

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

«ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА СПРИНТЕРОВ ПОСРЕДСТВОМ УВЕЛИЧЕНИЯ
СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Маркеловой Елены Олеговны

Научный руководитель

Ассистент

подпись, дата

И.А. Глазырина

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2018

Введение

Актуальность исследования. Легкая атлетика один из самых популярных видов спорта. Успехи на международной арене в этом виде спорта базируются на тщательном отборе перспективных спортсменов, многолетнем планировании спортивной тренировки. Для дальнейшего развития этого вида спорта все большее значение придается поиску новых, более эффективных, средств и методов подготовки спортивного резерва, обосновывается необходимость широкого внедрения на различных этапах становления спортивного мастерства теоретико-методических положений индивидуализации тренировочного процесса.

Необходим поиск новых оптимальных средств и методов многолетней тренировки для спортсменов на этапе начальной подготовки, которые позволят раскрыть потенциал юного бегуна в дальнейшем.

Высокая социальная, прикладная и спортивная значимость спринтерских дисциплин лёгкой атлетики предопределяет интерес к научным исследованиям по всему комплексу проблем многолетней подготовки, занимающихся этим видом спорта. В настоящее время наблюдается повышенный интерес к исследованиям, направленным на модернизацию тренировочного процесса спринтеров любого класса.

Стремление улучшить спортивный результат по средствам увеличения объема и интенсивности тренировочной нагрузки в беге на короткие дистанции, чаще всего не обеспечивает качественного совершенствования атлетов и достижения планируемых результатов.

Такая тенденция привела к целому ряду проблем, одна из которых связана со сложностью реализации аспектов внедрения в практику результатов фундаментальных исследований в области теории и методики спортивной тренировки. Поэтому весьма актуальным становится поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса на всех этапах становления спортивного мастерства занимающихся.

Разработка новых методологических подходов к программно-целевому использованию специально-подготовительных упражнений в учебно-тренировочном процессе подготовки юных спринтеров является актуальной и важной проблемой, не получившей до настоящего времени достаточного научного обоснования.

Объект исследования: процесс развития физических качеств легкоатлетов – спринтеров 13-14 лет.

Предмет исследования – система специально подобранных силовых упражнений, направленных на развитие силовой выносливости бегунов на короткие дистанции.

Гипотеза: применение специальных силовых упражнений для увеличения показателей силовой выносливости позволит повысить средние показатели в беге на 200 м у спринтеров 13-14 лет.

Цель: повышение эффективности тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров за счет использования специальных силовых упражнений, направленных на увеличение силовой выносливости.

Задачи:

1. Изучить систему построения тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе подготовки.
2. Разработать систему специальных силовых упражнений, направленных на увеличение силовой выносливости.
3. Экспериментально обосновать эффективность данной методики.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы и документальных материалов;
2. Педагогические наблюдения;
3. Педагогические контрольные испытания (тестирование);
4. Педагогический эксперимент;
5. Статистическая обработка полученных данных.

Теоретически значимые выводы и предложения:

Развивая непосредственно быстроту, нельзя в полной мере реализовать потенциал молодых спринтеров. Тренировка в беге на 200 метров требует развития всего спектра физических качеств, каких-то в большей, каких-то в меньшей степени. Преимущественно идет развитие скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, развитие выносливости так же играет свою роль в беге на эту дистанцию, а именно развитие скоростной выносливости, развивая гибкость можно достичь большей подвижности в суставах и лучшей эластичности мышечных волокон. Бег на дистанции 200 метров представляет собой на протяжении относительно долгого времени, сравнивая с более короткими спринтерскими дистанциями такими как 100 и 60 метров, удержание высокой, максимальной скорости, чего нельзя достичь имея в запасе лишь скоростной потенциал. Необходимо развивать так же силу и выносливость.

Быстрота и сила тесно связаны между собой в легкой атлетике, так как в большинстве видах этого спорта необходимы проявления именно скоростно-силовых способностей. Достичь наибольшего значения силы в максимально короткий срок, так же и наоборот: достичь наибольшей скорости применяя свои максимальные силовые возможности.

Развивать силовые способности в детском возрасте можно средствами прыжковых и силовых упражнений с собственным весом. Большое внимание нужно уделять укреплению суставно-связочного аппарата, т.к. ввиду интенсивного роста всего тела, которое развивается неравномерно и не все процессы развития идут параллельно и с одинаковой скоростью, суставно-связочный аппарат может отставать от роста костей и мышц.

Развивать стоит не только мышцы ног, а мышцы всего тела. Только гармонично развитый мышечный каркас позволит добиться оптимальной техники при прохождении дистанции. Особое внимание стоит уделить

мышцам брюшного пресса, так же не забывать про мышцы рук и спины. Тело не должно в беге заваливаться слишком вперед или отклоняться назад, бедро с оптимальной скоростью опускается и поднимается на достаточно высокий уровень, для решения этих задач укрепляются мышцы кора и брюшного пресса.

Взрывная сила, ее достаточное развитие влияет на быстроту стартового разгона и скорость отталкивания. Развивается средствами прыжковых упражнений, а также, упражнениями с малым утяжелением или с весом собственного тела с акцентом на быстрое выполнение.

В беге на 200 метров, половину дистанции приходится пробегать по виражу. При этом имеет место быть наклон туловища влево, во избежание воздействия центробежной силы.

Следует отметить, что увеличение скорости бега у спортсменов низших разрядов происходит преимущественно за счет длины, а у квалифицированных спортсменов - частоты беговых шагов, что тоже, с свою очередь, указывает на необходимость увеличения силы отталкивания у молодых спортсменов.

В организации рационального соотношения длины и частоты шагов важную роль играет не только уровень развития силовых показателей, но и оптимальное соотношение силы различных мышечных групп.

Анализ научно-методической литературы и практики, изучение системы построения тренировочного процесса легкоатлетов спринтеров на различных этапах подготовки, показали целесообразность применения нетрадиционных средств обучения и тренировки бегунов на короткие дистанции.

При тестировании двух примерно одинаковых групп, после проведения эксперимента, было выявлено, что улучшили свои результаты обе группы, но также, было замечено лидирование экспериментальной группы. В беге на 100 и 200 метров разница в результате была показана незначительная, 0,05 и 0,14 секунды соответственно, но в беге на 250 метров этот показатель достиг значения в 0,56 секунды при изначальных 0,16 секунды. Рассматривая более подробно средние результаты, показанные в экспериментальной группе, было замечено, что данная методика тренировки, применяемая к этой группе спортсменов, не в полной мере удовлетворила задачам, поставленным в начале эксперимента, зато было замечено улучшение на более длинной дистанции в 250 метров, что в дальнейшем позволит применять данную методику при подготовке бегунов на дистанции длиннее 200 метров.