

можно сформировать потребность в продолжении занятий физической культурой и спортом в старших классах. Для этого необходима помощь родителей, которые бы были заинтересованы в этом, осуществляли контроль за посещением детей уроков физической культуры и спортивных секций, приводили агитацию и пропаганду здорового образа жизни, как на собственном примере так и на примере ведущих спортсменов. Очень важно, чтобы копилку знаний о здоровом образе жизни пополняли все члены семьи.

Практикой и специальными исследованиями установлено, что для оздоровления и хорошего физического развития ребенку нужно заниматься физическими упражнениями не меньше 8 часов в неделю. Поэтому в организационном плане необходимо соединить занятия школьных уроков физической культурой и занятия в ДЮСШ, или секциях, кружках, платных группах с домашней семейной физической культурой под руководством родителей. Семейная физическая культура является одной из обязательных составляющих физкультурно-оздоровительного режима школьников. Необходимо чтобы в этой системе семья была ведущим звеном объединяющим все возможности имеющиеся в школе, вне школы и дома. Особенно важно такое отношение родителей, когда система эта только создается.

Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции на этапе спортивного совершенствования

В.Н. Кунгуров, Е.Н. Конойко, Е.Н. Кунгурова

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Как считают практики, лучшее средство подготовки любого спортсмена к достижению личных высоких и стабильных результатов является участие в соревнованиях.

Тренеру необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена и, прежде всего, способности восстановления в кратчайшие сроки при установлении количества стартов. Известно, что тренировочный процесс при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции рассматривается многими тренерами как творческая деятельность.

Данная деятельность основана в значительной степени на интуиции. К такому мнению пришли следующие специалисты: А.Полонин, В.Куличенко, В.Селуянов. Спортсменам в период профессионального совершенствования необходимо выполнять требования:

1. Выполнение набора упражнений;

2. Соблюдение режима;
3. Значение норм становления и питания при восстановлении психофизического уровня бегуна до уровня работоспособности.

Использование современной литературы, а также анализ данных источников можно определить основные средства и методы подготовки на средние и длинные дистанции. При этом учитывается эффективность влияния на состояние основных систем организма спортсмена с целью достижения высоких спортивных результатов.

На этапе спортивного совершенствования рекордные достижения связываются с высокой организованной функциональной системой спортсмена, сформировавшейся многолетней тренировкой.

На современном уровне достижения в беге на средние и длинные дистанции данная программа может быть достаточно эффективна при решении следующих задач:

1. Наличие четкой структурной тренировки;
2. Широкого спектра средств и современных методов подготовки;
3. Оптимизация базовой функциональной подготовки на основе создания «специального фундамента».

Анализируя проделанную работу, можно утверждать, что основой подготовки сильнейших российских бегунов на средние и длинные дистанции является формирование всесторонней подготовки и рациональным соотношением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. С некоторым прогрессирующим повышением тренировочных нагрузок и достижения максимального уровня функционирования всех систем организма у европейских бегунов.

Высокие спортивные результаты российских европейских бегунов стали возможны:

1. При наличии сформировавшейся школы бега и подготовки в этих странах;
2. При использовании четкой системы планирования как тренировочного процесса так и соревновательного;
3. Широкого круга использования средств и четкого соотношения их объема и интенсивности;
4. При таланте и индивидуальных личностных качествах великих спортсменов.