

Лукин Василий Васильевич

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ-МАРАФОНЦЕВ
В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА**

49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Профессиональное образование и менеджмент в сфере ФКиС.

Автореферат магистерской диссертации

Работа выполнена в ФГОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, профессор

Готовцев Иннокентий Иннокентьевич

Рецензенты:

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, профессор кафедры СПД. Самоленко Татьяна Владимировна.

заслуженный тренер Украины.

мастер спорта международного класса.

проректор по спортивной работе в «ЧГИФКиС».

Апайчев Александр Васильевич.

Защита состоится « _____ » 2015 г. в _____ часов

на заседании ГАК _____ при ФГОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» по адресу: 678670, с. Чурапча Чурапчинского улуса (района) Республики Саха Якутия.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта »

Автореферат разослан « _____ » _____ 2015

Секретарь:

/

/

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы. Легкая атлетика занимает ведущее место среди других видов спорта, в котором особое положение занимает марафонский бег. Популярность и массовость этого вида легкой атлетики в последние годы значительно возросли (Андреев В.И., 1979; Уилсон Н., 1990). Он включен в программу Олимпийских игр, чемпионатов и Кубков мира и Европы по легкой атлетике, Азиатских, Панамериканских и Африканских игр. В коммерческих марафонах, проводящийся на всех континентах мира, принимают участие миллионы бегунов, а в отдельных соревнованиях их численность достигает 50 тыс. человек (Лидьярд А.В., 1987; Полунин А.И., 1990; Арсели Э., 2000). Это один из немногих видов спорта, в котором результат отражает не только одну сторону медали; не менее значительным является то, что победителями становятся все участники, которые смогли финишировать на марафонской дистанции (42 км 195 м). Чтобы преодолеть это расстояние, необходим высокий уровень физической подготовленности организма и адаптации его к большим физическим напряжениям (Волков Н.И., 1969; Меерсон Ф.Е., 1981; Кулаков В.Н., 1995; Керка Т., 1978).

Растущий уровень спортивных результатов, использование времени занимающихся спортом требуют поиска новых средств и методов, направленных на совершенствование и повышение эффективности тренировочного процесса (Полунин А.И., 1995; Верхошанский Ю.В., 2005). Марафонский бег заслуженно пользуется популярностью не только за рубежом, но и в России - Якутии. Многие российские мастера стайерского бега, не видя для себя большой перспективы на стайерских дистанциях, пробуют свои силы в марафоне (Куличенко В.Н., 1990).

Именно поэтому в настоящее время большой интерес многих специалистов вызывает тренировочный процесс бегунов-марафонцев на разных этапах подготовки, так как от грамотного использования физической нагрузки зависит результат выступлений спортсменов в соревнованиях (Коновалов В.Н., 1991; Бондарчук А.П., 2005; Arsellì E., 1990; Hirsch L., 1981). Характерной особенностью марафонского бега в отличие от других видов спорта является участие спортсмена всего в 2-3 марафонах в течение года, перед каждым стартом идет большая и трудоемкая работа. Поэтому для подготовки высококвалифицированных спортсменов необходимы индивидуальные графики организации тренировочного процесса (Кулаков В.Н., 1995; Верхошанский Ю.В., 1998; Коновалов В.Н., 1999; Матвеев Л.П., 2005).

Ярко выраженным направлением современного спорта является интенсификация тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. По многочисленным наблюдениям за организацией тренировочного процесса спортсменов бегунов марафонцев Якутии на этапах специальной подготовки, повышение объемов и увеличение

интенсивности тренировочной работы очень часто осуществляется без учета функционального потенциала и текущей готовности систем организма бегунов к восприятию конкретного объема физической нагрузки.

На современном этапе развития марафонского бега ставится задача достижения максимально высоких спортивных результатов, которая связана с повышением эффективности тренировочного процесса за счет увеличения суммарного объема и интенсификации работы в течение года.

Современный спорт высших достижений характеризуется повышенными требованиями к организму спортсмена в связи с ростом субмаксимальных и максимальных физических и эмоциональных нагрузок. В этих условиях все большую роль приобретают раннее выявление утомления, перенапряжения и своевременное научно-обоснованное восстановительное лечение. Утомление и перенапряжение систем считается актуальной общебиологической проблемой, представляет большой теоретический интерес и имеет важное практическое значение для деятельности человека в спорте.

Изучение адаптивных реакций организма у спортсменов, тренирующихся в Якутии, имеет особую значимость, поскольку воздействие экстремальных климатогеографических факторов (холод, измененный фотопериодизм, геомагнитные воздействия и др.) может приводить к существенным отклонениям метаболических процессов, физиологических показателей, развитию морфофункциональных изменений в тканях и органах (Петрова П.Г., 1996; Кривошапкин В.Г., 2001; Миронова Г.Е., 2003; Васильев П.Е., 2003; Степанова Г.К., 2005). Вплоть до настоящего времени фактически не изучены вопросы участия антиоксидантной системы в компенсаторной перестройке организма спортсменов в условиях Севера.

Впервые проведено исследование состояния антиоксидантной системы и перекисного окисления липидов у спортсменов - единоборцев (борцов и боксеров), в экстремальных климатогеографических условиях Якутии. Адаптация в условиях Крайнего Севера у спортсменов — единоборцев характеризуется достоверным повышением содержания низкомолекулярных антиоксидантов в мембранах эритроцитов и снижением уровня ТБК-активных продуктов в мембранах эритроцитов у спортсменов с хорошей работоспособностью. Организм высококвалифицированных спортсменов сопровождается изменением про- и антиоксидантного равновесия на разных этапах тренировочного цикла. (Охлопкова Е. Д., Якутск, 2011г).

Здоровье человека на Севере во многом зависит от условия жизни, социальной защищенности, от экстремальных условий внешней среды, правильной организации сбалансированного питания, рационального труда и отдыха человека (Тимофеев Д.С., Якутск, 2004 г).

Отсутствие рекомендаций для спортсменов марафонцев по организации спортивной тренировки с различной преимущественной направленностью физических упражнений в условиях Крайнего Севера, а именно в Республике Саха (Якутия), которые позволяют достичь наиболее высоких результатов, побудило к изучению данной проблемы.

Цель исследования - теоретически и экспериментально обосновать основные направления и особенности соревновательной и тренировочной деятельности бегунов марафонцев в Республики Саха (Якутия) в условиях Крайнего Севера.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **основных задач**:

1. Осуществить теоретический анализ и обобщить опыт мировой практики подготовки бегунов - марафонцев.
2. Изучить особенности организации тренировочного процесса, структуру и динамику нагрузок спортсменов в период подготовки к соревнованиям по марафонскому бегу.
3. Определить основные параметры тренировочной нагрузки и их динамику в процессе многолетней подготовки.
4. Выявить особенности влияние условий Крайнего Севера на тренировочный процесс спортсменов (на примере бегунов марафонцев Республики Саха (Якутия)).

Объект исследования - процесс подготовки бегунов-марафонцев Республики Саха (Якутия) при подготовке к соревнованиям различного уровня.

Предмет исследования - это многолетняя тренировочная и соревновательная деятельность бегунов-марафонцев Республики Саха (Якутия) на этапе подготовки.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

1. Анализ литературных источников и обобщение данных научно- методического материала.
2. Анализ и обобщение практического опыта построения тренировочного процесса у бегунов-марафонцев.
3. Педагогические наблюдения.
4. Педагогический эксперимент.
5. Изучение документов планирования и учета тренировочного процесса.
6. Анализ протоколов соревнований.
7. Логические методы.
8. Методы математической статистики.

Научная новизна полученных результатов:

- выявлены отличия результатов у спортсменов, имеющих разную структуру подготовленности;
- получены новые сведения о степени влияния различных средств подготовки на спортивный результат.
- описаны особенности влияние условий Крайнего Севера на тренировочный процесс спортсменов (на примере бегунов марафонцев Республики Саха (Якутия)).

Практическая значимость. Исследования заключается в расширении системы знаний об особенностях соревновательной и тренировочной деятельности бегунов марафонцев.

Полученные данные могут быть использованы в подготовке бегунов в условиях Крайнего Севера, а именно в Республики Саха (Якутия), планировать оптимальные физические нагрузки во время тренировочного процесса, прогнозировать динамику подготовленности спортсмена в макроцикле, позволяет индивидуализировать управление тренировочным процессом бегунов, специализирующихся в беге на марафонские дистанции. При планировании круглогодичной тренировки необходимо тщательно учитывать данные прошедшего сезона. Следует указать на важность хорошего текущего и итогового учета тренировочного процесса бегунов марафонские дистанции. Намечая основные средства беговой тренировки в новом спортивном сезоне, необходимо конкретно планировать количественные и качественные показатели выполняемой работы. При планировании годовой тренировки особенно важными являются правильная постановка задач и разумный подбор основных средств тренировки, как в целом, так и в отдельные конкретные сроки и периоды. При этом руководствоваться спортивным календарем, сроками прохождения тренировочных сборов, индивидуальными особенностями каждого спортсмена, временем достижения им наивысшей спортивной формы.

Их опыт может быть использован при разработке процесса подготовки, адекватного целевым ориентирам и индивидуальным особенностям специальной подготовленности спортсменов. Использование результатов работы возможно при составлении индивидуальных планов и программ подготовки бегунов, повышении квалификации тренерского состава. Материалы, выводы и методические рекомендации могут быть использованы при подготовке учебных пособий, учебников и курсов лекций по теории и методике спортивной тренировки, в разработке курсов и семинаров для студентов специализированных высших учебных заведений в условиях крайнего Севера, а конкретно в Республики Саха (Якутия).

Поэтому изучение системы подготовки марафонцев РС (Я) (мужчин) является одной из актуальных задач. Выявление общих черт и особенностей подготовки сильнейших

марафонцев республики поможет дальнейшему совершенствованию системы подготовки, как спортивного резерва, так и основного состава сборной Якутии по марафонскому бегу.

Рекомендуется изучение климатогеографические условия Крайнего Севера, а именно Республики Саха (Якутия), вопросы участия антиоксидантной системы в компенсаторной перестройке организма спортсменов в условиях Севера. Необходимо дополнительное исследование для спортсменов занимающихся легкой атлетикой, влияния местного якутского кумыса, природных биологических активных добавок как «Эпсорин» и «Ягель» на организм спортсменов во всех периодах тренировочного процесса.

Основные положения, выносимые на защиту.

1. Системный подход к разработке модельных характеристик для бегунов марафонцев заключается в отборе наиболее значимых педагогических параметров их специальной подготовленности, на основе соревновательных нагрузок на основных и смежных дистанциях, факторной структуры специальной и соревновательной деятельности, а также взаимосвязанных с ними медико-биологических аспектов их жизнедеятельности.

2. Разработанные варианты построения тренировочных мезоциклов в системе подготовки марафонской дистанции с распределением нагрузок, отличаются от традиционных методических подходов ростом объема тренировочных нагрузок; увеличением общего и частного объемов бега в различных режимах и зонах тренировки.

3. Методология подготовки бегунов в системе спортивной тренировки формируется в процессе многолетней тренировочной и соревновательной деятельности, включая в себя специальное программирование нагрузок в мезо и макроциклах с целевым построением к соревнованиям.

4. Концепция анализа показателей в системе специальной подготовки бегунов, специализирующихся на марафонской дистанции, детализирует главные принципы подхода к достижению высоких результатов.

5. Система специальной подготовки бегунов - марафонцев основывается на последовательном решении основополагающих и взаимообусловленных положений (целевая подготовка; прогнозирование результатов; программирование тренировочного процесса; контроль за уровнем тренированности, функциональным состоянием и состоянием здоровья в условиях крайнего Севера Республика Саха (Якутия)); корректировка программ в процессе многолетней подготовки.

Личный вклад автора лежит в назначение направления, цели и задачи исследования, выполнение основного объема экспериментальной работы, интерпретации полученного материала. Самостоятельно сделан сбор научного материала и его анализ.

Апробация результатов магистерской диссертационной работы. Основные положения и результаты исследования были представлены на улусных (районных) и

региональных научно-практических конференциях. Результаты исследования были внедрены в практику тренировочного процесса бегунов на выносливость команды Чурапчинского улуса.

Структура и объем работы. Магистерская диссертационная работа состоит из введения, 3-х разделов, выводов и рекомендаций, списка литературы и приложения. Она изложена на 80 страниц машинописного текста, не включая списка литературы и приложений, иллюстрирована 11 рисунками и 1 таблицей. Список литературы включает 82 источника, из них – 10 зарубежных авторов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Во введение обоснована актуальность исследованной работы, определены цель и задачи исследования, объект и предмет исследования, охарактеризован уровень научной новизны, практическое значение работы и личный опыт автора. В первом разделе **«Теоретико-методические аспекты подготовки высококвалифицированных спортсменов бегунов-марафонцев»** проанализированы данные научно-методической литературы и спортивной практики до соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Так же проанализирована научная литература и научные исследования в условиях Крайнего Севера.

Во втором разделе **«Задачи, методы и организация исследования»** описаны задачи, методы и раскрыта организация этапов исследования.

На первом этапе исследования, в период с сентября 2013 г. по май 2015 г., проводился анализ источников литературы, сбор материалов, результатов соревнований, тренировочных планов и программ, индивидуальных спортивных дневников. Тщательно проводился анализ литературы и сбор материалов связанный с условиями Крайнего Севера. Обобщение и анализ тренировочных программ десяти бегунов марафонцев позволили выявить особенности организации тренировочного процесса и оптимальный вариант планирования физических нагрузок бегунов при подготовке к основным соревнованиям года. Учет тренировочных нагрузок у марафонцев осуществлялся ежедневно в личных дневниках спортсменов.

Второй этап исследования проводился с января 2014 г. по май 2015 г. В проведенном эксперименте приняли участие восемь спортсменов (два – МСМК, четыре – МС, один – КМС, один – 1-го разряда), и два действующих легкоатлета. Организация подготовки основывается на автоэксперименте, при анализе спортивных дневников учитывали общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Обращалось внимание на состав применяемых средств и методов тренировки, анализировалась динамика тренировочных нагрузок и результатов соревнований. Систематизация фактического материала позволила определить индивидуальные модели построения тренировочного процесса и

соревновательной практики. Проведен учет спортивных результатов – на основе изучения протоколов соревнований различного ранга.

Третий этап исследования (2015 г.) заключался в систематизации полученных данных с целью установления эффективности и обоснования методики тренировочного процесса бегунов-марафонцев на этапах подготовки в условиях Крайнего Севера, а также в оформлении магистерской диссертационной работы. Проводилось внедрение результатов исследования.

В третьем разделе **«Результаты исследования и их обсуждение»** ведется обсуждение результатов исследования.

Бегуны по марафонскому бегу Республики Саха (Якутия), имеют большие традиции успешных выступлений на российских и международных соревнованиях, но последние двадцать лет показывают невысокие спортивные результаты.

Изучение спортивных дневников спортсменов, опыт подготовки сильнейших марафонцев (мужчин) республики позволили понять и внести коррективы планирование тренировочного процесса по марафонскому бегу.

Теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы проводились в процессе изучения состояния вопроса, постановки цели и задач работы, выбора методов исследования, обсуждения полученных результатов.

Анализировались работы отечественных и зарубежных авторов по теории и методике подготовки спортсменов в легкой атлетике и циклических видах спорта, а также по смежным дисциплинам – физиологии, биохимии и математической статистике.

Основное внимание уделялось:

- выявлению актуальных проблем спорта высших достижений,
- изучению теорий и подходов в совершенствовании тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации,
- выяснению согласованности взглядов специалистов по методике подготовки бегунов высокой квалификации в макроциклах и мезоциклах подготовки, связанные с основами управления тренировочным процессом.
- изучение вопросы организации тренировочного процесса спортсменов бегунов марафонцев Якутии на этапах специальной подготовки, в условиях Крайнего Севера.

Сравним результаты марафонского бега в 90-е годы на чемпионате страны, можно увидеть, что два спортсмена имеют одинаковый результат 2:22, двое по 2:19, один – 2:18. Один спортсмен – МСМК, 3 МС РФ, 1 – КМС. Разница между первым и последним результатом составил четыре минуты, между первым и вторым – одна минута, между вторым и третьим – три минуты. Показанный спортивный результат 2:18:14, стал новым рекордом Республики Саха (Якутия), установленный в городе Калининград 1994 году.

Результаты показаны на рисунке 1.



Рис. 1. Результаты марафонского бега в 90-е годы на чемпионате страны.

Результаты марафонского бега на VI спортивных играх народов Республики Саха (Якутия) 2014 года показывает, что лучший результат победитель показал 2:42, второй призер - 2:44, третий призер показал результат 2:51, четвертый 2:54. Победитель тренировочные сборы при подготовке к Играм провел в условиях Крайнего Севера, на родине в Чурапчинском улусе. Остальные участники большую часть подготовки провели как в среднегорье, так и в высокогорье.

Результаты показаны на рисунке 2.



Рис.2. Результаты марафонского бега на VI спортивных играх народов Республики Саха (Якутия) 2014 г.

Результаты на чемпионатах страны 2008, 2011 годах показывают, что участники показали невысокие результаты. Хотя они всю свою спортивную подготовку провели в среднегорье и в высокогорье. Чемпионат прошел в Москве. Результаты показаны на рисунке 3.

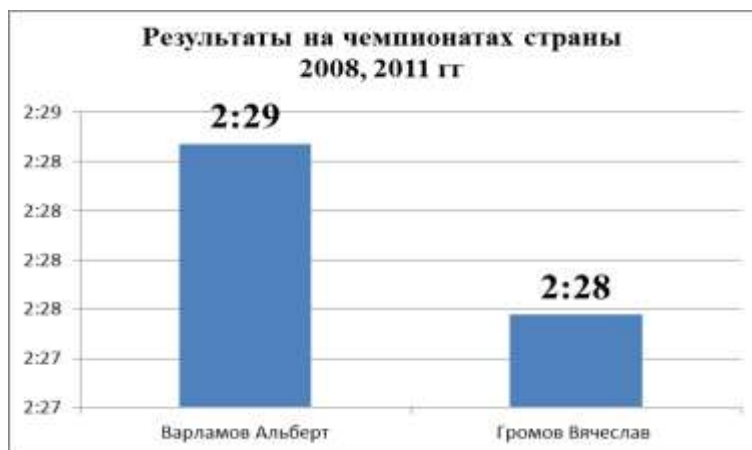


Рис. 3 Результаты на чемпионатах страны 2008, 2011 гг.

Средний показатель результата по марафонскому бегу в 90-е годы составил 2:20, а за последние 15 лет был показан результат 2:41. Разницу составила 21минута, видно ухудшение результата. Результаты показаны на рисунке 4.

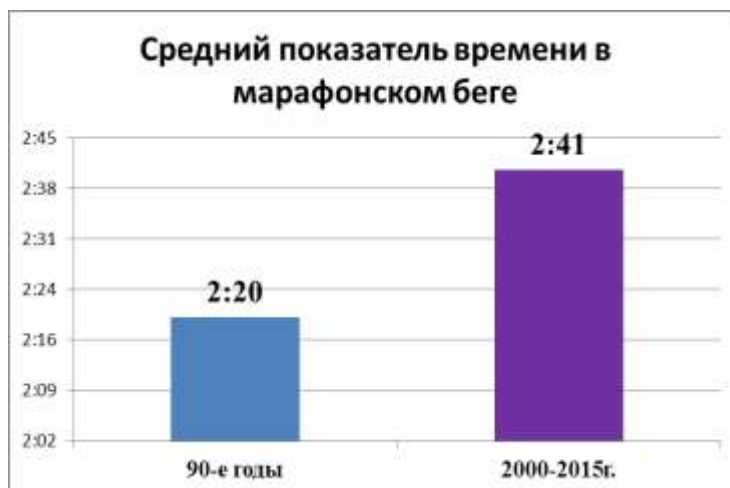


Рис. 4. Средний показатель результата по марафонскому бегу.

Сравнительный анализ микроциклов подготовки 90-е годы и предшественников 2000 г соответственно составил 160км -120 км. Объемы существенно изменились в худшую сторону, и разница составила 40 км. Результаты показаны на рисунке 5.

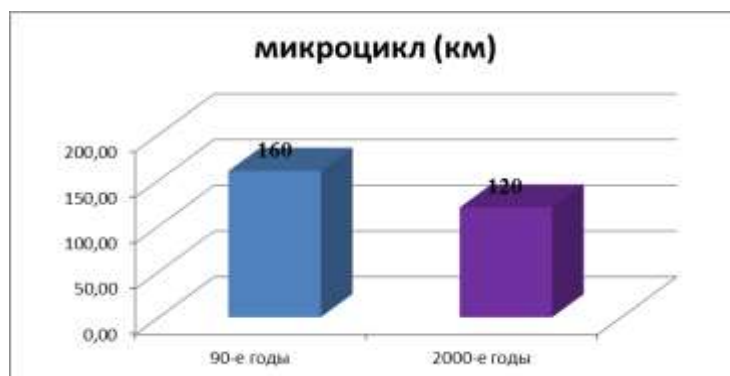


Рис. 5. Сравнительный анализ микроциклов подготовки 1990 - 2000 гг.

Сравнительный анализ мезоциклов подготовки 90-е годы и предшественников 2000 г соответственно составил 620 км – 450 км. В мезоциклах, на этапе непосредственной подготовки к марафонской дистанции у предшественников уменьшилось на 170 км. Это

связано с тем, что нынешние спортсмены, чаще спортивную подготовку ведут на местах, в условиях Крайнего Севера. Результаты показаны на рисунке 6.

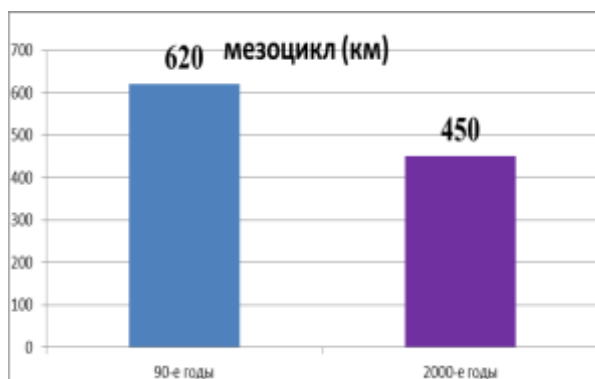


Рис. 6. Сравнительный анализ мезоциклов подготовки 1990-2000 гг.

Количество выступлений спортсменов на соревнованиях, как на смежных дистанциях, так и на основных. Видим, что спортсмен Б.Н. в смежных дистанциях принял участие 5 раз, а в основных 2, спортсмен М.Н. соответственно участвовал 6-2, Ф.А. 5-2, Н.Г. 5-2, Ф.С. 5-2, С.В. 4-2, Г.В. 4-1, К.Р. 4-1, В.А. 3-1, Л.В. 3-1.

В основном спортсмены на основной дистанции по марафонскому бегу выступили в двух стартах. В смежных дистанциях число стартов колебалось от 3 до 6.

Спортсмены, имея 1 разряд, приняли участие в малом количестве 3 на смежной дистанции, один старт на основной.

Результаты показаны на рисунке 7.

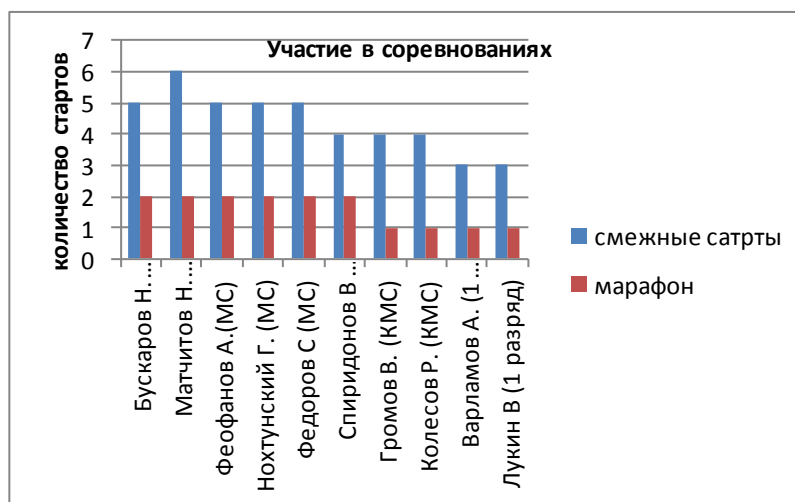


Рис. 7. Количество стартов на смежных и основных дистанций.

На открытом чемпионате России по полумарафону 21 км 95 м в Москве 20 мая 2012 году, спортсмен Т.К. занял четвертое место и установил новый рекорд Республики Саха (Якутия), показав результат 1:04.43.

Состав средств и методов подготовки к бегу на сверхдлинные дистанции в основном состоит: кроссовый бег, темповой бег и бег на отрезках. Кроссовый бег занимал большую часть тренировочного времени (60–75% от общего объема бега). На всех этапах подготовки бегунов-марафонцев выполняли различные функции: развивающую — длительные равномерные и переменные кроссы, восстановительную — которая состоит из разминки и заминки. Так же бег между отрезками, восстановительные кроссы после нагрузок. Кроссовая подготовка является одним из средств, способствующих развитию специальной марафонской выносливости.

Рассмотрим общие объемы ведущих спортсменов Республики Саха (Якутия) по мезоциклам подготовки. У спортсмена (имея звание МСМК – М.Н.) общий объем бега аэробного режима составил максимально 350 км, минимально 190 км. Анаэробный 20 - 3 км, смешанный режим соответственно 120-38 км.

Результаты показаны на рисунке 8.

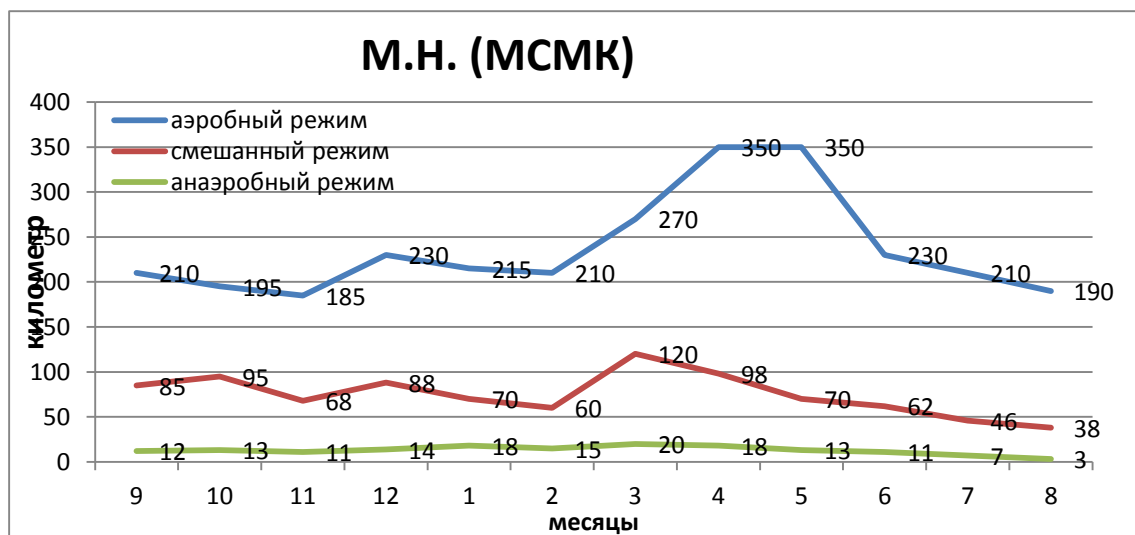


Рис. 8. Общий объем бега спортсмена по мезоциклам подготовки М.Н.

Темповый бег составляет 10–30% от общего объема беговых средств. Бег на отрезках занимает от 15 до 20 общего объема бега. Интервальный бег в основном решал задачи развития скорости и скоростной выносливости.

Тренировочные нагрузки, наиболее эффективно развивающие марафонскую выносливость, требуют однократного и длительного напряжения функциональных систем организма. После нагрузок требуется 48 часов восстановления.

У спортсмена (имея звание МС РФ - Н.Г.) общий объем бега аэробного режима составил максимально 350 км, минимально 120 км. Анаэробный 80-8 км, смешанный режим соответственно 180-65 км.

Результаты показаны на рисунке 9.

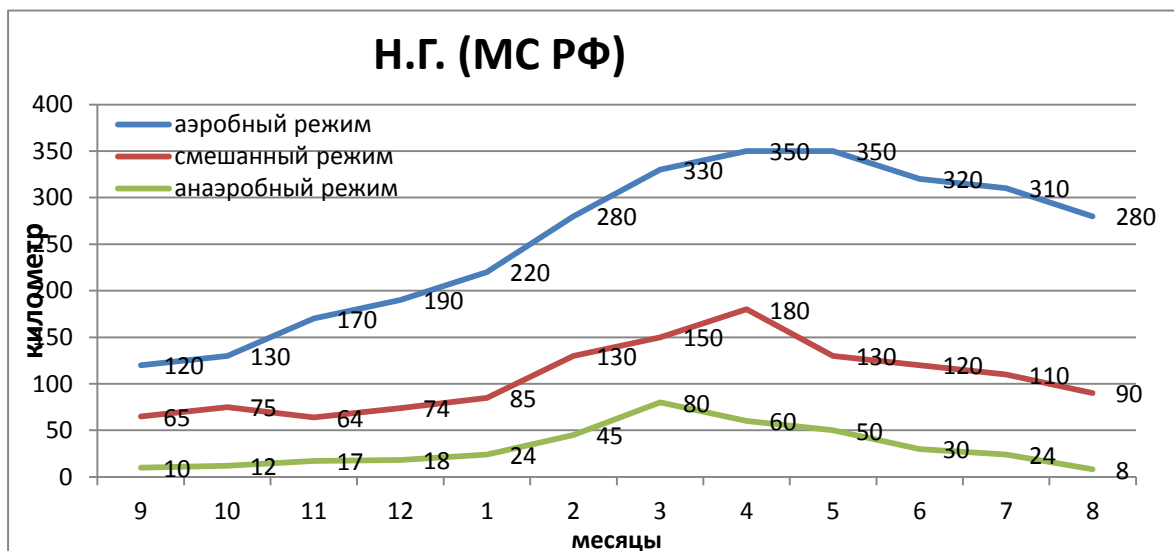


Рис. 9. Общий объем бега спортсмена по мезоциклам подготовки Н.Г.

У спортсмена (имея 1 разряд - Л.В.) общий объем бега аэробного режима составил максимально 320 км, минимально 120 км. Анаэробный 35-4 км, смешанный режим соответственно 150-38 км.

Результаты показаны на рисунке 10.

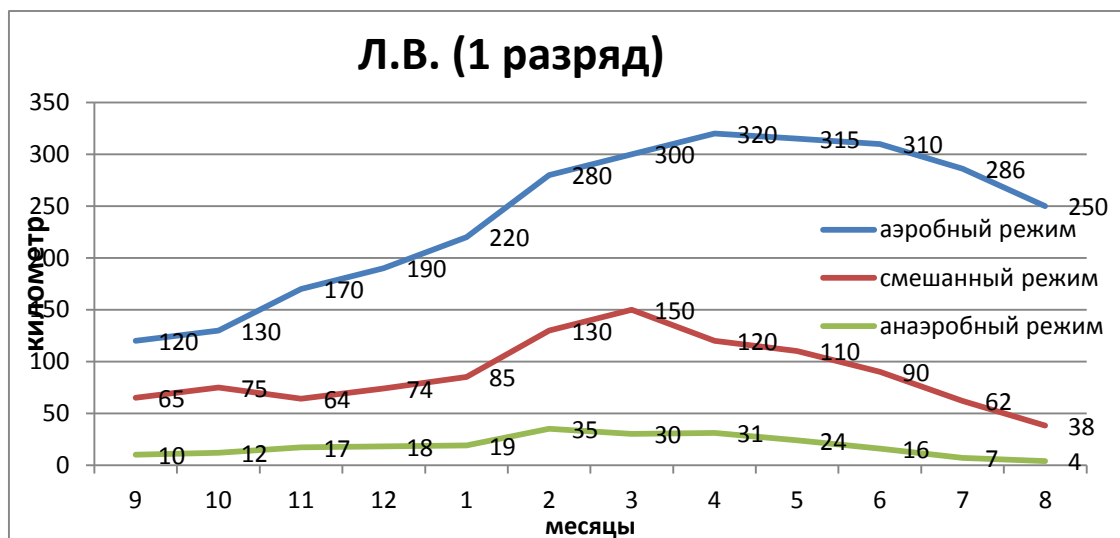


Рис. 10. Общий объем бега спортсмена по мезоциклам подготовки Л.В.

Общие объемы ведущих спортсменов Республики Саха (Якутия) по мезоциклам подготовки, показал, что общий объем бега аэробного режима выше оказалось у МСМК, МС- 350 км, а у спортсмена имея, 1 разряд составил 320 км. Разница составила незначительно 30 км.

Анаэробный режим был незначительным 20 – 3, 80-8, 35-4 км, больше было выполнено у второго спортсмена 80 км, а наименьшее у первого.

Смешанный режим выполнен волнообразно соответственно: 120-38, 180-65, 150-38 км. Разница составила 42 км, от 180 до 38 км.

Общий объем выполненной работы автора в микроциклах подготовки показал, что максимальный объем составил - 123 км, минимальный – 22 км. До основного соревнования подготовка велась 24 недели, где объем микроциклов колебался в разницу 101 км. Спортсмен весь годичный цикл подготовки тренировался в условиях Крайнего Севера, в Чурапче. Бегун тренировочный процесс проводил индивидуально.

Результаты показаны на рисунке 11.

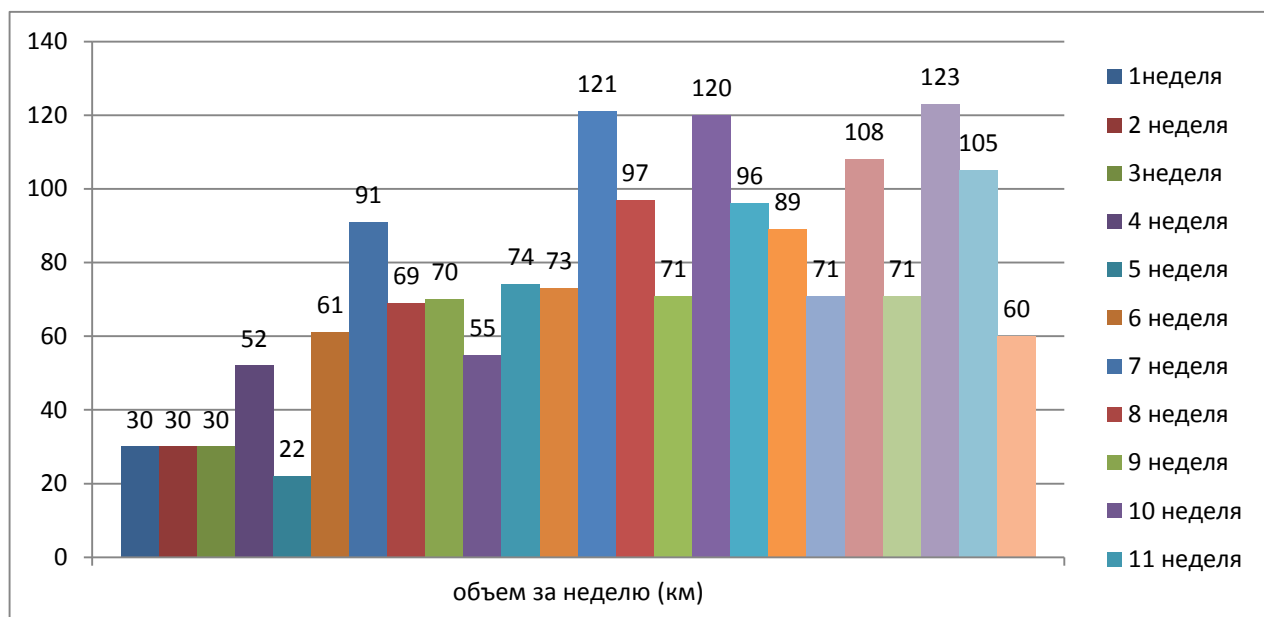


Рис. 11. Общий объем выполненной работы в микроциклах подготовки.

Практически все спортсмены этого направления перед стартом проводили типичную марафонскую подготовку, повышая долю темпового бега и кроссов повышенной интенсивности, при этом снижая долю интервальных форм бега. Организация годичного цикла позволяет определенное время поддерживать уровень марафонской выносливости, а в периоды, непосредственно предшествующие старту, существенно повышать этот уровень, перенося направленность воздействия нагрузок из зоны максимальной производительности в зону аэробно-анаэробного перехода.

При беседах с тренерами и спортсменами мы ставили перед собой цель – получить информацию по интересующим нас вопросам, проясняющим детали, специфику, концепции, которые были объединены в три группы:

- общие: сколько времени занимается легкой атлетикой, спортом; количество стартов в марафоне; сколько раз в течение года принимает участие в марафоне; результаты на других дистанциях; какова цель занятий спортсмена-марафонца.
- педагогические: физическая нагрузка (объем, интенсивность, количество тренировок), используемая при подготовке к марафонскому бегу; формы, средства и методы

спортивной тренировки (по периодам), наиболее часто применяемые бегунами-марафонцами в тренировочном процессе.

- Медико-биологические: роль спортивной медицины в современном марафоне, питание перед соревнованием, методы и способы восстановления после марафонского бега.

По данным собеседования, более 10-15 лет занимаются легкой атлетикой только 20 % опрошиваемых, 5-10 лет – 50 %, остальные – 5 лет, 30 % респондентов в прошлом занимались лыжным спортом. Некоторые начали заниматься марафонским бегом, чтобы выполнить норматив КМС, а также добиться успешных результатов на соревнованиях регионального уровня.

Практически все респонденты сходятся во мнении, что спортсмен способен показать высокое для себя время всего в 2-3 марафонах в течение года, после марафонского бега должен следовать длительный перерыв для восстановления организма до – 3-4 недели. При частом выступлении в марафоне у спортсмена не остается времени на полное восстановление кондиционных способностей и повышение своих физических и функциональных качеств.

Чтобы показать высокий результат, планируют ответственные выступления на середину весны (конец марта – начало мая) или середину осени (конец сентября – начало ноября). Такой выбор времени года является не случайным, так как в этот период погодные условия наиболее благоприятны для преодоления длинной и изнуряющей дистанции. Планируя участие в марафоне на эти сроки, спортсмены имеют возможность целенаправленно готовиться к соревнованиям зимой и летом.

ВЫВОДЫ

1. Сравнительное исследование системы подготовки сильнейших бегунов-марафонцев РС (Я) позволило выявить как общие закономерности, так и ряд особенностей, связанных с методическими факторами, влияющими на развитие этого вида легкой атлетики. Важнейшим фактором успеха в системе тренировки лучших марафонцев являются очень большие общие объемы бега.

2. Успех марафонцев являются групповые тренировочные занятия, что позволяет им выполнять высокие по объёму нагрузки без больших психических перенапряжений. В настоящее время бегуны тренируются индивидуально. В то же время наибольшие успехи якутских марафонцев в 80-90 годы были связаны с групповыми занятиями в условиях централизованной подготовки.

3. Сравнительный анализ спортивных достижений в марафонском беге показал преимущество бегунов (особенно в девяностые годы) по следующим показателям: числу побед и призовых мест на крупнейших российских, международных соревнованиях; числу

марафонцев - мастеров спорта РФ; рекордам республики и результатам лучших марафонцев РС (Я);

4. Анализ индивидуальной системы соревнований ведущих марафонцев прошлых лет показал, что они имеют максимальное количество стартов на разных дистанциях в течение года. При этом акцент на высокие результаты делается на протяжении всего годовичного цикла, не учитываются пики спортивной формы. Высокие по объёму тренировочные нагрузки бегунов ведут к значительному истощению организма. Практически все спортсмены этого направления перед стартом проводят типичную марафонскую подготовку, повышая долю темпового бега и кроссов повышенной интенсивности, при этом снижая долю интервальных форм бега. Организация годовичного цикла позволяет определенное время поддерживать уровень марафонской выносливости, а в периоды, непосредственно предшествующие старту, существенно повышать этот уровень, перенося направленность воздействия нагрузок из зоны максимальной производительности в зону аэробно-анаэробного перехода.

5. В условиях Крайнего Севера на развитие марафонского бега влияют суровые климатические условия и соответствующие этнические особенности населения. Проведя исследования, пришли к выводу, о необходимости подготовки в той местности, где проходят основные соревнования. Следует учитывать климатогеографические условия.

6. Недостаточно изучены климатогеографические условия Крайнего Севера, а именно Республики Саха (Якутия), вопросы участия антиоксидантной системы в компенсаторной перестройке организма спортсменов в условиях Севера. Рекомендуется изучение климатогеографические условия Крайнего Севера, а именно Республики Саха (Якутия), вопросы участия антиоксидантной системы в компенсаторной перестройке организма спортсменов в условиях Севера. Необходимо дополнительное исследование для подготовки спортсменов занимающихся легкой атлетикой, влияния местного якутского кумыса, природных биологических активных добавок как «Эпсорин» и «Ягель» на организм спортсменов во всех периодах тренировочного процесса.