

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У  
БАРЬЕРИСТОК 15-16 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

Института физической культуры и спорта

Родионовой Светланы Алексеевны

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

И.А. Суменков

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, который объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, а также многоборья.

Барьерный бег проводится на различные дистанции через барьеры разной высоты для легкоатлетов многих возрастов. Соревнования по барьерному бегу проводятся на дистанциях: у мужчин - 110 м и 400 м летом, зимой - в манеже на короткой дистанции 60 м; у женщин - 100 м и 400 м летом, зимой - в манеже на короткой дистанции 60 м.

Барьерный бег - это один из сложных технических видов лёгкой атлетики, предъявляющих высокие требования к физической и технической подготовке спортсмена. Сочетание скорости спринтера, прыгучести, гибкости, высокой координации движений даст возможность спортсмену достичь высоких результатов на этой дистанции.

**Актуальность.** Существует множество литературы о том, как подготовить спортсменов. Каждый тренер подбирает, разрабатывает планы тренировок, использует и разрабатывает более эффективные методики для подготовки спортсменов к предстоящим соревнованиям. Актуальность этого исследования заключается в том, что с помощью комплекса упражнений для барьеристок 15-16 лет в предсоревновательный период поспособствует развитию скоростных качеств на дистанции 100 метров с барьерами.

**Объектом изучения** явилась процесс развития скоростных качеств у барьеристок на 100 м с/б в возрастной категории старшего школьного возраста.

**Предмет изучения** составляет комплекс средств и методов, используемых в процессе развития скоростных способностей у барьеристок старшего школьного возраста.

**Целью** является оптимизация средств и методов, используемых в развитии скоростных качеств у барьеристок 15-16 лет.

**Гипотеза:** предполагалось, что при применении метода строго регламентированного упражнения на тренировки улучшатся скоростные качества барьеристок 15-16 лет.

**Задачи:**

1. Изучить и обобщить научно-методическую литературу по физиологическим основам всех видов скоростных качеств, психофизиологические особенности реакции организма на развитие этого физического качества у девушек 15-16 лет;

2. Выявить наиболее рациональные средства и методы построения спортивной тренировки для развития скоростных качеств у барьеристок на 100м с/б и проанализировать все виды контроля по развитию быстроты у этой возрастной группы;

3. Определить эффективность разработанной экспериментальной методики развития скоростных качеств у девушек 15-16 лет на 100м с/б.

**Метод,** используемый в данной работе является: анализ методической литературы, педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, статистическая обработка результатов.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Исследование проводилось в городе Балаково на базе детской юношеской спортивной школы «Юность» с 20 февраля по 18 мая 2018 года.

Тренировки проводились 5 раза в неделю: понедельник, среда, пятница, суббота и воскресенье. С 20 февраля по 27 марта тренировки проходили в закрытом помещении: в спортивном зале МАОУ СОШ №25 по понедельникам, средам и пятницам; в спортивном зале Детской Юношеской Спортивной Школе «Юность» по воскресеньям. Уже с 30 марта по 18 мая тренировки проходили на открытом стадионе «Энергия».

Исследование проводилось в четыре этапа. На первом этапе были изучена вся необходимая научная и научно-методическая литература, подобраны методы исследования и сформулирована гипотеза. На втором этапе проводились контрольные нормативы для девушек барьеристок. На третьем этапе были разработаны комплексы специальных упражнений для применения в экспериментальную группу девушек второго спортивного разряда, специализирующихся в барьерном беге. Заключительный четвертый этап был посвящен аналитическому обобщению экспериментальных данных, формулировке выводов и составлению практических рекомендаций.

Для исследования мы сформировали 2 группы по 5 девушек в каждой, которым по 15-16 лет: 1 группа - экспериментальная; 2 группа - контрольная. Затем провела контрольные тесты, чтобы зафиксировать результаты до эксперимента у обеих групп (см. таблицу 3-4). Контрольные тесты проводились в 2 дня: первый день 100м с/б и 30м; второй день 60м и 100м. Экспериментальная группа тренировалась по нашему плану тренировок, в котором применялся метод строго регламентированного упражнения, где мы применяла методику строго регламентированного упражнения, а контрольная группа тренировалась по общепринятой методике.

Контрольные тесты: Бега на 100м с/б; гладкий бег на 30м; гладкий бег на 60м; гладкий бег на 100м.

Расстановка на дистанции 100 метров с барьерами для проведения контрольных тестов:

Высота барьеров для данной возрастной категории должна быть 0,76м. Расстановка между барьерами 8,25м, при этом от старта до первого барьера расстояние 13м, а до финиша остаётся 12,75м.

По результатам проведённых контрольных тестов и статистической обработки данных мы выявили, что обе группы находятся на одном физическом уровне. Средние значения контрольных тестов до эксперимента у обеих групп схожи.

Так же, стоит отметить, что антропометрические данные (показатели) этих двух групп схожи. Показатели колебались в пределах: рост – от 165 до 170 см, вес – от 49 до 54 кг.

Исследования проводились во втором подготовительном периоде (весна), в течение трёх месяцев. Основными задачами в этот период для барьеристок являются: развитие общефизической подготовки; развитие физических качеств, основным их которых является скоростные качества для данного эксперимента; совершенствование техники барьерного бега; ритм бега между барьерами.

Основным планированием подготовки бегунов, специализирующихся в барьерном беге является недельный цикл, который включает в себя 5 тренировочных занятий, из которых 3 тренировки с барьерами и 2 тренировки в гладком беге. После каждой тренировки обязательно уделяли время на различные упражнения на пресс и спину для общего развития. Так же применялись упражнения на закачку стопы и задней поверхности бедра, что для барьериста не маловажно.

Для подготовки барьеристок мы использовали метод строго регламентированного упражнения для развития скоростных способностей.

По истечению трёхмесячного эксперимента мы провели повторные контрольные тесты, статистически обработали и проанализировали. На основе полученных результатов мы составили диаграммы, где хорошо виден рост силовых качеств.

По таблицам и графикам можно сказать, что методика, которую мы применяли в эксперименте, положительно сказалась на результатах экспериментальной группы. Средний результат у экспериментальной группы улучшился: на 0,3 сек на 100м с/б, 30 м и 100 м; на 0,2 сек на 60м. Ученицы 1 и 3 смогли пробежать по первому спортивному разряду 100м с/б, так же все девушки улучшили на этой дистанции и на остальных тоже.

Что касается контрольной группы, которая тренировалась по общепринятой методике, то можно сказать следующее: средний результат на дистанции 100 метров с барьерами не изменился; только ученицы 2 и 4 незначительно улучшили свой результат на этой дистанции. Почти у всех девушек результаты контрольных тестов после трёх месяцев сильно не изменился. Так же средние результаты на 30м ,60 м и 100м улучшились всего на 0,1 сек.

На базе, сколько чел,

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На основе результатов исследования были разработан и апробирован метод строго регламентированного упражнения в условиях спортивной тренировки, во втором подготовительном периоде, который поспособствовал улучшению скоростных качеств в у девушек, специализирующихся в барьерном беге. Систематизация полученных сведений позволила сделать следующие выводы:

- методика развития скоростных качеств девушек, специализирующихся в барьерном беге, предполагает регулярное выполнение в начале основной части тренировочного занятия специальных упражнений. При выполнении упражнений необходимо использовать метод строго регламентированного упражнения.

- экспериментально доказано положительное влияние методики развития скоростных качеств у девушек старшего школьного возраста, специализирующихся в барьерном беге.

Проделанная работа дает новые знания и информацию для спортсменов, тренеров, а также студентов, изучающих теорию и методику легкой атлетики. На основе полученных данных можно проводить более глубокие исследования данной тематики.