

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
на тему:

**«Особенности контроля специальной физической подготовленности, как
компонента управления тренировочным процессом бегунов на короткие
дистанции»**

по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

студентки 4 курса 414 группы
Института физической культуры и спорта
Несудимовой Марии Васильевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой,
Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Спринт - это комплекс легкоатлетических дисциплин, в которых спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Короткие дистанции, или спринты, включают бег на 60, 100, 200, 400 м. Соревнования на 60 м обычно проводятся зимой в помещении на прямой трассе. Бег на 200 м устраивается на дорожке с поворотом, а на 400 м проходит по замкнутой дорожке с двумя поворотами.

Спринт широко используется в тренировках представителей различных видов спорта, как отличное средство развития скоростных способностей человека. Хотел бы отметить, что в целом вопросы совершенствования системы чей подготовки спринтеров высокого класса в нашей стране еще недостаточно обобщены. Высокая цена каждой доли секунды, потраченной на преодоление дистанции, обязывает самым серьезным образом относиться к любым, казалось бы, незначительным аспектам подготовки спортсмена. Спринт предъявляет чрезвычайно высокие требования к физическим и умственным качествам человека. Бегун на короткие дистанции должен обладать отличной реакцией, демонстрировать высокий уровень силы, обладать самой передовой техникой бега и стартовым ускорением. Поэтому тренеру и спортсмену необходимо использовать на практике результаты новейших научных разработок в области биомеханики, физиологии и других наук, связанных с системой подготовки в спринтерском беге. Постоянное внедрение нового в тренировочный процесс - необходимое, но не всегда достаточное условие успеха. В поисках наилучших путей достижения цели тренеру довольно часто приходится идти по пути испытаний. В этом случае опыт предшественников становится особенно важным, позволяя избежать возможных просчетов, а иногда и сам тренер, используя "хорошо забытое старое", находит правильный путь к намеченной цели. В настоящее время накоплен довольно большой опыт наших предшественников, который позволяет нам сформировать определенную систему взглядов на теорию и методику подготовки бегунов на короткие

дистанции. Однако преобладающие мнения, по-видимому, требуют пересмотра для достижения определенного прогресса.

Управление тренировочным процессом в спорте (как и в любом другом виде деятельности) состоит из трех этапов: 1) сбор информации; 2) ее анализ; 3) принятие решений (планирование). Сбор информации обычно осуществляется в процессе комплексного контроля, объектом которого является, в первую очередь, сам спортсмен и выполняемая им работа. Контроль спортсмена предполагает оценку его состояний или тренировочных эффектов.

Зарегистрированные в процесс контроля параметры состояний и тренировочных эффектов сопоставляются с количественными и качественными характеристиками нагрузки: результаты такого сопоставления обычно становятся основой для решений, которые в окончательном виде выглядят как тренировочный план, программы и т.п.

Содержание общей физической подготовки меняется с возрастом. На начальном этапе необходимо постепенно развивать координацию движений независимо от выбора специализации в будущем. Спортсменам должна быть предоставлена широкая возможность выявить склонности и способности к любому виду физических упражнений. Раннее сужение диапазона упражнений, выполняемых спортсменами, препятствует выявлению их способностей.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных аспектов их физической подготовки и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения множества конкретных задач, связанных с оценкой состояния спортсменов, их уровня физической подготовки, выполнением тренировочных планов, эффективностью соревновательной деятельности и т.д.

Цель работы: Выявить и обосновать наиболее информативные виды контроля специальной физической подготовленности бегунов на короткие дистанции, как компонента управления тренировочным процессом.

Объект исследования: учебно- тренировочный процесс бегунов на короткие дистанции.

Предмет исследования: система и средства контроля специальной физической подготовленности бегунов на короткие дистанции.

Гипотеза: Мы считаем, что выявив взаимосвязь между некоторыми показателями подготовленности бегунов на короткие дистанции соревновательным упражнением, можно улучшить контроль специальной физической подготовленности, как компонента управления тренировочным процессом бегунов.

Задачи исследования:

- 1) Определить модельные характеристики соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции;
- 2) Выявить критерии оценочных показателей, характеризующие специальную физическую подготовленность бегунов на короткие дистанции.
- 3) Определить методы контроля бегунов на короткие дистанции.
- 4) Организовать и провести тестирование показателей физической подготовленности бегунов на короткие дистанции;

Методы исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы;
- 2) Анализ рабочей документации и дневников спортсменов;
- 3) Педагогическое наблюдение;
- 4) Тестирование;
- 5) Математико-статистическая обработка результатов исследования

Основное содержание работы

Соревнования по спринту проводятся на официальных соревнованиях (чемпионатах мира и Европы), а также включены в программу многоборья по легкой атлетике. Официальные забеги на дистанцию 60 метров проводятся в закрытом помещении на прямом участке дистанции 200 метров или на отдельном беговом участке трассы. Поскольку гонка длится 6-9 секунд,

хорошая стартовая реакция в этой дисциплине важнее, чем в любой другой. Забег на 100 м проводится на летних стадионах на прямом участке 400-метровой трассы. Она считается одной из самых престижных дисциплин, как в легкой атлетике, так и в спорте в целом. 200 метров проводится на летнем и зимнем стадионах. Расстояние включает в себя прохождение одной кривой, а затем прямого участка. В связи с этим требуются определенные навыки скоростной выносливости и техники прохождения поворотов без снижения скорости. 400 метров проводится на летнем и зимнем стадионах. Так называемый длинный спринт. Это требует скоростной выносливости и умения правильно распределять силы на дистанции. Эстафеты проводятся на летнем и зимнем стадионах. Официальная программа включает в себя 4 x 100 и 4 x 400 метров. Нестандартные спринтерские дистанции обычно составляют 30, 50, 150, 300, 500 м и эстафету 4 x 200 м.

Характерной особенностью спринта является функционирование организма в режиме креатин-фосфат-лактатного и анаэробно-лактатного режимов потребления энергии. Спринт проходит в зоне максимальной и субмаксимальной мощности. Нагрузка в этом забеге анаэробная, и если в других гонках глюкоза или жир выступают в качестве источника энергии, то здесь это креатин. Вы можете пробежать 100 метров почти на одном дыхании. Но, достигнув максимальной мощности в анаэробном режиме, работа не может длиться более 4 минут. Из-за возникновения кислородного дефицита скорость спортсмена неизбежно падает, и мышцы наполняются молочной кислотой. Успех на этих дистанциях во многом зависит от количества быстро сокращающихся мышечных волокон в теле спортсмена. Этот фактор обусловлен генетикой, и процент быстро и медленно сокращающихся мышечных волокон не меняется в результате тренировок. На коротких дистанциях в тренировках главное значение имеет увеличение базовой скорости. Базовая скорость указывает на темп, который может развить спортсмен, а не на тот, который он может поддерживать. Чем быстрее сокращаются мышечные волокна у спортсмена, тем быстрее он может двигать

ногами. Спринт - это прежде всего генетика. Это связано с чрезмерной интенсивностью нагрузок. От спортсмена требуется особая скоростная выносливость, так как необходимо выкладываться полностью и сразу.

Одним из важных периодов двигательного развития детей является возраст от девяти до двенадцати лет. За это время дети способны накапливать основные двигательные качества, которые являются фундаментальными основами физической активности. Это основа легкой атлетики, которая включает в себя бег, метание, различные прыжки – "азбуку" легкой атлетики, дополнительные компоненты атлетизма (ловкость, координация, скорость движений) и сопутствующие навыки (плавание, броски, удары и т.д.).

Таким образом, начальный этап тренировок очень важен для долгосрочного физического развития. В этот период формируются основы такого сложного координационного навыка, как самый быстрый бег.

На занятиях с детьми 8-12 лет целесообразно развивать скорость с помощью специально подобранных подвижных и спортивных игр, упражнений, развивающих умение выполнять быстрые движения, различных эстафет. В принципе, содержание занятий должно быть игровым, потому что игра позволяет постоянно поддерживать интерес детей к тренировкам, а наблюдение за юными спортсменами во время игр дает много информации тренеру об их двигательных талантах и психологических особенностях.

И еще одно преимущество игровых тренировок: в игре ребенок самостоятельно регулирует свою двигательную активность, избегая крайней усталости, которая в начальный период спортивных тренировок может нанести непоправимый вред [15].

Мы выделяем внимание на неприемлемость двух главных методологических ошибок: первая - ранняя специализация и односторонность, вторая - бессистемное использование средств ОФП и СФП, накопление большого количества упражнений. В то же время крайне важно учитывать в учебно-тренировочном процессе следующее:

а) физическое развитие и физическая подготовка должны соответствовать не только паспорту, но и биологическому возрасту;

б) повышение уровня физической активности всегда должно начинаться с расширения специальных и имитационных упражнений, улучшающих технику движений и координацию;

в) постоянное внимание следует уделять изменению дозировки, что должно быть связано с повышенными требованиями к вегетативным процессам и, в первую очередь, к системе кровообращения;

г) объем тренировочной нагрузки всегда должен превышать интенсивность тренировочной и соревновательной нагрузки.

Наше исследование проходило в МУДО «ДЮСШ. В исследовании принимали участие девушки 15-16 лет в количестве 18 человек. Для реализации задач нашей научной работы мы провели педагогическое исследование.

На этапах нашего исследования мы провели контроль за уровнем подготовленности спортсменов. Мы замерили следующие показатели:

Физиологические показатели:

- 1) Артериальное давление (АД), мм.рт. ст.;
- 2) Частота сердечных сокращений (ЧСС) уд/мин;
- 3) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) л;

Для определения уровня физической подготовленности нами были проведены тесты:

- 1) 30 метров с низкого старта, с
- 2) Прыжок с места, см
- 3) Тройной прыжок, м
- 4) Десятерной прыжок, м
- 5) Выпрыгивания с полуприседа со штангой, кг
- 6) 20 метров с ходу, с
- 7) 150 метров с высокого старта, с
- 8) 200 метров с высокого старта, с

Бег 30 метров с низкого старта нами проводился для выявления быстроты.

Прыжок с места нами проводился для выявления взрывной силы.

Тройной прыжок нами проводился для выявления взрывной силы.

Десятерной прыжок нами проводился для выявления скоростно-силовых способностей.

Выпрыгивания с полуприседа со штангой нами проводился для выявления взрывной.

Бег 20 метров с ходу нами проводился для выявления быстроты.

Бег 150 метров с высокого старта нами проводился для выявления для выявления скоростно-силовых способностей.

Бег 200 метров с высокого старта нами проводился для выявления скоростно-силовых способностей.

Артериальное давление (АД), мм.рт.ст. - для выявления сердечно-сосудистой системы.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) уд/мин;- измеряется для выявления реакции на нагрузки.

Жизненная емкость легких(ЖЕЛ) л;- измеряется для выявления состояния дыхательной системы.

Объемы выполненных работ по зонам мощности и направленности

Результаты соревнований за октябрь по май

Динамометрия

Для решения задач нашей научно-исследовательской работы мы применяли следующие методы исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы
- 2) Анализ рабочей документации и дневников спортсменов
- 3) Педагогическое наблюдение
- 4) Педагогическое исследование
- 5) Тестирование уровня физической подготовленности
- 6) Измерение функциональных показателей (АД, ЧСС, ЖЕЛ)
- 7) Измерение морфо-функциональных показателей (висцеральный жир, общий жир, масса тела)

8) Математико-статистическая обработка результатов исследования

На 1 этапе нашего исследования мы анализировали научно-методическую литературу по вопросам дневника спортсменов, знакомимся с планами учебно-тренировочного процесса тренеров.

На 2 этапе изучали дневники спортсменов. Проводили педагогическое наблюдение и изучение рабочей документации, проводили педагогический эксперимент для определения уровня физической подготовленности спортсменов бегунов на короткие дистанции. В качестве метода измерения морфофункциональных показателей проводилось определение физического развития: масса тела, подкожный жир, висцеральный жир. А так же в качестве метода измерения функционального состояния спортсменов, проводилось определение реакции на нагрузки сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы.

На 3 этапе исследовались, обобщались данные тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов бегунов на короткие дистанции и формировались выводы. Просчитывали математико-статистическим методом исследования. Взаимосвязь показателей физической подготовленности и соревновательным упражнением мы определяли методом корреляционного анализа.

Выводы

На основании выше изложенного мы можем сделать следующие выводы:

- 1) Для управления тренировочным процессом бегунов на короткие дистанции необходимо реализовывать контроль их специальной физической подготовленности;
- 2) Педагогический контроль является ведущим в работе тренеров, наряду с другими видами контроля;
- 3) Для бегунов на короткие дистанции критерии оценочных показателей зависят от квалификации спортсменов;

