

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

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА
КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 242 группы
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Наследкова Константина Михайловича

Научный руководитель

доцент

И.Ю. Водолагина

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2017

Введение. Легкая атлетика – это один из самых популярных и медалеёмких видов спорта. Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию организма человека. Легкая атлетика включает в себя различные виды дисциплин, поэтому она является комплексным видом спорта. Она в полной мере считается королевой спорта, ведь недаром, два из трех призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Основу спортивной программы первых олимпийских игр составляла именно легкая атлетика. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и, возможно, естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Актуальность исследования. Современный спорт высоких достижений все больше требует от спортсменов первоклассной подготовки. Участие легкоатлетов в большом количестве стартов требуют от них поддержания высокой спортивной формы на протяжении всего сезона. Этот факт вынуждает тренеров искать новые пути к планированию тренировочных нагрузок и совершенствованию физических качеств спортсменов в круглогодичном цикле подготовки.

Для бегунов-спринтеров силовая подготовка в течение различных периодов годового макроцикла имеет важное значение. Повышение качества подготовки легкоатлетов должно быть сопряжено с его оптимизацией в мезоциклах круглогодичной подготовки. В связи с этим на современном этапе развития скоростно-силовых легкоатлетических видов совершенствование организации специализированной подготовки является весьма актуальной проблемой.

Проблема исследования. Существующие на данный момент исследования в области оптимизации систематизации спортивной тренировки в беговых спринтерских видах легкой атлетики не раскрыты в полной мере. Высокий результат подготовки спортсменов от части связан с правильным подходом тренера к планированию спортивной тренировки, а также с адекватным подбором технологий развития и совершенствования спортивного мастерства, средств и методик развития физических качеств спринтеров.

Исследования в области теории и методики бега на короткие дистанции показали, что среди как тренеров, так и специалистов нет единого мнения в отношении наиболее эффективных средств силовой подготовки, оптимального объема, видов и интенсивности нагрузки в годичном цикле подготовки.

Таким образом, актуальность и проблема исследования определили тему магистерской диссертации: «Методика развития специальной силовой подготовки легкоатлетов 14-15 лет, специализирующиеся в беге на короткие дистанции».

Целью исследования явилась разработка методики специальной силовой подготовки легкоатлетов 14-15 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Объект исследования – формирование у юношей-спринтеров специальной силовой подготовки.

Предмет исследования – тренировочный процесс, направленный на формирование специальных силовых качеств у спортсменов 14-15 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Основное содержание работы. В юношеском возрасте рост длины тела, прирост мышечной массы, а значит, и массы тела продолжают расти. Но впереди по этим показателям идут девочки, так как они опережают мальчиков по темпам полового созревания.

Происходит изменение функциональных свойств мышц и увеличение объема мышечной массы. Мышечная сила у юношей увеличивается значительно быстрее, чем у девушек. У юношей одновременно растет и абсолютная и относительная мышечная сила, а у девушек при значительном росте абсолютной мышечной силы относительные ее показатели (в пересчете на 1 кг массы) могут даже в это время уменьшаться, так как происходит прирост массы тела.

Следует помнить и о том, что длительные однообразные физические упражнения приводят к одностороннему, ассиметричному развитию мышечных групп, что, в свою очередь, чревато искривлениями позвоночника и различными нарушениями осанки. Поэтому необходимо строго следить за правильностью осанки во время выполнения физических упражнений.

В силу целого ряда причин 15-летние школьники с затруднением переносят нагрузки силового характера и связанные с проявлением выносливости, но зато легко переносят даже значительные нагрузки скоростного и скоростно-силового характера. Это установлено многочисленными экспериментальными исследованиями.

Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, что может быть причиной быстрой нервной и физической утомляемости подростков.

Еще одна особенность юношей – они достаточно быстро устают от однообразной нагрузки. Это объясняется тем, что сердце обеспечивает выполнение необходимой работы, прежде всего, за счет увеличения частоты сокращений, следовательно, затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, которое справляется с работой главным образом путем увеличения ударного объема.

При отборе модельных характеристик личности главное внимание обращают на социализированные потребности в достижении и общении, направленность личности, самооценку, а также на тревожность как фактор, сильно влияющий на успешность спортивных выступлений.

Потребность в движениях – стремление человека превзойти уже достигнутый в чем-то уровень.

Потребность в общении - одна из основных социально обусловленных потребностей человека.

Направленность личности.

Направленность на задачу.

Самооценка своих реальных возможностей может быть заниженной или завышенной.

Беспокойство - тревожность (БТ). В сложных условиях спортивной деятельности легкоатлетов переживают сильное эмоциональное напряжение. Часто оно проявляется в виде чувства ярко выраженной тревожности, причём иногда настолько ярко, что его можно квалифицировать как страх.

От возрастных особенностей подростков зависит содержание занятий легкой атлетикой, которые следует учитывать при планировании, построении и проведении занятий. Усиленный рост мышц начинается приблизительно в 12 лет. Изменяется с возрастом и количество крови в организме человека. Так, в 15 лет оно составляет 9%, а у взрослого снижается до 8%.

Для занятий легкой атлетикой установлены следующие возрастные группы: подготовительная 11-12 лет, младшая – 13-14 лет, средняя – 15-16 лет, старшая – 17-18 и группа юниоров – 19-20 лет.

Тренировочный процесс юношей-бегунов 14 - 15 лет на короткие дистанции должен проводиться по следующим правилам:

- «круглогодичная тренировка имеет двухцикловое или трехцикловое планирование, соответственно с двумя, тремя подготовительными и соревновательными периодами, продолжительность которых достигает 6-6,5 месяца»; увеличивается число стартов, интенсивность и объем выполняемых упражнений до индивидуально-предельных показателей;
- организацию и управление тренировкой осуществляют посредством

применения «модельных характеристик соревновательной деятельности, специальной технической и физической подготовленности, моделей тренировочных нагрузок с заранее известным действием и комплексным контролем и применение восстановительных мероприятий».

На этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования большое значение имеет оптимизация тренировочных нагрузок, правильное распределение их по мезоциклам и микроциклам.

Помимо этого в тренировочном процессе на развитие специальных силовых качеств используются следующие средства:

- упражнения с отягощением (противодействие партнера или вес предметов; отягощения-эквиваленты собственного веса спортсмена);
- упражнения с применением свойств внешней среды (бег в гору, по песку, по снегу, против ветра и т.д.);
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандеров, пружин, блочных устройств, бинтов и т.д.).

Критерии, которыми должен руководствоваться тренер при выборе упражнений на развитие специальных силовых качеств:

- начальный этап движения наиболее полно проявляются мышечные усилия и спортсмен должен обращать внимание на этот факт;
- амплитуда и направленность движения;
- величина динамического усилия как по максимальным показателям силы, так и по средней величине подразумевает соотношение количественных характеристик движения к соревновательным упражнениям;
- работа мышц характеризует методы развития силы, которые в свою очередь делятся на следующие методы: развитие абсолютной, быстрой, взрывной силы и реактивных способностей и силовой выносливости спортсменов.

На основании анализа научно-методической и специализированной литературы, а также консультаций с тренерами МКОУ ДОД «СДЮСШОР №6» г. Саратова и личного опыта, была разработана методика специальной силовой подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Данная методика основывается на использовании в определенных периодах годового тренировочного цикла специальных блоковых упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальной силовой подготовки спортсменов-легкоатлетов.

Данное педагогическое исследование проводилось в период с июня 2016 по январь 2017 гг. на базе МКОУ ДОД «СДЮСШОР №6» г. Саратова.

В начале педагогического эксперимента мы провели предварительное тестирование 16 спортсменов в возрасте от 14 до 15 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Проведение тестирований специальных силовых способностей проходило в соответствии с программой тестов, используемых в легкой атлетике для спринтерского бега.

По результатам предварительного тестирования специальных силовых способностей все испытуемые были разделены на две равных по составу и физической подготовке группы: контрольную и экспериментальную по 8 человек в каждой соответственно.

Также нами были зафиксированы результаты спортсменов в беге на 60 метров, 100 и 200 метров до и после эксперимента.

Стоит отметить, что всем испытуемым в тестировании и беговых упражнениях давалось по две попытки, и наилучший результат заносился в протокол.

Исследование проходило в три этапа:

На I этапе проводился сбор и анализ научно-методической литературы. Было написано введение и намечены ориентиры педагогического исследования.

II этап был направлен на разработку и практическое применение методики специальной силовой подготовки спортсменов-спринтеров.

На заключительном, III этапе, проводилось подведение итогов эксперимента, подсчет полученных результатов тестирований. Были сформулированы выводы и оформлена магистерская диссертация в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Результаты исследования

Динамика среднегрупповых результатов тестирования специальной силовой подготовки спортсменов контрольной группы, ($X \pm m$)

№ п/п	ТЕСТЫ	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА		
		до	после	прирост показателей, %
1	бег на 30 метров с высоко старта, <i>сек.</i>	4,42 ± 0,01	4,3 ± 0,04	2,71
2	бег на 30 метров с ходу, <i>сек.</i>	4,22 ± 0,07	4,14 ± 0,04	1,89
3	бег на 60 метров с высоко старта, <i>сек.</i>	7,84 ± 0,02	7,68 ± 0,11	2,04
4	бег на 150 метров, <i>сек.</i>	19,03 ± 0,12	18,79 ± 0,2	1,26
5	бег на 300 метров, <i>сек.</i>	42,09 ± 0,07	42,03 ± 0,3	0,14
6	прыжок тройным с места, <i>метров</i>	7,63 ± 0,25	7,69 ± 0,14	0,78
7	десятикратный прыжок с места, <i>метров</i>	28,93 ± 0,43	29,22 ± 0,04	0,99
8	бросок ядра снизу, <i>метров</i>	11,9 ± 0,2	12,17 ± 0,01	2,02

Исходя из показателей тестирований контрольной группы до и после педагогического эксперимента, видно, что спортсмены незначительно улучшили свои показатели.

Динамика среднегрупповых результатов тестирования специальной силовой подготовки спортсменов экспериментальной группы, ($X \pm m$)

№ п/п	ТЕСТЫ	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА		
		до	после	прирост показателей, %
1	бег на 30 метров с высоко старта, <i>сек.</i>	4,39 ± 0,32	4,28 ± 0,07	2,57
2	бег на 30 метров с ходу, <i>сек.</i>	4,18 ± 0,06	4,02 ± 0,05	3,98
3	бег на 60 метров с высоко старта, <i>сек.</i>	8,01 ± 0,17	7,87 ± 0,03	1,77
4	бег на 150 метров, <i>сек.</i>	19,09 ± 0,01	18,39 ± 0,15	3,80
5	бег на 300 метров, <i>сек.</i>	41,97 ± 0,11	41,71 ± 0,07	0,62
6	прыжок тройным с места, <i>метров</i>	7,72 ± 0,03	8,06 ± 0,09	4,4
7	десятикратный прыжок с места, <i>метров</i>	29,08 ± 0,08	29,78 ± 0,32	2,40
8	бросок ядра снизу, <i>метров</i>	12,03 ± 0,02	13,58 ± 0,12	12,8

Заключение. В ходе исследования было выявлено 17 основных средств специальной силовой подготовки, которые были сформированы в блоки специальной силовой направленности, в зависимости от воздействия на определенные стороны специальной силовой подготовки (специальная силовая выносливость, абсолютная сила, быстрая, «взрывная» сила), на различных периодах полугодового и годового циклов подготовки.

Посредством педагогического эксперимента выявлено положительное влияние на динамику тестовых упражнений у спортсменов экспериментальной группы разработанной нами методики специальной силовой подготовки на основе блоков подготовки.

В экспериментальной группе после внедрения в тренировочный

процесс разработанной методики повышения специальной силовой подготовленности спортсменов достоверно улучшили свои показатели по всем тестам:

- в беге на 30 метров с высокого старта прирост показателей – 2,57% ;
- время прохождения того же отрезка, но с ходу улучшилось на 3,98%;
- в беге на 60 метров с высокого старта прирост показателей – 1,77%;
- тенденция к улучшению наблюдалась и в беге на 150 метров – 3,8%.

В экспериментальной группе наблюдалось статистически достоверные улучшения по всем трем соревновательным беговым тестам:

- в беге на 60 метров среднегрупповое время составило 7,34 сек., прирост – 7,9%,
- время пробегания отрезка 100 метров – 11,44 сек., прирост 5,3%,
- в беге на 200 метров спринтеры экспериментальной группы показали среднее время 23,54 сек., прирост составил 3,61%.

Среднегрупповые показатели испытуемых обеих групп имели достоверные различия. Это указывает на эффективность предложенной методики развития и совершенствования специальной силовой подготовленности легкоатлетов 14-15 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Это подкреплено результатами спортсменов экспериментальной группы. Таким образом, разработанная методика оказывает положительное влияние на рост спортивных результатов.