

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПРИНТЕРОВ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 344 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Сажневой Валерии Сергеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Попов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Современная система подготовки легкоатлетов требует высокого уровня развития физических качеств. Воспитание физических качеств, наряду с овладением рациональной техникой движения, является основой роста спортивных результатов в лёгкой атлетике. Проблемы физической подготовки занимают одно из центральных мест в теории и практике лёгкой атлетики.

Вопрос организации и планирования учебно-тренировочного процесса спринтеров в зимний период становится более острым, чем в летний период. Это связано с особенностью природного зимнего климата: снег, пониженная температура воздуха, уменьшение светового дня. Из-за этого ряда фактора легкоатлеты в своем тренировочном процессе уменьшают количество кроссовой подготовки и пробегаемую дистанцию, а сами тренировки в свою очередь проходят не на открытом стадионе, а в тренажерном зале или закрытом манеже, отличающимся меньшим размером. И в данных условиях тренировочного процесса легкоатлетом необходимо делать акцент в следующем: отработке низкого старта и стартового ускорения, набору мышечной массы, воспитанию силы, в том числе и взрывной, и так далее.

Объектом исследования выступает учебно-тренировочный процесс спринтеров. **Предметом** исследовательской работы является подготовка спринтеров в зимний период.

Актуальность темы работы и степень ее научного изложения дали определение цели данной исследовательской работы. Из чего следует, что **целью** работы является разработка эффективного комплекса учебно-тренировочных занятий для спринтеров в зимний период.

Согласно указанной цели работы были определены следующие **задачи**:

- 1) Дать характеристику легкой атлетики как вида спорта.
- 2) Выявить особенности учебно-тренировочного процесса спринтеров в зимнее время.

3) Разработать комплекс учебно-тренировочных занятий для спринтеров в зимний период и показать его эффективность.

Выбранная тема и поставленные задачи дали обоснованию выбора следующих **методов** исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, обобщение, планирование учебно-тренировочного процесса, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической обработки полученных данных.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав «Теоретические аспекты учебно-тренировочного процесса спринтеров» и «Организация учебно-тренировочного процесса спринтеров в зимний период», выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретические аспекты учебно-тренировочного процесса спринтеров**» рассмотрена характеристика легкой атлетики как вида спорта, методы и средства совершенствования физических способностей спринтеров, а также особенности учебно-тренировочного процесса спринтеров в зимний период.

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, многоборья, спортивную ходьбу, кроссы, пробеги и технические виды.

Тренировка легкоатлетов – спринтеров в основном направлена на воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей.

К основным методам воспитания скоростных способностей можно отнести:

1. Метод строго регламентированного упражнения, который в свою очередь делится на метод повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения и метод вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Сущность методов строго

регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

2. Соревновательный метод, который применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы - уравнивающие соревнования) и финальных соревнований.

3. Игровой метод – это выполнение различных физических упражнений с максимальной скоростью, которая возможна для спортсмена, на основании проводимой любой подвижной и спортивной игры.

4. Метод сопряженного воздействия. Суть такого метода заключается в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, которые требуют увеличения физических усилий.

5. Методом круговой тренировки является метод, при котором несколько упражнений (обычно от 5 до 10) выполняются с минимальным отдыхом между ними – не более 30 секунд.

Для развития силы групп мышц применяются силовые упражнения, которые делятся на две группы.

- Собственно силовые упражнения. Пример: толчок, рывок и жим штанги, лазанье по канату, приемы борьбы, во время выполнения которых тело партнера поднимается, приседания с отягощениями и подобные.

- Скоростно-силовые упражнения. Пример: спринтерский бег, легкоатлетические метания, различные игры, где необходимо бороться за мяч, упражнения с гирями и гантелями небольшого веса, упражнения со штангой небольшого веса, выполнение в максимально быстром темпе и другие.

Учебно-тренировочный процесс легкоатлетов – спринтеров в зимний период строится с учетом многих факторов:

1. Наличие закрытого легкоатлетического манежа, оснащение оборудованием, географическое расположение.

2. Этап многолетней подготовки:

- этап предварительной спортивной подготовки (10 – 13 лет);
- этап начальной специализации (14 – 16 лет);
- этап углубленной специализации (16 – 19 лет);
- этап спортивного совершенствования (19 лет и более).

3. Этап годичного цикла:

1. подготовительный;
2. соревновательный;
3. переходный.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое) либо двух макроциклов (двухцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный.

Двухпиковый годичный цикл подготовки проходит следующим образом: первый пик проходит с апреля по сентябрь, а второй, который как раз мы рассматриваем в данной работе, на октябрь – март.

Во второй главе **«Организация работы секции по волейболу в общеобразовательном учреждении»** раскрывается суть экспериментального исследования и проанализированы его результаты (протестирован уровень развития физических качеств занимающихся), а также описано и обосновано планирование работы секции по волейболу в общеобразовательном учреждении, раскрыто программное обеспечение работы секции.

С целью оценки эффективности разработки и внедрения в учебно-тренировочный процесс комплекса учебно-тренировочных занятий для развития физических качеств легкоатлетов-спринтеров в зимний период было проведено исследование, которое проводилось в период с ноября 2021 г. по апрель 2022 г. и состояло из трех этапов. На первом этапе (ноябрь 2022 г.) нами была выбрана группа испытуемых и проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования, а также разработали комплекс специальных упражнений для совершенствования скоростных и

скоростно-силовых качеств легкоатлетов для реализации его на учебно-тренировочных занятиях с испытуемыми.

Педагогическое исследование проводилось на базе МУ «Спортивная Школа Балашовского муниципального района» и легкоатлетического манежа города Балашова.

В эксперименте принимала участие группа из 6 человек. Возраст спортсменов - девушки от 14 до 16 лет, этап подготовки – этап начальной спортивной специализации.

Занятия проводились 5 раз в неделю, четверг и воскресенье -выходной. Длительность тренировки – около 90 минут.

На втором этапе проводилось предварительное тестирование скоростных и скоростно-силовых качеств. В ходе исследования фиксировались результаты следующих **тестов**:

- 1) бег 30 метров с низкого старта;
- 2) бег 100 метров с низкого старта;
- 3) бег 200 метров с низкого старта;
- 4) прыжок в длину с места.

Тестирование проводилось на спортивно-оздоровительном комплексе «Олимп» Балашовского муниципального района. Все тесты выполнялись на одном тренировочном занятии в той последовательности, в какой они перечислены. Отдых между испытаниями был до полного восстановления.

Тренировочный процесс проходил под руководством тренера по легкой атлетике высшей категории Невежина Василия Ивановича.

Тренировочный процесс был разделен на общеподготовительный (ноябрь-декабрь), специально-подготовительный (декабрь – февраль), соревновательный период (февраль) и переходный (март-апрель).

Тренировки проходили в следующем режиме:

Понедельник, среда и пятница – легкоатлетический манеж, а вторник и суббота в МУ «Спортивная школа Балашовского муниципального района».

В таблицах 1–4 представлены примеры тренировочных микроциклов спринтеров в зимний период.

Таблица 1 – Комплекс учебно-тренировочных занятий недельного микроцикла в общеподготовительном периоде

День	Содержание учебно-тренировочных занятий
1	<ul style="list-style-type: none"> - Равномерный бег 2 км, при ЧСС 145-160 уд/мин. - ОРУ - 10 мин. - Специально-беговые упражнения по 40 м: <ul style="list-style-type: none"> • Перекат с пятки на носок; • Подскоки с ноги на ногу; • Высокое поднимание бедра; • Захлест голени; • Прыжки в шаге. - Бег с ускорением 3 раза по 40 метров в скоростную силу в 80-90 % от максимальной, при ЧСС 190-200 уд/мин. - Заминочный бег 500 м.
2	<ul style="list-style-type: none"> - Кросс 4 км, при ЧСС 145-160 уд/мин. - ОРУ 10 мин. - Прыжки на двух ногах через скакалку 3 раза по 100 раз. - Силовые упражнения на верх тела: на мышцы пресса, спины и рук.
3	<ul style="list-style-type: none"> - Равномерный бег 2 км, при ЧСС 145-160 уд/мин. - ОРУ - 10 мин. - Специально-беговые упражнения по 40 м: <ul style="list-style-type: none"> • Перекат с пятки на носок; • Подскоки с ноги на ногу; • Высокое поднимание бедра; • Захлест голени; • Прыжки в шаге; • Подскоки; • Прыжки в полу приседе; • Выпады. - Заминочный бег 500 м.
4	Отдых
5	<ul style="list-style-type: none"> - Равномерный бег 2 км, при ЧСС 145-160 уд/мин. - ОРУ - 10 мин. - Специально-беговые упражнения по 40 м: <ul style="list-style-type: none"> • Перекат с пятки на носок; • Подскоки с ноги на ногу; • Высокое поднимание бедра; • Захлест голени; • Прыжки в шаге. - Ускорения 10 раз по 40 м, при ЧСС 180 – 190 уд/мин; через отдых до полного восстановления ЧСС до 100-110 уд/мин. - Заминочный бег 500 м.
6	<ul style="list-style-type: none"> - Кросс 4 км, при ЧСС 145-160 уд/мин. - ОРУ 10 мин. - Прыжки на двух ногах через скакалку 3 раза по 100 раз. - Высокое поднимание бедра через скакалку 2 раза в течении 30 сек.

	- Силовые упражнения на низ тела: на мышцы бедра, голени и ягодиц.
7	Отдых, восстанавливающие процедуры (баня, массаж)

Таблица 2 – Комплекс учебно-тренировочных занятий недельного микроцикла в специально-подготовительном периоде.

День	Содержание учебно-тренировочных занятий
1	<p>- Равномерный бег 2 км, при ЧСС 145-160 уд/мин.</p> <p>- ОРУ - 10 мин.</p> <p>- Специально-беговые упражнения по 40 м:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перекат с пятки на носок; • Подскоки с ноги на ногу; • Высокое поднятие бедра; • Захлест голени; • Прыжки в шаге. <p>- Бег с ускорением 3 раза по 40 метров в скоростную силу в 80-90 % от максимальной, при ЧСС 180-190 уд/мин.</p> <p>- Переменный бег: 100 м бег с ускорением в скоростную силу в 80-90 % от максимальной, при ЧСС 180-190 уд/мин через бег трусцой. Выполнить 5 ускорений по 2 подхода.</p> <p>- Заминочный бег 400 м.</p>
2	<p>- Кросс 4 км, при ЧСС 145-160 уд/мин.</p> <p>- ОРУ 10 мин.</p> <p>- Прыжки на двух ногах через скакалку 5 раз по 100 раз через высокое поднятие через скакалку в течении 30 сек.</p> <p>- Силовые упражнения на верх тела: на мышцы пресса, спины и рук.</p>
3	<p>- Равномерный бег 2 км, при ЧСС 145-160 уд/мин.</p> <p>- ОРУ - 10 мин.</p> <p>- Специально-беговые упражнения по 40 м:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перекат с пятки на носок; • Подскоки с ноги на ногу; • Высокое поднятие бедра; • Захлест голени; • Прыжки в шаге; • Подскоки; • Прыжки в полном приседе; • Выпады. <p>- Бег с ускорением с отягощением (500 грамм) 40 м по 6 раз в скоростную силу в 80-90 % от максимальной, при ЧСС 190-200 уд/мин; через отдых до полного восстановления ЧСС до 100-110 уд/мин.</p> <p>- Заминочный бег 500 м.</p>
4	Отдых
5	<p>- Равномерный бег 2 км, при ЧСС 145-160 уд/мин.</p> <p>- ОРУ - 10 мин.</p> <p>- Специально-беговые упражнения по 40 м:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перекат с пятки на носок; • Подскоки с ноги на ногу; • Высокое поднятие бедра; • Захлест голени; • Прыжки в шаге.

	<ul style="list-style-type: none"> - Ускорения 5 раз с утяжелителями (200 грамм) по 40 м, при ЧСС 180 – 190 уд/мин; через отдых до полного восстановления ЧСС до 100-110 уд/мин. - Ускорения 5 раз с низкого старта по 40 м, при ЧСС 180 – 190 уд/мин; через отдых до полного восстановления ЧСС до 100-110 уд/мин. - Заминочный бег 500 м.
6	<ul style="list-style-type: none"> - Кросс 6 км, при ЧСС 145-160 уд/мин. - ОРУ 10 мин. - Прыжки на двух ногах через скакалку 5 раз по 100 раз через высокое поднимание через скакалку в течении 30 сек. - Силовые упражнения на низ тела: на мышцы бедра, голени и ягодиц.
7	Отдых, восстанавливающие процедуры (баня, массаж)

Таблица 3 – Комплекс учебно-тренировочных занятий недельного микроцикла в соревновательном периоде.

День	Содержание учебно-тренировочных занятий
1	<ul style="list-style-type: none"> - Равномерный бег 2 км, при ЧСС 145-160 уд/мин. - ОРУ - 10 мин. - Специально-беговые упражнения по 40 м: <ul style="list-style-type: none"> • Перекат с пятки на носок; • Подскоки с ноги на ногу; • Высокое поднимание бедра; • Захлест голени; • Прыжки в шаге. - Бег с ускорением 3 раза по 40 метров в скоростную силу в 80-90 % от максимальной, при ЧСС 180-190 уд/мин. - Бег с низкого старта в парах 5 раз по 40 м в скоростную силу в 95 % от максимальной. - Заминочный бег 500 м.
2	<ul style="list-style-type: none"> - Кросс 4 км, при ЧСС 145-160 уд/мин. - ОРУ 10 мин. - Прыжки на двух ногах через скакалку 5 раз по 100 раз через ускоренное высокое поднимание через скакалку в течении 30 сек. - Силовые упражнения на верх тела: на мышцы пресса, спины и рук.
3	<ul style="list-style-type: none"> - Равномерный бег 2 км, при ЧСС 145-160 уд/мин. - ОРУ - 10 мин. - Специально-беговые упражнения по 40 м: <ul style="list-style-type: none"> • Перекат с пятки на носок; • Подскоки с ноги на ногу; • Высокое поднимание бедра; • Захлест голени; • Прыжки в шаге; • Подскоки; • Прыжки в полном приседе; • Выпады. - Бег с ускорением в парах с низкого старта 4 раза по 100 м в скоростную силу в 95 % от максимальной. - Заминочный бег 500 м.
4	Отдых
5	<ul style="list-style-type: none"> - Равномерный бег 2 км, при ЧСС 145-160 уд/мин. - ОРУ - 10 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> - Специально-беговые упражнения по 40 м: <ul style="list-style-type: none"> • Перекат с пятки на носок; • Подскоки с ноги на ногу; • Высокое поднимание бедра; • Захлест голени; • Прыжки в шаге. - Ускорения с ходу 5 раз по 45 м в скоростную силу в 80-90 % от максимальной. - Бег с ускорением в парах с низкого старта 3 раза по 200 м в скоростную силу в 95 % от максимальной. - Заминочный бег 500 м.
6	<ul style="list-style-type: none"> - Кросс 6 км, при ЧСС 145-160 уд/мин. - ОРУ 10 мин. - Прыжки на двух ногах через скакалку 5 раз по 100 раз через ускоренное высокое поднимание через скакалку в течении 30 сек. - Силовые упражнения на низ тела: на мышцы бедра, голени и ягодиц.
7	Отдых, восстанавливающие процедуры (баня, массаж)

На третьем этапе проводилось повторное тестирование, обработка и анализ полученных данных.

На четвертом этапе – написание и оформление текстовой части бакалаврской работы и выводов.

Проведенный эксперимент по исследованию уровня физических качеств легкоатлетов-спринтеров в МУ «Спортивная школа Балашовского муниципального района» показал следующее: все 6 девушек улучшили свои результаты времени в следующих тестах: бег 30 м с низкого старта и бег 200 м с низкого старта. 5 занимающихся также улучшили свои показатели тестов в беге на 100 м с низкого старта и прыжке в длину с места. Также 2 испытуемых не изменили своего результата на беге 100 м с низкого старта и прыжке в длину с места.

Таблица 4 - Сравнительный анализ среднегрупповых исходных и заключительных показателей уровня развития физических качеств в период исследования (зимний период)

Тесты		Бег 30 м с низкого старта (сек)	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Бег 200 м с низкого старта (сек)	Прыжок в длину с места (см)
Этап					
	исходный	4,99 ± 0,07	14 ± 0,11	35,88 ± 0,88	180,2 ± 3,13
	заключительный	4,97 ± 0,07	13,98 ± 0,12	35,28 ± 0,77	182,5 ± 2,5
Различие	абсол.	0,02 ± 0	0,02 ± 0,01	0,6 ± 0,11	2,3 ± 0,63
	%	0,4	0,14	1,7	1,3

Из сравнительного анализа исходных и заключительных показателей уровня развития физических качеств в период исследования (см. таблицу 4) можно сказать, что среднегрупповой показатель в беге на 30 м с низкого старта повысился на 0,4 %, в беге на 100 м с низкого старта на 0,14 %, в беге 200 м с низкого старта на 1,7 % и в прыжке в длину с места на 1,3 %.

Исходя из полученных результатов и их отношения к приросту от исходных, можно сделать вывод, что проведенное исследование показало эффективность применения разработанного нами комплекса учебно-тренировочных занятий в зимний период в развитии физических качеств у девушек-спринтеров. Большинство воспитанников МУ «Спортивная школа Балашовского муниципального района» повысили свои показатели уровня развития скоростно-силовых и скоростных способностей, однако прирост был не столь высоким, но это обуславливается небольшим количеством времени, которое занимал тренировочный процесс, и что скоростные способности развиваются достаточно медленно как само физическое качество.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, многоборья, спортивную ходьбу, кроссы, пробеги и технические виды.

В добавление тому, легкую атлетику принято называть королевой спорта, так как она является одним из самых массовых видов спорта, а также в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Тренировка легкоатлетов – спринтеров в основном направлена на воспитание скоростных и силовых способностей.

К основным методам воспитания скоростных способностей можно отнести метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод, сопряженный метод и метод круговой тренировки.

Для развития силы групп мышц применяются силовые упражнения, которые делятся на две группы.

- собственно силовые упражнения;

- скоростно-силовые упражнения.

Учебно-тренировочный процесс легкоатлетов – спринтеров в зимний период строится с учетом многих факторов:

1. Наличие закрытого легкоатлетического манежа (переход в закрытое помещение осуществляется при температуре воздуха ниже или равной 0); оснащение оборудованием (в инвентаре должны иметься различные спортивные тренажеры и свободные веса – гантели, гири, штанга со стойкой, блины различных весов); географическое расположение.

2. Этап многолетней подготовки (зависит уровень предлагаемой нагрузки):

- этап предварительной спортивной подготовки (10 – 13 лет);
- этап начальной специализации (14 – 16 лет);
- этап углубленной специализации (16 – 19 лет);
- этап спортивного совершенствования (19 лет и более).

3. Этап годичного цикла:

1. подготовительный (ноябрь-февраль);
2. соревновательный (февраль-март);
3. переходный (апрель).

Составленный комплекс учебно-тренировочных занятий в зимний период разрабатывался с акцентом на воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей. Значительное внимание отдавалось таким упражнениям как: скоростной бег по отрезкам и переменный, специально-беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка, упражнения на развитие отдельных групп мышц: спины, пресса, плечевого пояса, ног.

Проведенный педагогический эксперимент с применением данного комплекса учебно-тренировочного процесса спринтеров в зимний период показал его эффективность. Это говорит о том, что данный комплекс можно рекомендовать к применению и внедрению в тренировочный процесс легкоатлетов – спринтеров. Однако данная методика тренировочного процесса будет эффективна в том, лишь случае если занятия будут проводиться регулярно, с повышением физической нагрузки.