

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
В БЕГЕ НА 100 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 206 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Зубовой Анжелины Сергеевны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современное состояние лёгкой атлетики в России, значительные успехи на международной арене в беговых видах, спортивной ходьбе, метаниях, прыжках и многоборье базируются на тщательно выверенных подходах к отбору 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.

Возрастают требования к рациональному построению тренировочного процесса юных бегунов в период начальной подготовки, где необходим поиск оптимальных средств и методов уже на первых этапах многолетней тренировки, которые позволят раскрыть потенциал юного бегуна в дальнейшем. В практике спорта высших достижений уже несколько десятилетий используются различные способы организации тренировочного процесса с применением комплексного, вариативного, комбинированного и других методов. Применительно к детско-юношескому спорту тренировочный процесс по-прежнему строится на основе многоборной подготовки или с преимущественным использованием специальных средств, что ведет к раннему форсированию адаптационных процессов. Вместе с тем необходимо уже в юные годы приучать спортсмена к выполнению больших, но доступных тренировочных нагрузок с применением дополнительных тренировочных средств.

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.

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.

Ведущие специалисты связывают повышение качества спортивной подготовки юных спринтеров с научно-обоснованными решениями проблемы управления структурой бега, предусматривающей выявление эффективности и соблюдения программно-целевого использования специально-подготовительных упражнений в занятиях, имеющих высокую взаимосвязь с биодинамическими характеристиками соревновательного упражнения, повышающих двигательный потенциал спортсменов.

Однако, из-за недостаточной теоретической и экспериментальной разработки научно-обоснованных рекомендаций основ управления структурой соревновательного упражнения на этапах углубленной спортивной специализации, данный методологический подход внедряется в практику фрагментарно. Поскольку не в полной мере присутствует в занятиях учет зависимости использования объема выполнения специально-подготовительных упражнений от квалификации спортсменов, их адекватности функциональным возможностям занимающихся.

Отсутствие четких рекомендаций в организации тренировочного процесса, обеспечивающих взаимодействие основных средств подготовки юных барьеристов с системным и целенаправленным применением специально-подготовительных упражнений, препятствует поэтапному переходу от научно-теоретических предпосылок к практическим действиям, что, в свою очередь,

снижает эффективность проведения учебно-тренировочных занятий на этапах углубленной спортивной специализации.

Часто в практике бега с барьерами на 100 метров возникает проблема поддержания высокой скорости и ритмотемповых характеристик на последних 3-4 барьерах. Это связано с недостаточным уровнем развития специальной выносливости. Для бега с барьерами первоочередным является ритм бега от барьера к барьеру и поддержание его на последних метрах дистанции, в отличие от «гладкого» бега на 100 метров, где не нужно сохранять определенную длину шага для того, чтобы закончить бег.

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

Объект исследования: процесс развития физических качеств барьеристов 14-15 лет.

Предмет исследования: методика организации работы с нестандартными расстановками препятствий у барьеристов 14-15 лет

Гипотеза: применение нестандартных расстановок препятствий позволит повысить уровень специальной выносливости барьеристов возраста 13-14 лет.

Цель: повышение эффективности тренировочного процесса барьеристов за счет использования не стандартных расстановок препятствий.

Задачи:

1. Изучить систему построения тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе подготовки;
2. Разработать методику применения нестандартных расстановок препятствий;
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.

Работа состоит из введения, двух глав, списка использованных источников из 32 наименований, имеет приложение.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

К исследованию были привлечены 6 девушек, барьеристок СДЮСШОР №6 г.Саратова возраста 14-15 лет.

1 этап был направлен на повышение общей выносливости и скоростно-силовой подготовленности испытуемых, а также на совершенствование техники преодоления препятствий средствами упражнений «школы барьериста». Его продолжительность - 4 недели.

2 этап был направлен на усвоение и совершенствование ритмо-темповой характеристики бега занимающихся средствами применения модельных расстановок барьеров по дистанции, а так же развитию специальной выносливости и скорости. Его продолжительность составляла 8 недель.

В течение каждого недельного микроцикла проводилось 3 занятия, интервалы между которыми составляли 1-2 суток.

Средства и методы подготовки, применяемые на занятиях как контрольной (п=6), так и экспериментальной группы (п=6), подбирались исходя из рекомендаций, данных в учебной и научно-методической литературе по легкой атлетике для этапов начальной и углубленной подготовки легкоатлетов-спринтеров.

Однако в программе специальной подготовки легкоатлетов экспериментальной группы 50-60% времени основной части занятий

отводилось решению поставленных в тренировке задач с использованием метода модельной расстановки препятствий, а оставшееся время выполнению специально-подготовительных упражнений или спортивным играм.

Упражнения «школы барьериста»

Специальные беговые упражнения с барьерами:

Методика применения нестандартных расстановок препятствий для увеличения показателей специальной выносливости

Ритмо-темповые характеристики являются определяющими в барьерном беге. Даже имея хорошую скорость и скоростную выносливость, без специальной выносливости именно в стандартном беговом упражнении, а именно в трехшажном беге до барьера и в последующем преодолении его, добиться высоких результатов в беге на 100 метров с барьерами нельзя. Поэтому рассматривая проблему недостатка специальной выносливости в барьерном беге, в первую очередь нужно добиваться сохранения ритмо-темпового рисунка до конца дистанции, а уже второочередной задачей ставить развитие скоростной выносливости в целом.

При подготовке атлетов экспериментальной группы на втором этапе исследования, продолжительностью 8 недель, применялся бег с нестандартной расстановкой барьеров с акцентом на развитие специальной выносливости.

С начала второго этапа эксперимента и до его завершения расстояние между барьерами увеличилось с 8 метров до стандартных 8.50 метров. По мере того как атлеты усваивали и закрепляли необходимые ритмо-темповые характеристики бега и параллельно поднимали уровень скоростно-силовой подготовленности, расстояние увеличивалось.

Первые 2 недели из 8, спортсменки тренировались с расстановкой 8 – 8.10 метров, следующие 2 недели на расстановке 8.25 и на последних 2-х неделях расставляли барьеры на расстояние 8.30 – 8.50 метров. В тренировочном занятии спортсменки выходили на стандартную расстановку 8.50 редко и

точечно в связи с тем, что на соревнованиях из-за выплеска адреналина стандартную расстановку пробежать легче, чем в тренировке.

Количество барьеров варьировалось в зависимости от поставленных на тренировке задач. Для решения задачи повышения специальной выносливости в тренировочном занятии использовалось количество барьеров от 8 до 12, причем расстояние между препятствиями могло уменьшаться к последним 3-5 барьерам в зависимости от ритмо-темпового рисунка, показываемого испытуемыми.

Примеры расстановки барьеров для повышения уровня специальной выносливости:

12 барьеров:

13 | 8.30 | 8.30 | 8.30 | 8.30 | 8.30 | 8.25 | 8.25 | 8.20 | 8.20 | 8.10 | 8.10 |

10 барьеров:

13 | 8.25 | 8.25 | 8.25 | 8.25 | 8.25 | 8.25 | 8.15 | 8.15 | 8.15 |

8 барьеров:

13 | 8.40 | 8.40 | 8.40 | 8.40 | 8.40 | 8.30 | 8.30 |

В начале и конце второго этапа эксперимента были проведены контрольные тесты, включающие в себя бег на 100 м с/б. В беге на 100 м с/б фиксировалось время от старта до 7 барьера, от 7 барьера до финиша и общее время прохождения дистанции.

На основании полученных данных из первого тестирования можно констатировать, что физическая подготовленность обеих групп находится примерно на одном уровне. Разница в общем результате в беге на 100 метров с барьерами незначительная. Взглянув на результаты на отметке 7 барьера, видно, что контрольная группа на 0.24 секунды быстрее экспериментально, но экспериментальная быстрее прошла финишный отрезок от 7 барьера на 0.17 секунды быстрее контрольной, тем самым нивелировав разницу в результате.

Из повторного тестирования, проведенного по завершению эксперимента, видно, что результаты улучшились в обеих группах. Разница в результатах сохранилась такой же 0.07 секунды, с той разницей, что теперь лидировала экспериментальная группа. На дистанции до 7 барьера лидировала контрольная группа с приличным отрывом в 0.3 секунды, экспериментальная группа реабилитировалась на отрезке от 7 барьера до финиша, пробежав в среднем быстрее контрольной группы на 0.36 секунды.

Рассматривая подробнее результаты тестирования экспериментальной группы до и после проведения исследования, можно констатировать улучшение результата в беге на 100 метров с барьерами на 0.47 секунды. Прирост был выявлен, так же и в тесте на отметке 7 барьера группа опередила себя на 0.14 секунды. Основное, за счет чего в этой группе вырос результат, было финишное набегание. Группа улучшила свои показатели в этом тесте на 0.33 секунды, что подтверждает сообразность данной методики тренировки на развитие специальной выносливости.

Рассматривая результаты повторного тестирования контрольной группы, мы видим, так же улучшение во всех тестах. В беге на 100 метров с барьерами группа показала результат лучше на 0.2 секунды от первоначального. Прирост в результате на отметке 7-го барьера был равен 0.2 секунды, финишный отрезок дистанции стал пробегаться в среднем быстрее на 0.14 секунды. В целом можно констатировать ровный прирост в результатах по дистанции. В отличие от экспериментальной группы, где явно отрезок от 7 барьера до финиша стал быстрее в сравнении с другими тестами.

В физическом воспитании под выносливостью понимают способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью.

Само проявление качества выносливости требует от спортсмена проявления воли. Способность на протяжении времени терпеть физическую нагрузку тесно связано со способностью терпеть усталость.

Усталость – это субъективное переживание признаков утомления. Усталость возникает или в результате утомления организма или вследствие монотонной работы. Следует обучать спортсменов психологическим приемам преодоления усталости, а так же для лучшего развития качества выносливости, формировать у них положительное к ней отношение.

Мы решили исследовать зависимость воздействия физических упражнений, направленных на развитие специальной выносливости и уровень мотивации спортсмена, его уровня морально-волевой подготовки.

Для определения уровня мотивации был выбран тест - опросник А. Реана «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН).

Для оценки психологического состояния, которое может говорить о хорошем состоянии сосредоточенности, боевой готовности, а также о повышенной тревожности, беспокойстве или депрессии, чрезмерной расслабленности, несобранности был выбран тест «индивидуальная минута».

До и после основного исследования развития специальной выносливости, контрольная и экспериментальная группа прошли тестирования на определение уровня психологической и морально-волевой подготовленности.

Как видно из результатов тестирования обеих групп до эксперимента, у экспериментальной группы в среднем более выражена мотивация к достижению успеха. Результаты теста «индивидуальная минута» показали хорошую сосредоточенность и адаптацию к физическим нагрузкам.

После проведения эксперимента обе группы показали одинаковый результат в среднем в тесте МУН. Контрольная группа в тесте «индивидуальная минута» показала лучшее среднегрупповое время, чем экспериментальная, однако в обеих группах результат остается достаточно высоким.

Стоит констатировать, что физические нагрузки и спортивная тренировка благотворно влияют на развитие морально-волевых качеств спортсменов, а так же способствует лучшей мотивации к достижению успеха.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Подводя итог эксперимента можно констатировать, что результаты возросли в обеих группах. Контрольная группа пробежала дистанцию до 7 барьера быстрее экспериментальной до и после исследования, но именно за счет более быстрого пробега отрезка от 7 барьера до финиша, экспериментальная группа по итогу показала лучшее время в среднем по группе, чем контрольная. Данная методика оправдала себя в развитии специальной выносливости у барьеристок 14-15 лет. Их показатели в финишном набегании стали выше, чем были изначально на 0.33 секунды. Совместив данный метод развития специальной выносливости с акцентированием развития специальных скоростных качеств барьеристок, можно добиться высоких результатов в беге на 100 метров с барьерами.

Так же стоит отметить, что физические нагрузки и спортивная тренировка, благотворно влияют на развитие морально-волевых качеств спортсменов, а также способствует лучшей мотивации к достижению успеха.