

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СТАРТОВОЙ РЕАКЦИИ СПРИНТЕРОВ  
20-23 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 417 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Островой Вероники Николаевны

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ И.А. Суменков  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

Доцент, кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Спринт – динамическая спортивная борьба, одна из самых интересных и древних беговых дисциплин в легкой атлетике.

Для подготовки к данному виду легкой атлетики тратится много сил и со стороны тренера, и со стороны спортсмена для улучшения десятых и сотых секунд на беговой дорожке. Для тренера это постоянный поиск новых методик и средств развития физических качеств своего подопечного и положительного развития его как личности. Для спортсмена это преодоление больших тренировочных нагрузок и постоянная работа над силой воли, упорством, целеустремленностью и т.д.

Для бегунов, которые избрали для себя спринт, как основную специализацию предъявляются достаточно высокие требования к их физической и психологической подготовке. Следовательно, постоянный поиск и внедрение нового в тренировочный процесс это необходимость. Но при этом стоит не забывать, что для того чтобы найти хорошую методику или рабочее упражнение тренер должен встать на путь проб и понимать, что существует вероятность ошибок.

Для решения одной из главных задач на современном этапе развития легкой атлетике в России стоит вопрос о разработке такой системы развития спортсмена и совершенствования его физической подготовки, которая смогла бы дать прочную основу с начального этапа подготовки легкоатлета и в дальнейшем подвести его к зоне высших спортивных достижений.

**Объект исследования:** тренировочный процесс подготовки спринтеров на этапе спортивного совершенствования.

**Предмет исследования:** методика развития стартовой реакции, скоростной подготовки спринтеров 20-23 лет на этапе спортивного совершенствования.

**Цель исследования:** выявить эффективность применения разработанной методики, направленной на совершенствование скоростной подготовки спринтеров 20-23 лет.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что внедрение методики Олимпийского чемпиона повысит скоростные качества на старт и стартовый разгон юношей 20-23 лет спринтеров.

**Задачи исследования:**

1. На основании анализа научно-методической литературы рассмотреть особенности скоростной подготовки спринтеров 20-23 лет.
2. Разработать методику на основе тренировок олимпийского чемпиона изучения скоростной подготовки спринтеров 20-23 лет.
3. Доказать посредством педагогического эксперимента эффективность предложенной методики.

Для решения поставленных задач бакалаврской работы мы использовали традиционные **методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование
5. Методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе спортивной школы СШОР 6 города Саратова на стадионе «Динамо», в эксперименте приняли участие 12 юношей 20-23 лет имеющие спортивные разряды, кандидаты в мастера спорта. Нашу методику мы внедрили в подготовительный период. Эксперимент длился 6 месяцев. Мы создали две группы контрольную и экспериментальную в каждой по шесть человек.

На первом этапе мы занимались изучением литературы, анализировали и обобщали информацию из различных источников. Был определен объект, предмет, гипотеза бакалаврской работы, поставлены задачи.

На втором этапе с сентября 2019 - по август 2020 года мы проводили эксперимент; получили и статически обработали результаты тестирования. На этом этапе были сформулированы выводы по выпускной квалификационной работе и подготовлены методические рекомендации.

В эксперименте приняли участие две группы по 6 человек: Контрольная группа занималась по общепринятой методике, экспериментальная занималась по методике Олимпийского чемпиона Усейна Болта.

Третий этап был связан с завершением выпускной квалификационной работы. В это период мы проводили корректировку результатов эксперимента, оформляли бакалаврскую работу в соответствии с требованиями.

Для решения поставленных задач бакалаврской работы мы использовали традиционные методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование
5. Методы математической статистики.

Анализ литературных источников проводился с целью изучения литературы по физической культуре, реабилитации, анатомии, физиологии, медицине, лечебной физической культуре в процессе восстановления после травм. Анализ литературных источников помог сформировать представления о процессе тренировок спринтеров.

Педагогическое наблюдение. В процессе педагогического наблюдения были определены особенности построения тренировочных занятий, их структура. Особое внимание уделялось особенностям разминки спортсменов, уровню объема и интенсивности нагрузки. В процессе исследования было уделено внимание уровню работоспособности и самочувствия спортсменов, также были изучены средства и методы тренировочного процесса тренировки.

Педагогический эксперимент. Эксперимент проводился с целью проверки эффективности внедрения методики Олимпийского чемпиона.

Тестирование. Для определения уровня развития специальной выносливости бегунов на средние дистанции в нашем исследовании мы использовали следующие тесты:

1. Бег 30 м по движению (с).
2. Бег 50 м по движению (с).
3. Бег 60 м с низкого старта (с).
4. Прыжок в длину с места (см).
5. Тройной прыжок с места (см).

Методы математической статистики использовались для обработки полученных результатов.

Сопоставление и анализ результатов контрольной и экспериментальной групп, полученных в результате тестирования, позволило выявить следующее:

Таблица 1 – Результаты тестирования до эксперимента ЭГ

№ п/п	Бег 30 м п/д (с)	Бег 50 м п/д (с)	Бег 60 м н/с (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)
1	3,39	5,42	6,60	295	885
2	3,45	5,45	6,80	281	812
3	3,48	5,45	6,80	270	785
4	3,48	5,57	6,80	280	870
5	3,45	5,50	6,80	260	805
6	3,39	5,60	6,90	282	798
<b>Средние показатели</b>	<b>3,44</b>	<b>5,49</b>	<b>6,78</b>	<b>278</b>	<b>825,83</b>

Таблица 2 – Результаты тестирования до эксперимента КГ

№ п/п	Бег 30 м п/д (с)	Бег 50 м п/д (с)	Бег 60 м н/с (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)
1	3,41	5,45	6,62	293	883
2	3,47	5,46	6,81	282	810
3	3,50	5,48	6,81	270	787
4	3,48	5,57	6,85	280	868
5	3,45	5,52	6,83	266	807
6	3,40	5,62	6,91	278	799

<b>Средние показатели</b>	<b>3,45</b>	<b>5,51</b>	<b>6,80</b>	<b>276,16</b>	<b>825,66</b>
---------------------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------

Наглядно данные таблиц 1, 2 представим на диаграмме 1 и 2.

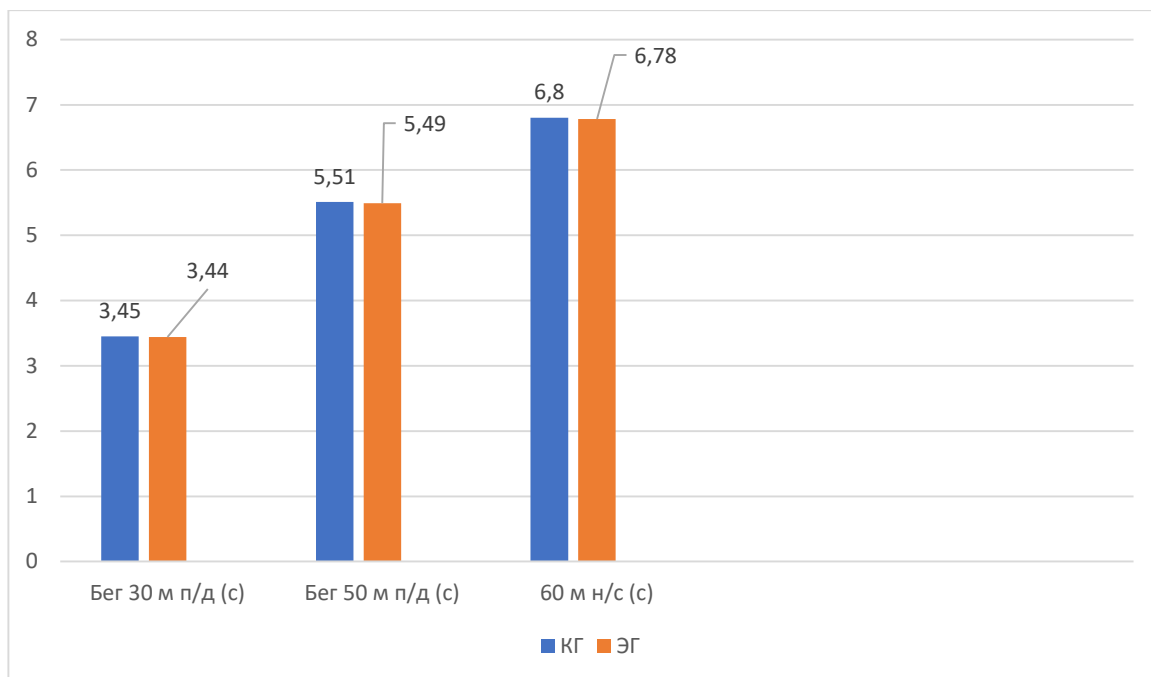


Диаграмма 1 – Результаты тестирования КГ и ЭГ до эксперимента

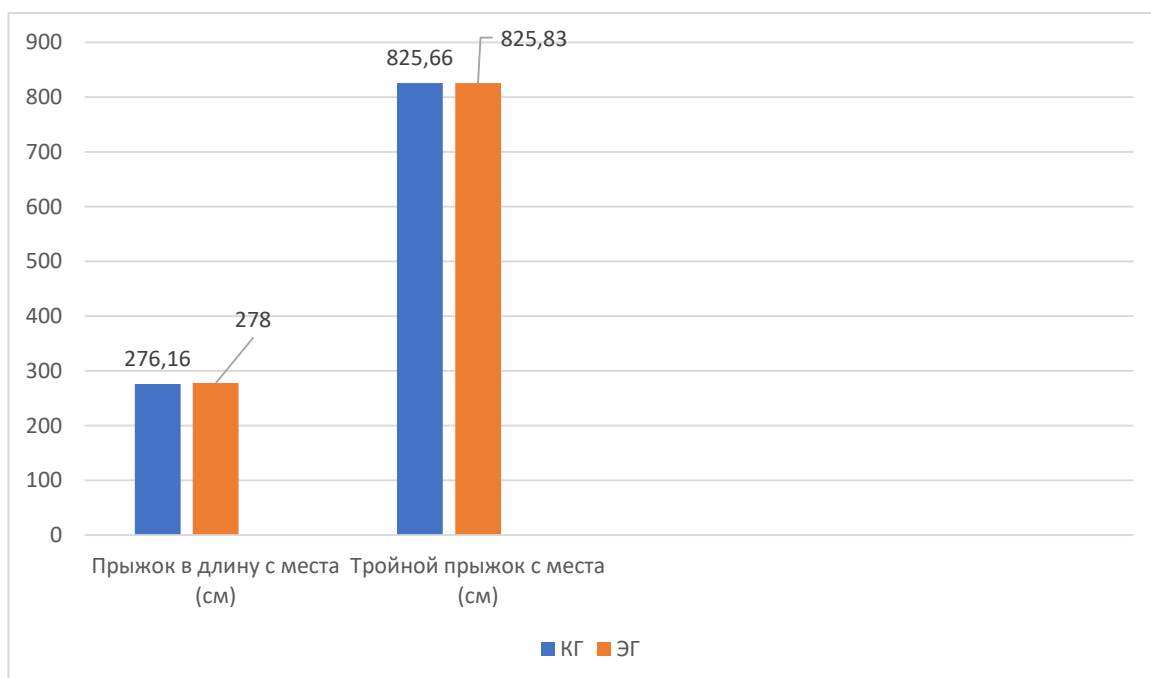


Диаграмма 2 – Результаты тестирования до эксперимента КГ и ЭГ

Из таблицы 1, 2 и диаграмм 1, 2 видно, что показатели по контрольным тестам в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента отличаются незначительно. В тесте бег 30 м по движению (с) разница

составляет 0,01 с., в тесте бег 50 м по движению (с) – 0,02 с., бег 60 м с низкого старта (с) – 0,02, прыжок в длину с места (см) – 1,84, тройной прыжок с места (см) – 0,17. Эти данные говорят об одинаковой подготовке спортсменов до проведения эксперимента и дают почву для внедрения новой методики развития скоростной подготовки спринтеров для улучшения всех показателей юношей 20-23 лет.

Далее рассмотрим показатели контрольной и экспериментальной группы после проведенного исследования на развитие скоростных способностей с применением методики тренировок Усейна Болта.

Таблица 3 – Результаты тестирования после эксперимента ЭГ

№ п/п	Бег 30 м п/д (с)	Бег 50 м п/д (с)	Бег 60 м н/с (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)
1	3,36	5,26	6,54	300	906
2	3,42	5,45	6,80	290	840
3	3,39	5,45	6,71	278	800
4	3,42	5,54	6,75	301	903
5	3,45	5,51	6,76	268	835
6	3,39	5,57	6,86	287	835
<b>Средние показатели</b>	<b>3,40</b>	<b>5,46</b>	<b>6,73</b>	<b>287,33</b>	<b>853,16</b>

Таблица 4 – Результаты тестирования после эксперимента КГ

№ п/п	Бег 30 м п/д (с)	Бег 50 м п/д (с)	Бег 60 м н/с (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)
1	3,40	5,46	6,62	294	885
2	3,47	5,45	6,80	285	813
3	3,49	5,48	6,80	271	789
4	3,49	5,55	6,84	283	868
5	3,44	5,53	6,83	266	807
6	3,39	5,62	6,90	280	800
<b>Средние показатели</b>	<b>3,44</b>	<b>5,51</b>	<b>6,79</b>	<b>279,83</b>	<b>827</b>

Наглядно показатели контрольной и экспериментальной группы представим на диаграммах 3 и 4.

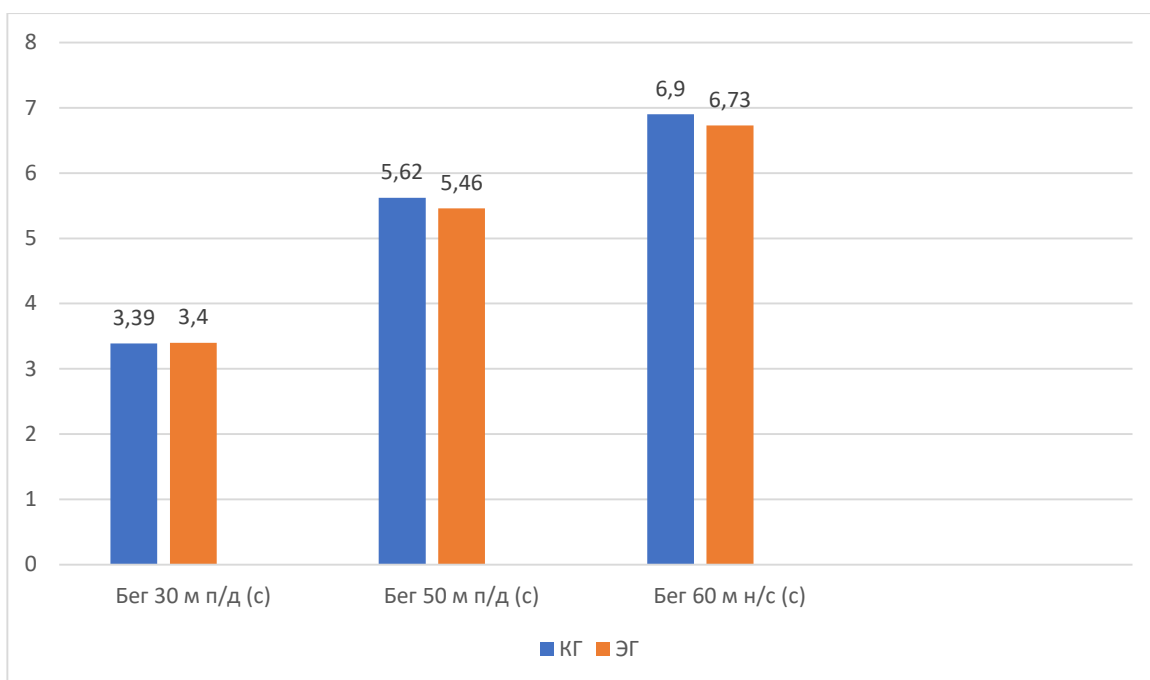


Диаграмма 3 – Результаты тестирования после эксперимента КГ И ЭГ

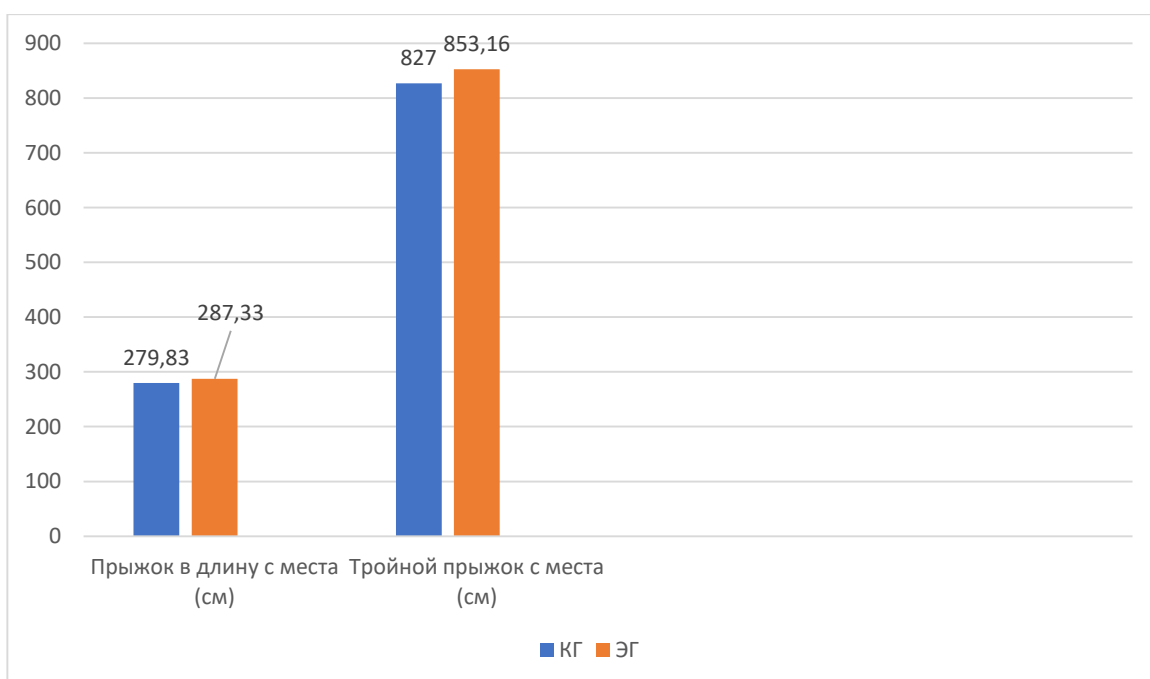


Диаграмма 4 – Результаты тестирования после тестирования КГ и ЭГ

Из таблиц 3,4 и диаграмм 3 и 4 видно, что показатели экспериментальной и контрольной группы изменились от начала эксперимента. Наибольшие изменения произошли в экспериментальной группе после внедрения новой методики тренировок. Так показатели тестов в сравнении контрольной с экспериментальной группой составляют: в беге на



30 м п/д (с) – 0,01, в беге на 50 м п/д (с) – 0,16, в беге на 60 м н/с (с) – 0,17, прыжок в длину с места (см) – 7,5, тройной прыжок с места (см) – 26,16.

Показатели контрольных тестов после эксперимента в экспериментальной группе значительно отличаются от показателей контрольной группы. Это говорит об эффективности внедренной методики тренировок спортсменов.

Далее на диаграммах 5,6 рассмотрим динамику изменения показателей экспериментальной группы до и после эксперимента.

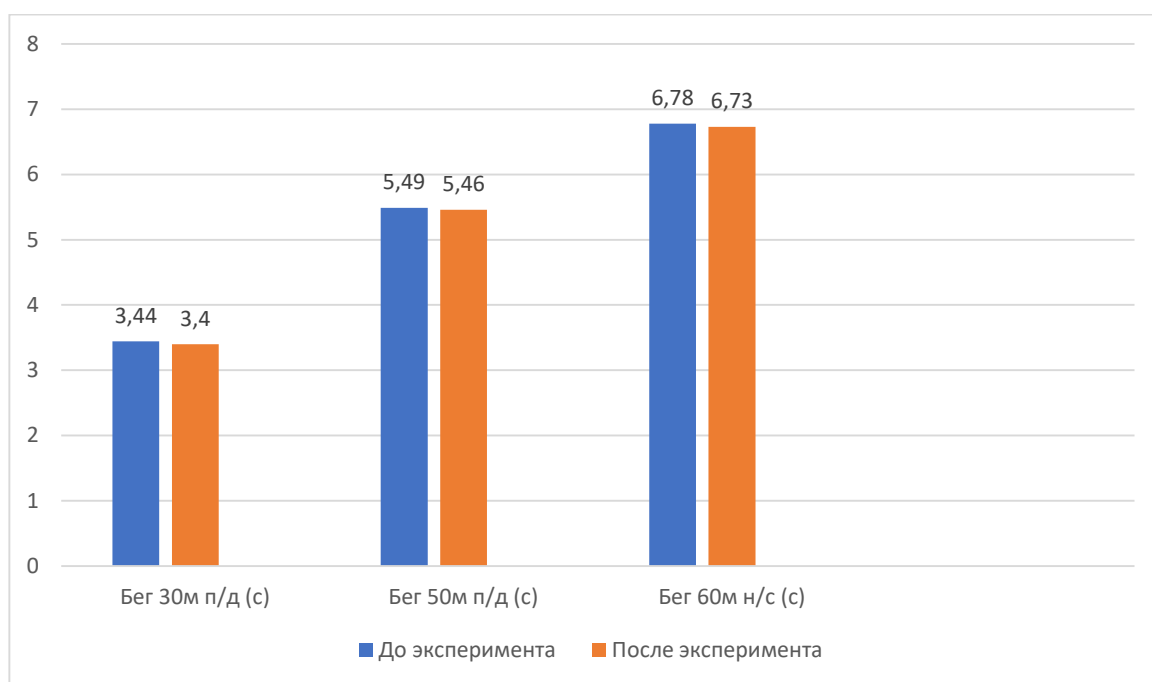


Диаграмма 5 – Результаты тестирования ЭГ до и после эксперимента

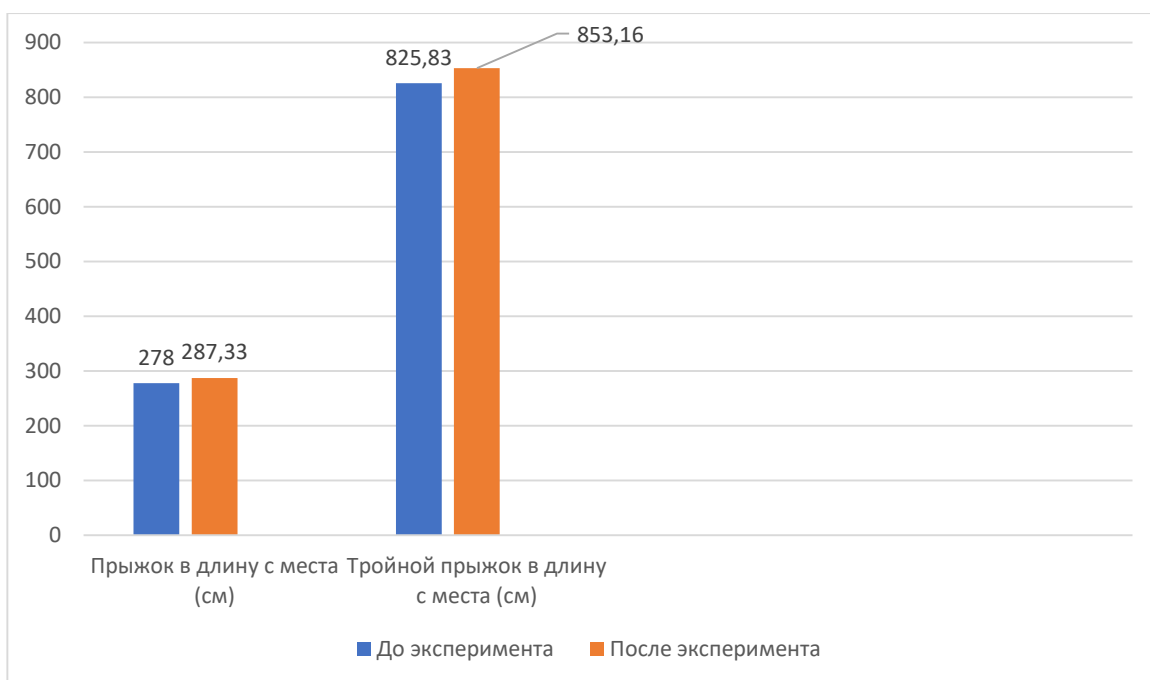


Диаграмма 6 – Результаты тестирования ЭГ до и после эксперимента

Изменения в контрольных тестах в экспериментальной группе составляют: бег 30 м п/д (с) – 0,04, бег 50 м п/д (с) – 0,03, бег 60 м н/с (с) – 0,05, прыжок в длину с места (см) – 9,33, тройной прыжок с места (см) – 28,16. Из полученного видно изменения показателей в положительной динамике в экспериментальной группе после проведенного исследования. Что свидетельствует об эффективности внедренной методики тренировок и возможности применения ее на практике.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе был рассмотрен вопрос эффективности использования методики, основанной на тренировках олимпийского чемпиона Усейна Болта.

Анализ литературы выявил потребность развития всех физических качеств спринтеров. Это способствует росту спортивных показателей. Многие авторы книг сходятся в мнении, что даже для спринтера необходимо комплексное развитие всех физических качеств, которые являются базой для постепенного и постоянного роста результатов, анализируя результаты соревнований можно прийти к выводу, что для повышения результатов необходимо искать новые средства и методы в тренировке.

Для экспериментальной группы была внедрена методика исследования стартового разгона спринтеров 20-23 лет. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о положительной динамике изменения показателей контрольных тестов в экспериментальной группе.

Изменения в контрольных тестах в экспериментальной группе составляют: бег 30 м п/д (с) – 0,04, бег 50 м п/д (с) – 0,03, бег 60 м н/с (с) – 0,05, прыжок в длину с места (см) – 9,33, тройной прыжок с места (см) – 28,16. Данные свидетельствует об эффективности внедренной методики тренировок и возможности применения ее на практике.

Подводя итоги, можно сказать, что использование методики стартового разгона спринтеров 20-23 лет, основанной на методике тренировок олимпийского чемпиона, оказало положительное влияние на развитие физических качеств легкоатлетов-спринтеров, в больше степени на скоростно-силовых, а также во время тренировочных занятий у юношей в экспериментальной группе был отмечена активный интерес и большая вовлеченность в тренировочный процесс. Таким образом, цель работы достигнута, гипотеза доказана, задачи выполнены.