

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ  
БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 442 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля подготовки «Физическая культура»,  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Невежина Никиты Викторовича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
профессор кафедры физической культуры и спорта,  
доктор педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкин А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой  
доцент, кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2017

**ВВЕДЕНИЕ. Актуальность.** Основными задачами в тренировке спринтера являются: повышение уровня общей физической подготовленности; развитие общей выносливости как основы для совершенствования других специфических качеств; совершенствование техники бега на короткие дистанции; совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование специальной выносливости; воспитание необходимых морально-волевых качеств и приобретение соревновательного опыта. Для того, чтобы спортсмен мог выработать эти качества, тренер должен правильно подбирать средства и методы тренировки бегунов на короткие дистанции, правильно составлять план тренировки.

**Цель исследования:** показать особенности организации и планирования тренировочного процесса квалифицированных бегунов на короткие дистанции.

**Объект исследования:** тренировочный процесс в легкой атлетике.

**Предмет исследования:** Планирование тренировочного процесса квалифицированных бегунов на короткие дистанции.

**Задачи исследования:**

1. Показать историю возникновения и современное состояние бега на короткие дистанции.
2. Определить средства тренировки бегунов на короткие дистанции.
3. Разработать программу подготовки квалифицированных бегунов на короткие дистанции и оценить её эффективность.

**Методы исследования.** В работе использовали систему взаимосвязанных и взаимодополняющих методов исследования, адекватных цели и задачам проводимого исследования: теоретических – теоретико-методологический анализ научной литературы по теме исследования, изучение нормативных документов, регламентирующих организацию и содержание подготовки бегунов на короткие дистанции, разработка программы исследования, метод планирования тренировочного процесса; эмпирических – педагогический эксперимент, педагогическое тестирование;

общелогических - анализ, систематизация, обобщение, сравнение, моделирование, математико-статистические методы обработки полученных данных и т.д.

**Структура бакалаврской работы** определена логикой и последовательностью решения поставленных задач. Работа представлена на 40 страницах отпечатанного на принтере текста, иллюстрирована четырьмя таблицами, состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной в работе литературы.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.** В первой главе «Бег на короткие дистанции» проводится теоретико-методологический анализ исследуемой проблемы, показана история возникновения и современное состояние бега на короткие дистанции, представлена динамика рекордов на спринтерских дистанциях.

В работе определены средства тренировки на короткие дистанции. Цель общей физической подготовки представляется как гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, и функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др. Огромное значение играет общая разносторонняя физическая подготовка. Она помогает не только гармоническому развитию, но и поддержанию спортивного интереса. Существуют две разновидности физической подготовки. Это общая подготовка и специальная подготовка. Это разделение весьма условно, поскольку затруднительно определить, где кончается общая и начинается специальная подготовка, хотя есть четко выраженные методы и средства общей и специальной подготовки.

Средства общей физической подготовки условно делятся на общеразвивающие упражнения (ОРУ) и упражнения ОФП (специфические упражнения с набивными мячами, ядрами, с отягощениями – штанга, упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стенка, скамейка,

конь). В основном упражнения ОФП играют большую роль в подготовительном периоде, а в соревновательном используются выборочно. Роль ОФП возрастает в разгрузочном микроцикле, так как интенсивность занятий по специальной подготовке снижается.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) помогают укреплению отдельных мышц и мышечных групп, развитию гибкости и подвижности суставов, координационных способностей, которые, если их не развить, затрудняют овладение совершенной техникой бега.

Выполнение различных комплексов ОРУ помогает развитию координационных способностей, и полученные навыки в этих комплексах, помогают усвоить сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так выбрать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами (быстро сокращать их с необходимой силой и расслаблять после выполнения упражнения).

Большое значение для юных бегунов имеет силовая подготовка. Наиболее важными считаются упражнения с набивными мячами, упражнения с камнями или ядрами. Распространенными снарядами для бегунов являются конь, гимнастическая стенка, перекладина, которые используются для развития мышц плечевого пояса, спины, задней части бедра, спины, живота.

Цель специальной физической подготовки (СФП) – развитие отдельных мышечных групп спортсмена, получение нужных двигательных навыков для овладения техникой и рост результатов в выбранном виде спорта. СФП для каждого вида легкой атлетики различна. Для каждого вида спорта упражнения по своей структуре и характеру должны быть разные, и упражнения должны быть приближены к своему виду спорта или к будущему соревнованию. Решение вопроса о соотношении ОФП и СФП и распределение их во времени зависит от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной в данный период задачи.

Спортивный бег может быть гладким (спринт, средние и длинные дистанции), с искусственными препятствиями (барьерный бег), естественными препятствиями (кроссовый бег) и эстафетным. В основе техники бега на любую дистанцию лежит так называемый задний толчок, от силы и направления которого в основном и зависит скорость бега. Но нельзя также забывать про передний толчок, который может снизить скорость бега, так как при неправильной постановке ноги на землю у бегуна могут возникнуть силы, тормозящие бег. Это происходит, когда ступня ставится не вертикально, а под острым углом к поверхности дорожки.

Быстрота спортсмена необходима в разных видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнения, гибкостью, способностью к расслаблению, координацией движения, силой мышц. Совершенствование этих качеств помогает развитию быстроты спортсмена.

Когда у спортсмена наступает стабилизация в уровне развития быстроты, он не только использует специальные упражнения в облегченных условиях, но и акцентированно повышает свою общую физическую подготовленность. Это помогает ему улучшить результат в своем избранном виде легкой атлетики и преодолеть так называемый «скоростной барьер».

**Во второй главе «Планирование тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции** теоретически обоснована и разработана программа подготовки квалифицированных бегунов на короткие дистанции.

Экспериментальное исследование было организовано и проведено на базе ДЮСШ города Балашова в рамках реального учебно-тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции. В исследовании принимали участие 7 спортсменов в возрасте 15-17 лет. Тренировочный стаж спортсменов на начало экспериментального исследования составлял от двух до четырех лет, спортивные разряды - от третьего до первого.

Исходное тестирование было проведено в сентябре 2015 г. в легкоатлетическом манеже г. Балашова, заключительное – в сентябре 2016 г.

Целью тестирования была оценка скоростных способностей спортсменов.

Батарея тестов включала:

- бег 60 метров со старта;
- бег 100 метров со старта;
- бег 200 метров со старта.

Семидневный тренировочный микроцикл спортсменов включал 6 тренировочных дней с одной тренировкой в день и один день отдыха. Планирование тренировочного процесса спортсменов осуществлялось совместно с тренером высшей категории Невежиным В.И. Особенностью организации тренировочного процесса спортсменов являлось «блочное» построение занятий, при котором в каждом отдельном временном блоке учебно-тренировочного процесса решались определенные задачи. Подобное построение тренировочного процесса, на наш взгляд, позволяет более целенаправленно и акцентированно решать задачи подготовки бегунов в годичном цикле подготовки, повышая эффективность тренировочного процесса.

Характерные особенности блочной системы подготовки следующие:

1. Сочетание двух недельных нагрузочных блоков с одним недельным разгрузочным.
2. Однонаправленность в соответствии с задачами тренировки всех тренировочных средств, в каждом из блоков.
3. Интенсификация тренировочного процесса не только при переходе от блока к блоку, ну и внутри каждого отдельно взятого.
4. Круглогодичное, постоянное совершенствование технического мастерства во всех блоках.
5. Блочная система подготовки допускает проводить подготовку со спортсменами различной квалификации, учитывая их индивидуальную подготовку.
6. Возможно, спланировать в трехциклов планирование к зимним, весенним и летним соревнованиям. Для этого блоки модулирования

соревновательной деятельности и непосредственной соревновательной подготовки будут выполняться один раз.

В соответствии с предлагаемой моделью тренировочного процесса подготовительный период делится на два крупных этапа – общеподготовительный и специальноподготовительный.

Цели общеподготовительного этапа:

- 1) повышение уровня физической подготовленности спортсменов.
- 2) совершенствование физических качеств спортсменов.

Основной целью специальноподготовительного этапа является совершенствование технической и скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

Соревновательный период спортсменов планируется с мая месяца по сентябрь. Основная цель соревновательного периода заключается в дальнейшем совершенствовании уровня специальной подготовленности и достижении высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Переходный период планируется на сентябрь месяц.

Цели переходного периода:

- 1) Обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла.
- 2) Поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годичного макроцикла.

Реализация предлагаемой нами программы тренировки позволила оказать положительное влияние на скоростные способности спортсменов.

Анализ среднегрупповых результатов тестовых упражнений показал общую однонаправленную динамику в сторону улучшения, однако степень выраженности положительных изменений была различна (таблица).

Таблица. Динамика среднегрупповых результатов тестирования спортсменов экспериментальной группы

Этап		Тесты		
		Бег 60 метров, с	Бег 100 метров, с	Бег 200 метров, с
Исходный		7,76±0,52	12,48±1,07	26,03±1,85
Заключительный		7,6±0,52	12,43±1,07	25,88±1,81
Разница	абсолютная	0,16	0,05	0,15
	%	2,06	0,4	0,58

Наиболее выраженный положительный эффект определился в беге на 60 м. В этом упражнении среднегрупповые результаты были улучшены на 0,16 с (2,06%). При этом пять спортсменов улучшили свои исходные результаты от 0,1 до 0,3 с, а у двух человек они остались без изменения.

Наименьший положительный эффект от выполненной тренировочной программы наблюдался в беге на 100 м. Среднегрупповой результат в этом упражнении был улучшен на 0,05 с (0,4%). При этом наблюдались разнонаправленные изменения. Четыре спортсмена улучшили свои исходные результаты от 0,1 до 0,2 с, у двух бегунов они остались без изменения, и у одного ухудшение составило 0,1 с.

Однонаправленный положительный эффект отмечался и в беге на 200 м. В этом упражнении среднегрупповой результат был улучшен на 0,15 с (0,58%). У двух спортсменов исходный результат остался без изменений, индивидуальные улучшения у остальных бегунов находились в пределах от 0,1 с до 0,3 с.

Анализ полученных результатов дает основание утверждать, что предлагаемая тренировочная программа оказала наиболее выраженный тренировочный эффект на мощность креатинфосфатной системы энергообеспечения, что повлекло за собой улучшение скоростных способностей. В меньшей степени выполненная тренировочная работа

оказала влияние на емкость креатинфосфатной и мощность гликолитической систем энергообеспечения.

**В заключении** бакалаврской работы подведены **итоги исследования**, обобщены результаты, подтверждающие решение поставленных задач.

Бег на короткие дистанции является одним из самых первых видов спорта, выбранных в качестве состязаний. Первое из наиболее известных состязаний в беге на короткую дистанцию было включено в программу Олимпийских игр в 776 году до новой эры. С этого времени бег на короткие дистанции практически всегда являлся обязательным атрибутом соревнований по легкой атлетике. С возрождением Олимпийских игр, расширением географии состязаний, началом проведения чемпионатов мира наблюдался постоянный рост спортивных результатов.

Средства тренировки бегунов на короткие дистанции разнообразны. К ним относятся общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, различные виды беговых упражнений и прыжков, упражнения со штангой и другими приспособлениями, выбранными в качестве дополнительной нагрузки, игровые и соревновательные упражнения. Выбор конкретных видов упражнений зависит от возраста, квалификации, функционального состояния занимающихся и задач тренировочного процесса. Важным компонентом тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции является совершенствование механизма энергообеспечения спринтерских упражнений. Энергетика бега на короткие дистанции определяется мощностью и емкостью креатинфосфатного энергообеспечения, а в беге на 400 м еще и мощностью и емкостью гликолиза. В связи с этим важной задачей тренировочного процесса является также подбор упражнений, совершенствующих указанные системы энергообеспечения.

Предлагаемая нами программа тренировки квалифицированных бегунов на короткие дистанции включает блочную систему подготовки, каждое звено которой (блок) решает определенную задачу и органически

связано с предыдущим и последующим элементами. Выделение отдельных блоков в тренировочном процессе позволяет более целенаправленно, последовательно и акцентированно решать конкретные задачи тренировочного процесса в отдельном временном интервале годичного макроцикла.

Организация и проведение тренировочного процесса в соответствии с предлагаемой нами блочной системой подготовки позволила улучшить результаты в беге на короткие дистанции. При этом наиболее выраженный положительный эффект от реализации программы тренировки определился в беге на 60 м (2,06%), а наименьший – в беге на 100 м (0,4%). Результат в беге на 200 м спортсмены улучшили на 0,58%.

Исходя из обоснования энергетики мышечной деятельности можно заключить, что предложенный двигательный режим позволил повысить мощность креатинфосфатного (бег на 60 м) и гликолитического энергообеспечения (бег на 200 м) и в меньшей мере повлиял на емкость креатинфосфатного энергообеспечения (бег на 100 м).