с учетом множества факторов., занимающихся бегунов-стайеров. Нагрузку для занимающихся следует подбирать индивидуально.[1]

Таким образом, рассмотрев методику и средства развития специальной выносливости девушек легкоатлеток, мы пришли к выводу: анализ литературы показал, что методы развития выносливости только тогда являются эффективными, когда тренер придерживается следующих рекомендаций: развивать выносливость надо постепенно. Вначале упражнения в беге выполнять с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью (на малых отрезках), количество повторений малая. В дальнейшем, с ростом мастерства спортсмена, нагрузку постепенно увеличивать. После проведения эксперимента, пришли к выводу: итоговые сравнительные результаты тестирования, показали значительный прирост результатов за весь период эксперимента.

#### **Список литературы.**

1. Андрианов В.В. Развитие выносливости в системе физической подготовки: учеб. – метод. пособие. Ульяновск: УВАУ ГА (И), 2012. 50 с.
2. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре. М.: Академия, 2016. 256 с.
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов. – М.: Просвещение, 2016. 128 с.
4. Морозова Н.И. Методика ориентации на занятия видами спорта, связанными с проявлением выносливости // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С.34-35.
5. Осокина Т. И. Физическая культура. – М.: Академия, 2016. 85 с.
6. Шепард, Т. Д., Глассман Г. Кроссфит: Руководство по тренировкам // The Cross Fit Journal. 2015. №1. С. 106.