

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 СРЕДСТВОМ УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЪЕМА
НАГРУЗКИ В СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

Институт физической культуры и спорта

Огаренкова Михаила Дмитриевича

Научный руководитель
Старший преподаватель

И.А. Суменков

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Актуальность исследования. Легкая атлетика является одним из самых массовых видов спорта, она включает в себя естественные, самые распространенные и жизненно важные движения, такие как бег, ходьба, прыжки и метания. Легкой атлетикой можно заниматься круглогодично, большинство упражнений общедоступны, весьма разнообразны и встречаются в повседневной жизни человека с самого раннего возраста. В силу этих причин, легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания) имеют широкое применение в комплексе «Готов к труду и обороне».

Легкую атлетику часто называют «королевой спорта» причиной этому является то, что ее программа во всех крупнейших всероссийских и международных соревнованиях, включая олимпийские игры, является самой обширной по количеству разыгрываемых комплектов наград.

Легкая атлетика характеризуется большим спектром соревновательных упражнений, а также значительным количеством вариантов и способов их выполнения. Основу составляют пять видов упражнений: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признаку: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. Легкоатлетические виды по структуре делятся на: циклические, ациклические и смешанные, а по преобладаниям какого-либо физического качества на: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости (А.И. Жилкин, 2005).

Так же имеется деление на классические (олимпийские) и неклассические виды. С недавних пор программа Олимпийских игр включает в себя 48 видов, из них 24 мужских и 24 женских.

Множество людей со всех уголков земного шара занимаются легкой атлетикой, делая ее одним из самых популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта используют широкий арсенал легкоатлетических упражнений для подготовки спортсменов. Начиная с малого возраста, легкая атлетика широко используется в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. При выполнении легкоатлетических упражнений повышается деятельность всех систем организма, так же они способствуют закаливанию и являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Благодаря легкости дозирования, упражнения могут быть применены как для развития физических качеств высококвалифицированных спортсменов, так и для развития подрастающего поколения, людей пожилого возраста, людей с ослабленным здоровьем, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности организма.

А.И. Жилкин (2005) характеризует легкую атлетику как:

- вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;
- средство восстановления и реабилитации организма;

- средство воспитания и развития подрастающего поколения;
- учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

В настоящее время еще сохраняется необходимость наращивания физических нагрузок для достижения высоких спортивных результатов. Постепенное приближение нагрузок к пределу человеческих возможностей, требует поиска новых путей совершенствования тренировочного процесса (Полатайко Ю. А. 2005 г).

Уже на первых этапах многолетней тренировки, возрастают требования к рациональному построению тренировочного процесса, необходимость поиска новых средств и методов спортивной тренировки. В спорте высших достижений давно практикуются различные способы организации тренировочного процесса с применением комплексного, комбинированного и других методов. Применительно к детско-юношескому спорту подготовка строится на базе многоборья или в преимущественном использовании специальных средств, что ведет к форсированию и невозможности роста результата на более поздних этапах спортивной подготовки.

Повышение качества спортивной подготовки юных спортсменов связано с научно-обоснованными решениями проблемы управления структурой бега, являющейся показателем эффективности и рациональности использования специально подготовительных упражнений, взаимосвязанных с биодинамическими характеристиками соревновательного упражнения, повышающих двигательный потенциал спортсменов.

Квалификация спортсменов еще не в полной мере определяет учет зависимости использования объема выполнения специально-подготовительных упражнений к адекватности функциональных возможностей занимающихся.

Сейчас наблюдается повышенный интерес к исследованиям, направленным на повышение эффективности тренировочного процесса спринтеров любого класса, так как эта дисциплина обладает высокой социальной, прикладной и спортивной значимостью.

Недостаточность научного обоснования для разработки новых методологических подходов в тренировочном процессе юных спринтеров, делает эту проблему актуальной и значимой

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

Предмет исследования: методика организации работы в субмаксимальной зоне мощности при подготовке легкоатлетов-спринтеров 13-14 лет.

Гипотеза: применение методики увеличения объема работы, выполняемого в субмаксимальной зоне мощности позволит повысить средние показатели в беге на 200м у бегунов спринтеров, возраста 13-14 лет.

Цель исследования: повышение эффективности тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров за счет использования метода организации работы в субмаксимальной зоне мощности.

Задачи исследования:

1. Изучить систему построения тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе подготовки;
2. Разработать методику увеличения объема работы, выполняемого в субмаксимальной зоне мощности;
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:

При *анализе учебно-методической литературы и документальных материалов* основное внимание уделялось изучению системы построения тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе, а кроме того средств и методов достижения высокой скорости. Обобщение полученных данных позволило конкретизировать выдвинутые задачи и направить их на решение наиболее актуальных вопросов теории и методики спортивной подготовки легкоатлетов-спринтеров. Всего было изучено 25 источников.

Педагогические наблюдения: Педагогические наблюдения были направлены на выявления конкретных сторон содержания и проведения тренировочных занятий.

Педагогические контрольные испытания (тестирование): В качестве контрольных показателей до и после эксперимента спортсмены контрольной и опытной групп участвовали в следующих тестах:

- бег на 100 м;
- бег на 150 м;
- бег на 200 м;
- бег с высоким подниманием бедра в упоре за 30 сек.

В процессе *педагогического эксперимента* изучалась эффективность применения методики увеличения объема работы, выполняемого в субмаксимальной зоне мощности на начальном этапе подготовки спринтеров.

В педагогическом эксперименте, проведенном в естественных условиях тренировок на базе стадиона «Динамо», участвовало 10 спортсменов мужского пола возраста 13-14 лет, занимающихся в СДЮСШОР № 6 г. Саратова. Тренировки проходили в группе тренера Бирюковой Л.А.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась по общепринятой методике. Определялись индивидуальные и среднегрупповые статистические характеристики.

Этапы выполнения квалификационной работы:

1 этап - (2015-2016 учебный год) выбор темы квалификационной работы. Разработка исходных заданий, определение цели, задач и методов исследования. Составление обзорного материала и теоретических выводов.

2 этап - (2016-2017 учебный год) дальнейшее изучение литературных источников и практического опыта подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на 200 м. Проведение педагогического эксперимента.

3 этап - (2017-2018 учебный год) обработка полученных данных и написание квалификационной работы.

Для подготовки спортсменов в экспериментальной группе была разработана методика тренировок, направленная на увеличение показателей скоростной выносливости.

Тренировочные занятия проводились по пять раз в неделю, два дня из них проводилась круговая тренировка, еще два из них беговая, включающая в себя работу на пробегание отрезков длиной от ста до трех ста метров с различным показателем интенсивности и количества повторений. Один день был отведен на игровую тренировку, что полностью удовлетворяло задачам вводно-подготовительного макроцикла, в период которого проводился эксперимент.

Эксперимент про проводился на базе стадиона «Динамо» г. Саратова, в группах тренера Бирюковой Л.А. в течение 2017-2018 учебного года в естественных условиях учебно-тренировочного процесса.

В исследовании принимали участие 10 спортсменов ДЮСШ №6 мужского пола возрастом от 13 до 15 лет и тренировочным стажем 2-3 года.

Средства и методы подготовки, применяемые на занятиях контрольной (n=5) и экспериментальной (n=5) групп, подбирались на основании рекомендаций, данных в учебной и научно-методической литературе по легкой атлетике для этапов начальной и углубленной подготовки легкоатлетов спринтеров.

В течении 2016-2017 учебного года во время изучения учебной и научной литературы производилась формулировка гипотезы. После постановки целей и задач исследования, шла разработка метода тренировки молодых бегунов на 200 метров, подготовка и проведение эксперимента.

В программе спринтерской подготовки бегунов экспериментальной группы были внесены изменения. Контрольная группа готовилась по обычной программе тренировки спринтеров, экспериментальная с применением элементов работы на скоростную выносливость и повышения объема работы, выполняемого в субмаксимальной зоне мощности. Суммарный объем работы оставался примерно на одном уровне у обеих групп, различия были в подборе

упражнений и акценте в экспериментальной группе на работе в субмаксимальной зоне мощности.

Для выявления динамики результатов в беге на 200м были организованы контрольные тесты.

Тесты представляли собой замеры результатов на 100, 150, 200 метров и в беге с высоким подниманием бедра в упоре на гимнастическую стенку за 30 секунд.

Фиксация результатов происходила в начале эксперимента 2 сентября 2017 года и по окончании восьминедельного цикла 27 октября 2017 года.

Тесты проводились в виде контрольной прикидки на стадионе Динамо, стартовое выбегание производилось под команду, стартовали по одному человеку по 3 дорожке, фиксация результата производилась тренером. Бег с высоким подниманием бедра в упоре за 30 секунд проводился на заднем дворе стадиона Динамо.

1. Обзор научной литературы, общение со старшими тренерами показали целесообразность повышения объема работы, выполняемого в субмаксимальной зоне мощности.

2. Во время педагогического эксперимента была разработана методика тренировки юных спринтеров средствами повышения объема работы, выполняемого в субмаксимальной зоне мощности.

3. Результаты эксперимента показали на практике эффективность данного метода, хоть результаты показали положительную динамику как в контрольной, так и в экспериментальной группах, прирост в результате в беге на 200м и 30 секундном беге с высоким подниманием бедра в упоре, в тех видах, работа которых производится в субмаксимальной зоне мощности, был больше именно в экспериментальной группе.