

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ
15-16 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Тихонова Ивана Андреевича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2019

Актуальность нашей работы заключается в том, что она дает возможность выбора альтернативных средств и методов развития скоростно-силовых качеств.

Проблема развития скоростно-силовых качеств у легкоатлетов заключается не только в самой физической, но и теоретической подготовке, которая состоит из ознакомления с тренировочным процессом у групп начальной подготовки и в последующем закреплении изученных навыков, собрания, индивидуальных бесед с тренером. Развитие этих качеств - трудоемкий процесс, в который входит расчетная часть, так как занимающийся имеет дело со снарядами; подводящая - с помощью нее спортсмен плавно переходит от одной нагрузки к другой и еще множество отдельных разнообразных этапов подготовки.

Тема исследования - «Развитие скоростно-силовых качеств у легкоатлетов 15—16 лет».

Объект исследования - процесс развития скоростно-силовых качеств у легкоатлетов.

Предметом исследования стал комплекс специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств в условиях интегрального подхода к тренировочным занятиям.

Цель исследования - доказать эффективность подобранной методики и фактически подтвердить её на соревнованиях.

Гипотеза исследования - мы считаем, что тренировочный процесс, направленный на развитие скоростно-силовых качеств может быть более продуктивным, если:

- 1) подбор нагрузок по интенсивности, объему, силовым упражнениям будет соответствовать физической подготовленности каждому занимающемуся индивидуально;
- 2) последующее повышение физической подготовленности будет проходить плавно, с повышением результатов, запланированных ранее;

3) тренировочный процесс нужно продумать заранее, а так же должен быть составлен план тренировок.

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

1. Проанализировать варианты развития скоростно-силовых качеств у легкоатлетов.

2. Создать и экспериментально подтвердить актуальность нашей тренировочной программы, направленной на развитие скоростно-силовых качеств у легкоатлетов.

Были использованы следующие **методы исследования**:

1. Анализ литературных источников.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Тестирование.

4. Собственно педагогический эксперимент.

5. Математическая обработка.

Для определения влияния тренировочного процесса на развитие скоростно-силовых качеств у занимающихся легкой атлетикой был организован классический педагогический эксперимент на базе СШОР № 6 (Динамо). В эксперименте участвовали 17 легкоатлетов - юноши 15-16 лет, занимающиеся у тренера С.В. Хозяшевой. Выбор контингента не случаен, так как способность к развитию скоростно-силовых качеств у них в этом возрасте достигает своего пика.

Анализ полученных результатов показал незначительную прибавку в результатах по тестам на «взрывную» и скоростную силу. Кроме того эти же тесты не выявили значимых расхождений между группами. Это можно объяснить недостаточным вниманием нашей методики или небольшой длительностью эксперимента. Положительные результаты были выявлены при анализе тестов на скорость и силовую выносливость.

Ниже результаты всех контрольных тестов приведены и изложены в сравнительных таблицах.

Таблица 1 - Бег 60 м

Время фиксации	Предварительное время	Контрольное время
Экспериментальная группа	7,6 с	7,3 с
Контрольная группа	7,5 с	7,4 с

Результаты тестов на скорость показывают, что занимающиеся экспериментальной группы по ходу подготовительного периода улучшили свои результаты на несколько десятых долей секунды и были несколько выше своих сверстников, тренирующихся в контрольной группе.

Таблица 2. Бег 200 м

Время фиксации	Предварительное время	Контрольное время
Экспериментальная группа	25,8 с	25,2 с
Контрольная группа	25,8 с	25,5 с

Из приведенной таблицы видно, небольшой прирост в результате, так как контрольные тесты, проводимые в зимнее время, проходили в манеже «Дворца спорта», где 1 круг равен 150 м, расположение дорожек неудобное - низкие виражи, вследствие чего при преодолении виражей скорость снижается. На основании полученных результатов мы пришли к следующему: небольшое улучшение результатов в закрытом помещении ведет к более серьезному приросту скорости при выходе спортсмена на открытый стадион.

Таблица 3 . Прыжки в длину с места.

Фиксация	Предварительный результат	Контрольный результат
Экспериментальная группа	2.70	2.80
Контрольная группа	2.70	2.75

Таблица 3 показывает нам на незначительное улучшение результатов в обеих группах, что может объясняться недостаточным временным отрезком.

Таблица 4 . Тройной прыжок с места

Фиксация	Предварительный результат	Контрольный результат
Экспериментальная группа	7.60	7.80
Контрольная группа	7.65	7.70

Такую же картину мы видим по результатам тестов тройного прыжка с места.

Результатом нашего эксперимента стали достижения контрольной и экспериментальной групп. Видно, что показатели в экспериментальной группе заметно выше.

В связи с этим мы рекомендуем следовать в работе с молодыми легкоатлетами предложенным методикам, которые заключаются в следующем: после кросса дать разминку с входящими в нее ОРУ на гибкость, ловкость и др., сразу приступить к прыжкам и прыжковым работам. Начинать бег с дистанции 60 м и в последующем продолжать его с набранным прыжковым объемом 100м 150 м и 200м. Между подходами легкая трусца, в чем и заключается часть наших разработанных методов; после силовых упражнений - выход группы на улицу и использование для выработки из мышц молочной кислоты - переменного бега, после чего проводим упражнения на растягивание, что способствует эластичности мышц хорошо усвоении силовой работы, выработке гормона соматотропина, который способствует увеличению выносливости и сжиганию жиров, а так же упражнения на растягивания помогают восстановить нервную систему после плодотворной тренировки.