

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

Кафедра спортивных дисциплин

«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ
СРЕДСТВАМИ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВАРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Юдина Виктора Александровича

Научный руководитель

доцент

_____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Для развития скоростно-силовых качеств применяется довольно большой круг упражнений, что способствует гармоническому формированию всего опорно-двигательного аппарата спортсмена. Однако, как установлено научными исследованиями (Н.Г.Озолин, Ю.В. Верхошанский, В.Г.Дьячков, Л.С.Хоменков, Бартенев Л.В. и др.) и как подтверждает практика, необходимый рост происходит лишь в том случае, если в тренировке используются средства для развития тех мышечных групп, которые способствуют наиболее эффективному выполнению основного упражнения.

Зачастую скоростно-силовая подготовка спринтеров строится недостаточно целесообразно, без учета тех «взрывных» усилий, которыми характеризуется спринтерский бег, и коэффициент полезного действия, несмотря на значительные тренировочные объемы, может быть крайне низким. Происходит это потому, что в методике тренировки бегунов на короткие дистанции недостаточно разработана система применяемых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств спринтеров.

Объект исследования – процесс развития физических качеств у бегунов – спринтеров.

Предмет исследования – система специально подобранных прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей бегунов на короткие дистанции.

Цель работы: выявить значение прыжковых упражнений в подготовке бегунов на короткие дистанции.

Гипотеза исследования состоит в том, что спринтер добьется наиболее высокого результата, если:

- тренировочные нагрузки, объем и интенсивность будет соответствовать особенностям процесса биологического созревания и функциональным возможностям организма;

- включение в тренировочный процесс подготовительного периода спринтера разнообразных прыжков, прыжковых упражнений с постепенным увеличением объема, меняющейся мощностью и интенсивностью выполнения, что способствует развитию основных физических качеств и более приемлемые спринтеру, такие как взрывная сила, скоростная выносливость.

В соответствии с предметом, целью, гипотезой были поставлены следующие **задачи** исследования:

1) осуществить теоретический анализ проблемы использования прыжковых упражнений в подготовке спринтера;

2) разработать план учебно-тренировочного занятия спринтера, используя прыжковые упражнения и экспериментально проверить влияние прыжковых упражнений на результат в спринтерском беге.

Методы исследования: теоретический анализ источников по использованию прыжковых упражнений в подготовке бегуна на короткие дистанции посредством занятий бегом, педагогические наблюдения, математическая обработка данных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Возраст спортсменов колебался от 14 до 16 лет; стаж занятий составляет от 4 до 7 лет.

В результате анализа дневников тренировочных занятий были получены сведения о том, какие прыжковые упражнения выполняются в подготовительном периоде их объем за месяц и за период; какие прыжковые

упражнения выполняются в соревновательном периоде их объем за месяц и за период.

Для того чтобы выявить динамику результатов в беге на 400м и прыжковых упражнений были организованы контрольные тесты.

Тесты проводились на спринтерах СДЮСШОР №6 на трех группах, III, II, I разрядов. Всего участвовало 10 спортсменов. Из них 4 спортсмена I-го, 4 спортсмена – II - го, 2 спортсмена – III - го разряда.

Первый тест проводился в мае месяце 2016 г. и второй раз в мае месяце 2017 г., т.е. через год. Тесты включали в себя:

- прыжки в длину и тройным с места;
- прыжки с ноги на ногу на отрезке 50 м на время с учетом количества шагов.

Помимо контрольных упражнений определились результаты в беге на 400м с низкого старта. Результаты контрольных упражнений были получены во время прикидки с соблюдением правил соревнований. Контрольные упражнения проводились за один день, после проведенной стандартной разминки для испытуемых. Каждый испытуемый выполнял три попытки, в протокол вносился результат лучшей попытки. После проводился бег на 400м. Испытуемые стартовали по 2 человека. Время фиксировалось тремя секундомерами. В протокол вносился средний результат.

Первой задачей работы было: выявить основные прыжковые упражнения. В результате были выявлены основные прыжковые упражнения, направленные на развитие основных качеств спринтеров.

При анализе дневников 9 спортсменов СДЮСШОР было установлено, что такие же прыжки и прыжковые упражнения применяются ими в процессе тренировки.

Второй задачей работы нужно было выявить объем прыжковых упражнений в тренировке бегунов на короткие дистанции у спринтеров СДЮСШОР. Для того чтобы выявить объем применяемых прыжковых

упражнений у спринтеров различных квалификаций, рассчитывался средний объем за месяц и за период.

Средний показатель объема прыжковых упражнений за каждый месяц составляет, у спринтеров первого разряда: прыжки в шаге – 2800 м, различные прыжковые упражнения 1450 (количество отталкиваний). Средний объем за весь подготовительный период составляет: прыжки в шаге – 12500 м, различные прыжковые упражнения 8700 (количество отталкиваний). Средний показатель объема прыжковых упражнений у спринтеров II разряда за каждый месяц составил: прыжки в шаге – 1700 м, различные прыжковые упражнения - 781 (количество отталкиваний). За весь подготовительный период средний объем прыжков в шаге -11800 м, различные прыжковые упражнения - 4252 (количество отталкиваний).

У спринтеров III-го разряда средний объем прыжковых упражнений за месяц составил: прыжки в шаге – 1100 м, различные прыжковые упражнения - 365 (количество отталкиваний). Средний объем за весь подготовительный период составил: прыжки в шаге – 6890 м, различные прыжковые упражнения - 2215 (количество отталкиваний).

В соревновательный период у спринтеров I-го разряда средний показатель объема прыжковых упражнений за каждый месяц составил: прыжки в шаге 583м; различные прыжковые упражнения - 600 (количество отталкиваний). За соревновательный период составил: прыжки в шаге 3500 м, различные прыжковые упражнения -3700 (количество отталкиваний).

У спринтеров II-го разряда средний объем прыжковых упражнений за каждый месяц составил: прыжки в шаге 330 м, различные прыжковые упражнения - 430 (количество отталкиваний). Средний объем за соревновательный период составил: прыжки в шаге - 3200 м, различные прыжковые упражнения - 2600 (количество отталкиваний).

Средний объем прыжковых упражнений у спринтеров III разряда за каждый месяц составил: прыжки в шаге – 280 м, различные прыжковые упражнения - 170 (количество отталкиваний).

Сравнивая средние объемы прыжковых упражнений за месяц и за подготовительный и соревновательный периоды у спринтеров I, II, III разрядов, можно обнаружить, что спринтеры I-го разряда применяют больший объем прыжковых упражнений, чем спринтеры второго разряда и спринтера второго разряда больше чем третьего разряда.

Так, например, спринтера I разряда в подготовительном периоде больше выполнимы, чем спринтера II - го разряда; прыжки в шаге на 700м, различные прыжковые упражнения - 4500 (количество отталкиваний), а в соревновательном периоде больше выполняли, чем спринтеры II - го разряда: прыжки в шаге на 300 м и различные прыжковые упражнения - 1100 (количество отталкиваний).

Спринтеры третьего разряда выполняли объем прыжковых упражнений за подготовительный период меньше чем II - го разряда: прыжки в шаге на 5900м и различные прыжковые упражнения на 2037 (количество отталкиваний), а в соревновательном периоде меньше выполняли прыжки в шаге на 1500 м и различные прыжковые упражнения - 1075 (количество отталкиваний).

Мы видим, что средний показатель объема прыжковых упражнений у спринтеров всех квалификаций больше в подготовительном периоде по сравнению с соревновательным.

Уменьшения объема прыжковых упражнений в соревновательном периоде весьма закономерно, так как прыжковые упражнения в соревновательном периоде являются действенным средством для поддержания достигнутого уровня специальной скорости - силовой подготовленности спринтеров.

Различные объемы прыжковых упражнений, применяемых у спринтеров различных квалификаций можно объяснить следующим: планированием и распределением прыжковых упражнений в годичном цикле тренировок; отношением спортсменов на тренировке к выполнению прыжковых упражнений; различным уровнем в физическом развитии и физической подготовленности бегунов на короткие дистанции.

Третьей задачей вашей работы было: выявить динамику результатов в беге на 400 м к прыжковым упражнениям (таблица №4).

Нами был определен средний прирост результатов прыжков в беге на 400м за год (таблица № 4). Средний прирост для спринтеров 1-го разряда составил за год в беге на 400м -1,1 сек., прыжок в длину с места на 9 см; тройной прыжок с места на 15 см, прыжки в шаге на отрезке 50 м на время - 0,3 сек. и уменьшилось количество шагов на 1,5 шага. Средний прирост для спринтеров II - го разряда составил за год в беге на 400м – 0,7 сек.; прыжки в длину с места - на 4,7 см; тройной прыжок с места на 9 см; прыжки в шаге на отрезке 50 м на время, 0,2 сек. и уменьшилось количество шагов на 1,5 шага.

У спринтеров III-го разряда средний прирост составил за год в беге на 400м – 0,4 сек.; прыжок в длину с места на 5 см; тройной прыжок с места на 7,5 см; прыжки в шаге на отрезке 50 м, на время - 0,2 сек. и уменьшилось количество шагов на 0,5 шага.

Как мы видим, результаты в контрольных упражнениях подтверждают, что результаты прыжков тесно взаимосвязаны с результатом в беге на 400м. Лучшие результаты в беге были у тех спринтеров, которые имели лучшие показатели в прыжковых упражнениях. Исходя, из этого можно сделать вывод, что прыжковые упражнения являются эффективным средством скоростно-силовой подготовки спринтера.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате выполненной работы можно сделать следующие выводы:

1. Применение прыжковых упражнений, как в литературных источниках, так и наших исследованиях не имеет значительных различий.

Наиболее распространенными и эффективными прыжковыми упражнениями у бегунов на короткие дистанции являются следующие упражнения: прыжки с места (тройной, десятикратный); многократные прыжки с ноги на ногу; различные прыжки с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий: выпрыгивания с гирей весом 16-32 кг.

Регулярные применения прыжковых упражнений способствуют совершенствованию координации движения, развитию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, скорости и т.д.

2. Основной объем прыжковых упражнений выполняется во второй половине подготовительного периода. Однако в соревновательном периоде они являются действенным средством для поддержания достигнутого уровня специальной скоростно-силовой подготовленности спринтеров.

3. Результаты у спринтеров в контрольных упражнениях повышаются с ростом их квалификации. Среднегрупповые и индивидуальные результаты у спринтеров разных квалификаций в беге на 400м улучшаются с повышением результатов в контрольных упражнениях.