

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ 13-14 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Кондратьева Михаила Сергеевича

**Научный руководитель**

ст. преподаватель

Е.А. Антипова

**Зав. кафедрой**

к. м. н, доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Легкая атлетика - это комплексный вид спорта, включающий в себя большое количество различных дисциплин. Ей по праву принадлежит основная часть летних олимпийских игр. Это подтверждает и, известный всем, олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее», два из трех призывов в котором можно не задумываясь отнести именно к легкоатлетическим дисциплинам. Свои позиции она удерживает за счет простоты, доступности и естественности своих соревновательных дисциплин. Популярность и массовость этого вида спорта объясняются, прежде всего, своей доступностью и большим разнообразием упражнений, довольно простой техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, как для начинающих, так и для более опытных спортсменов [15].

Спринтерский бег является одним из более зрелищных и популярных видов легкой атлетики. Высокие спортивные результаты в этом виде во многом зависят от природной одаренности. Подтверждением тому свидетельствуют стабильные высокие достижения и многочисленные мировые рекорды американских и ямайских спринтеров, таких как: Асафа Пауэлл, Джастин Гэтлин, ну и, конечно же, широко известный всему миру, легендарный Усэйн Болт. Наряду с таким внушительным списком известных иностранных спринтеров, из отечественной школы спринта можно выделить лишь двукратного олимпийского чемпиона и призера Олимпийских игр В.Ф. Борзова. Соответственно, чтобы иметь возможность конкурировать с ними на равных, российские спринтеры должны противопоставить высокому природному потенциалу своих основных соперников максимальную степень реализации своего двигательного потенциала. Поэтому, высокое значение имеет, во-первых, дальнейшее совершенствование системы многолетней подготовки легкоатлетов-спринтеров и, во-вторых, повышение уровня научно-методической подготовленности тренеров по легкой атлетике [1].

Однако, анализ литературы научно-методического характера и педагогическое наблюдение свидетельствуют, что в процессе физической подготовки тренировочные нагрузки для юных спортсменов часто применяются с чрезмерно повышенной интенсивностью, бессистемно, без учета индивидуальных особенностей и возможностей организма детей. Это способствует возникновению микротравм, перенапряжению опорнодвигательного аппарата и вегетативных систем организма.

Рациональное же использование тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности в процессе подготовки юных легкоатлетов не влияет неблагоприятным образом на организм. Но для этого, необходимо обеспечить контроль состояния спортсменов, а на практике это условие часто не выполняется [17].

Таким образом, вышеизложенное свидетельствует, что проблема совершенствования физической подготовки юных спринтеров на начальном этапе обучения является актуальной.

**Объект исследования** – физическая подготовка юных спринтеров 13-14 лет.

**Предмет исследования** – организационно-методические особенности использования тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности в процессе физической подготовки юных спринтеров.

**Цель исследования** – определить организационно-методические особенности физической подготовки, на основе влияния тренировочных нагрузок.

**Гипотеза исследования** - предполагалось, что повышение эффективности тренировочного процесса юных спринтеров может быть обеспечено на основе:

- целенаправленного применения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности;
- изучения влияния тренировочных нагрузок на организм юных спортсменов;

- систематического контроля физической подготовленности юных спортсменов.

**Задачи исследования:**

- 1) Провести анализ литературных источников.
- 2) Определить исходные физические показатели юных спринтеров.
- 3) Выявить эффективность применения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности.

**Методы исследования:**

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) анализ тренировочных нагрузок;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МКУ СШОР 6 города Саратова ул. Радищева 22 стадион «Динамо». В исследовании приняли участие юноши 13–14 лет занимающиеся легкой атлетикой и специализирующиеся на беге 60 метров. Было сформировано 2 группы по 5 человек. Контрольная группа тренировалась у начинающего тренера, экспериментальная группа тренировалась у тренера с большим стажем. Всего в эксперименте приняло участие 10 человек юношей 13-14 лет.

1. Анализ научно-методической литературы применялся для изучения состояния проблемы исследования в теории и практике.

2. Педагогические наблюдения проводились с целью изучения особенностей организации общей и специальной физической подготовки юных спринтеров на начальном этапе обучения. В процессе наблюдений изучались особенности планирования и организации тренировочного процесса юных атлетов.

3. Опрос в виде анкетирования проводился с целью изучения мнений и отношений тренеров по легкой атлетике по вопросам планирования и организации тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции.

4. Анализ тренировочных нагрузок проводился для изучения динамики параметров тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности.

5. Методы педагогического тестирования. Для оценки уровня развития двигательных качеств у юных спринтеров использовались методы педагогического тестирования.

6. Педагогический эксперимент проводился в процессе естественной тренировки в течение 9 месяцев (с августа 2021 года по апрель 2022 года). В процессе исследования производилась оценка эффективности экспериментальной методики тренировки, предусматривающей комплексное развитие скоростных качеств юных спринтеров.

7. Для обработки полученного экспериментального материала использовались общепринятые методы математической статистики, описанные в специальной литературе.

Материалы исследования продемонстрировали динамику физического развития участников обеих групп в результате занятий. После проведения математической обработки мы получили следующие результаты в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 2 – Среднегрупповые результаты контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

№ п/п	Бег 20 м п/д (с)	Бег 20 м с/с (с)	Бег 40 м п/д (с)	Бег 40 м с/с (с)	Скачек 30 м на правой ноге (с)	Скачек 30 м на левой ноге (с)	Многоскоки 20 м (с)	Бег 60 м с н/с (с)
КГ	3,694	3,808	6,342	6,406	6,72	6,426	3,984	8,176
ЭГ	3,666	3,704	6,426	6,282	6,694	6,31	3,89	8,078

Наглядно данные таблицы 2 представим на диаграмме 1.

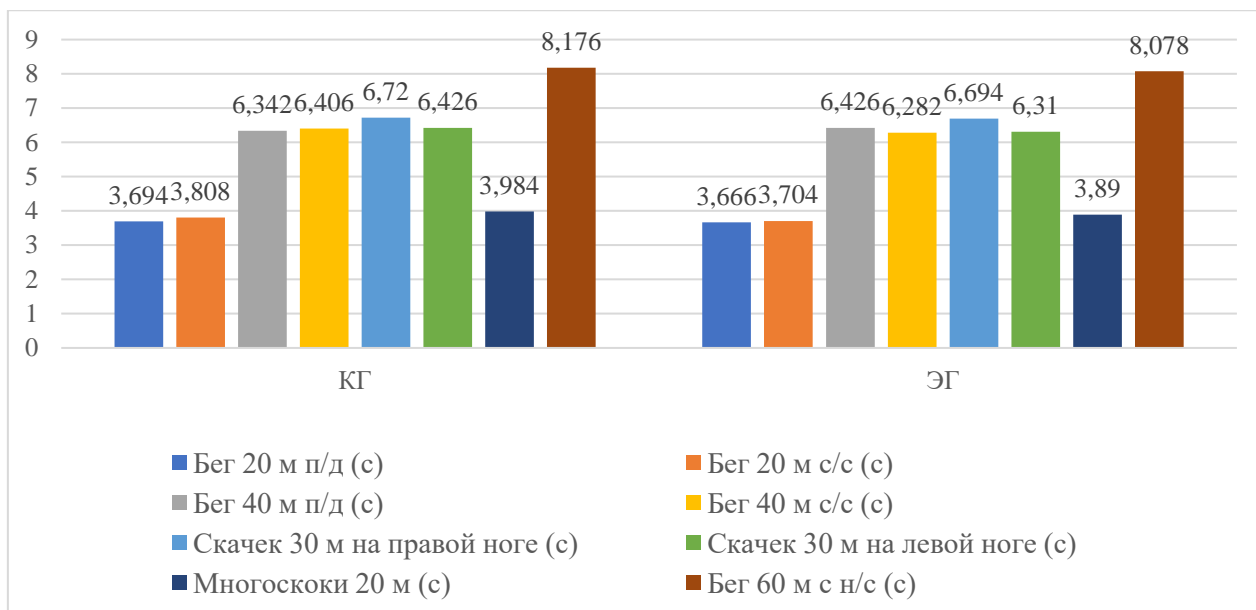


Диаграмма 1 - Среднегрупповые результаты контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

Из таблицы 2 и диаграммы 1 видно, что уровень подготовки испытуемых до эксперимента был примерно одинаковый. Разницы в тестах составила следующая: бег 20 м п/д (с) – 0,094, бег 20 м с/с (с) – 0,104, бег 40 м п/д (с) – 0,084 в пользу контрольной группы, бег 40 м с/с (с) – 0,124, скачек 30 м на правой ноге (с) – 0,026, скачек 30 м на левой ноге (с) – 0,116, многоскоки 20 м (с) – 0,094, бег 60 м с н/с (с) – 0,098.

Далее рассмотрим результаты контрольной и экспериментальной группы после проведения эксперимента.

Таблица 3 – Среднегрупповые результаты контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

№ п/п	Бег 20 м п/д (с)	Бег 20 м с/с (с)	Бег 40 м п/д (с)	Бег 40 м с/с (с)	Скачек 30 м на правой ноге (с)	Скачек 30 м на левой ноге (с)	Многоскоки 20 м (с)	Бег 60 м с н/с (с)
КГ	3,658	3,74	6,342	6,364	6,68	6,382	3,956	8,118
ЭГ	3,564	3,61	6,342	6,202	6,57	6,262	3,788	7,972

Наглядно данные таблицы 3 представим на диаграмме 2.

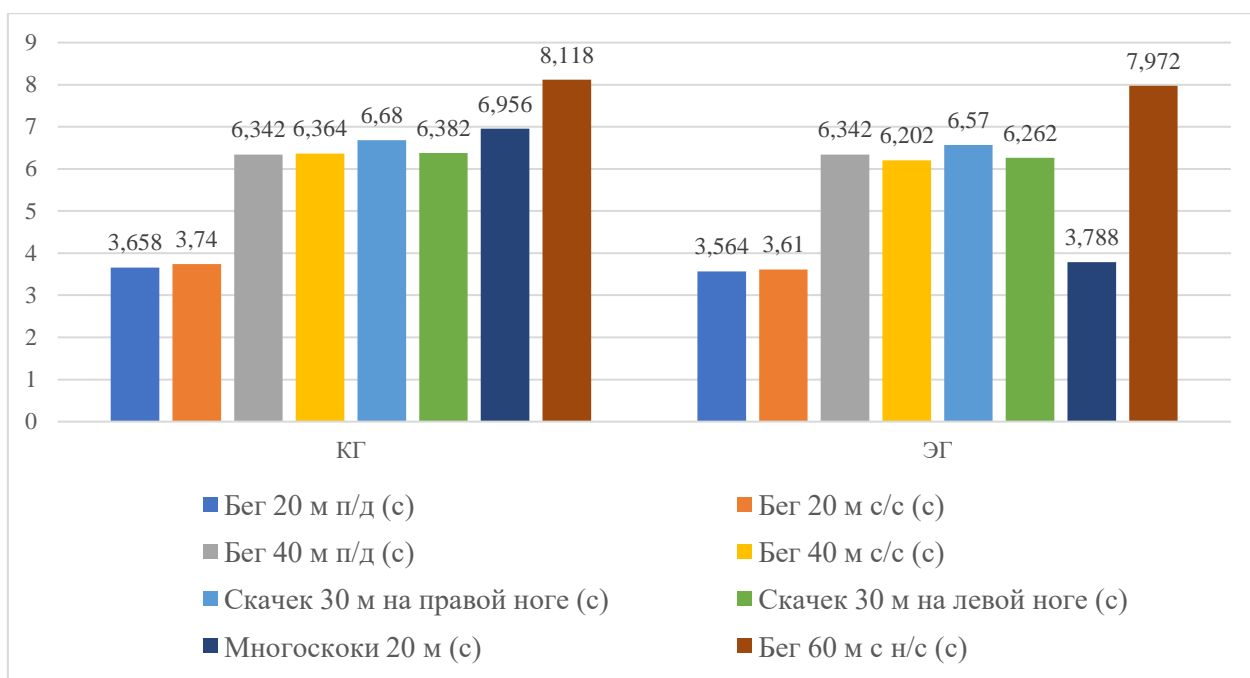


Диаграмма 2 - Среднегрупповые результаты контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Из таблицы 3 и диаграммы 2 видно, что уровень подготовки испытуемых после эксперимента изменился приблизительно одинаково в обеих группах. В контрольной группе разница в контрольных тестах до и после проведения эксперимента составила: бег 20 м п/д (с) – 0.036, бег 20 м с/с (с) – 0.068, бег 40 м п/д (с) – 0, бег 40 м с/с (с) – 0.042, скачек 30 м на правой ноге (с) – 0.04, скачек 30 м на левой ноге (с) – 0.044, многоскоки 20 м (с) – 0.028, бег 60 м с н/с (с) – 0.058. Разница между контрольной и экспериментальной группой в контрольных тестах до и после проведения эксперимента: бег 20 м п/д (с) – 0.094, бег 20 м с/с (с) – 0.13, бег 40 м п/д (с) – 0, бег 40 м с/с (с) – 0.162, скачек 30 м на правой ноге (с) – 0.11, скачек 30 м на левой ноге (с) – 0.12, многоскоки 20 м (с) – 0.168, бег 60 м с н/с (с) – 0.146.

Из полученных данных можно сделать вывод, что при проведении эксперимента обе методики повлекли за собой увеличение показателей контрольных тестов и увеличении физической подготовки юных легкоатлетов.

Рассмотрим динамику показателей физической подготовки испытуемых экспериментальной группы.

Таблица 4 – Среднегрупповые результаты экспериментальной группы до и после эксперимента

№ п/п	Бег 20 м п/д (с)	Бег 20 м с/с (с)	Бег 40 м п/д (с)	Бег 40 м с/с (с)	Скачек 30 м на правой ноге (с)	Скачек 30 м на левой ноге (с)	Многоскоки 20 м (с)	Бег 60 м с н/с (с)
До эксперимента	3,666	3,704	6,426	6,282	6,694	6,31	3,89	8,078
После эксперимента	3,564	3,61	6,342	6,202	6,57	6,262	3,788	7,972

Наглядно данные таблицы 4 представим на диаграмме 3.

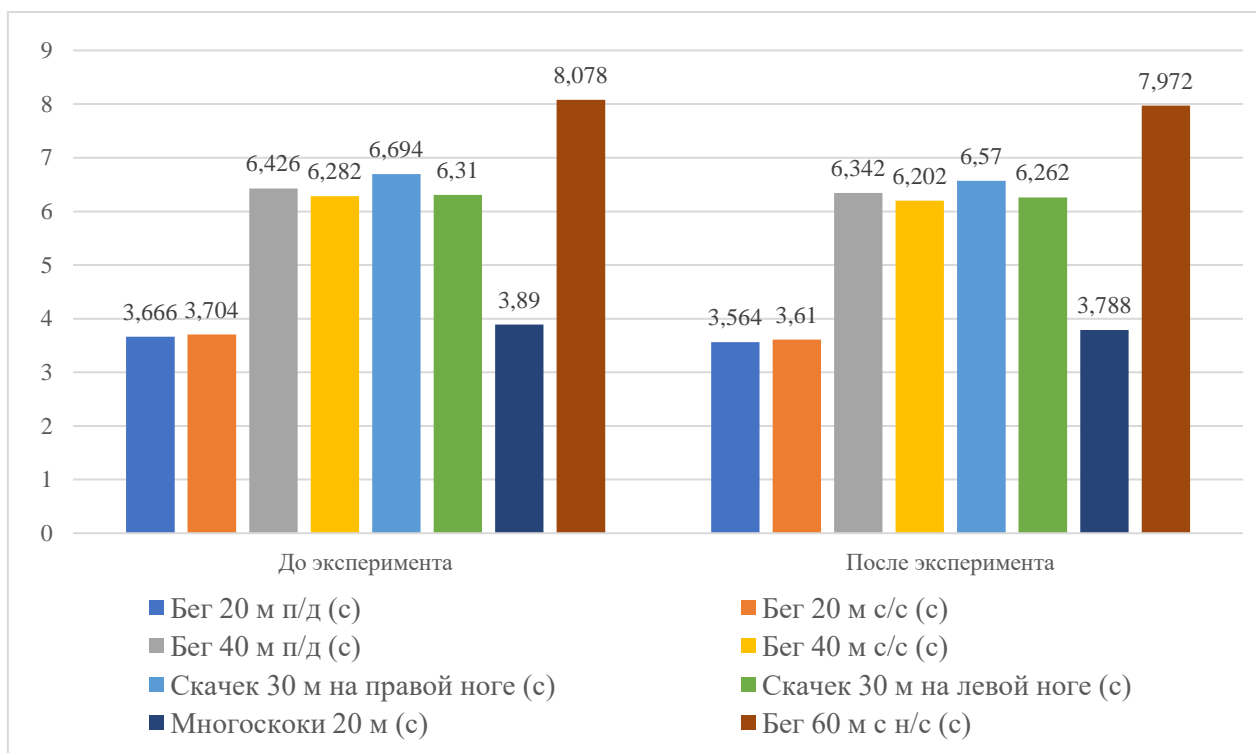


Диаграмма 3 – Среднегрупповые результаты экспериментальной группы до и после эксперимента

Из таблицы 4 и диаграммы 3 видно, что уровень подготовки испытуемых экспериментальной группы после эксперимента увеличился. Показатели контрольного тестирования после проведения эксперимента составили: бег 20 м п/д (с) – 0.102, бег 20 м с/с (с) – 0.094, бег 40 м п/д (с) – 0.084, бег 40 м с/с (с) – 0.08, скачек 30 м на правой ноге (с) – 0.124, скачек 30 м на левой ноге (с) – 0.048, многоскоки 20 м (с) – 0.102, бег 60 м с н/с (с) – 0.106.



После проведения эксперимента и анализа полученных данных мы пришли к выводу, что две методики по физической подготовке спринтеров 13-14 лет могут использоваться в тренировочном процессе юных легкоатлетов. Увеличение показателей физической подготовленности испытуемых произошло как в контрольной, так и в экспериментальной группе в результате целенаправленного применения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности и систематического контроля физической подготовленности юных спортсменов обоих тренеров.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Важной проблемой тренировки юных перспективных спринтеров является предотвращение форсирования в многолетней подготовке спортсменов; внедрение новых средств и методов тренировки, оказывающих благоприятное влияние на естественный рост и развитие юных спортсменов и способствующих повышению их общей и специальной подготовленности; развитие физических качеств и двигательных способностей юных спортсменов с установкой на грамотное физическое развитие на этапе предварительной подготовки и достижение индивидуального максимума на этапе углубленной спортивной специализации.

Учитывая, что скоростная и скоростно-силовая подготовленность являются ведущими сторонами подготовки спринтеров, именно им необходимо уделять большое внимание на всех этапах подготовки спортсменов. Также, нужно отметить, что целенаправленное совершенствование скоростной подготовленности спринтеров можно достигнуть при выполнении довольно больших физических нагрузок скоростной и скоростно-силовой направленности, а это, в свою очередь, невозможно, при отсутствии высокой общей и специальной физической подготовленности легкоатлетов. Отметим, что требования к скоростной и скоростно-силовой подготовленности спринтеров в настоящее время значительно возросли. Необходимым условием повышения уровня

спортивного мастерства является освоение объемных нагрузок скоростно-силовой и скоростной направленностей.

Целью исследования, которой мы достигли, являлось определение организационно-методические особенности физической подготовки, на основе влияния тренировочных нагрузок.

Предположение, что повышение эффективности тренировочного процесса юных спринтеров может быть обеспечено на основе целенаправленного применения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, изучения влияния тренировочных нагрузок на организм юных спортсменов и систематического контроля физической подготовки юных спортсменов подтвердилась.

Задачи исследования выполнены:

1) определены организационно-методические особенности применения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности в процессе физической подготовки юных спринтеров;

2) изучено влияние тренировочных нагрузок на организм юных спортсменов;

3) выполнен анализ динамики и взаимосвязи показателей физической подготовленности юных спринтеров с применяемыми в полугодичном цикле подготовки тренировочными нагрузками.

Эксперимент доказал, что две методики по физической подготовленности спринтеров 13-14 лет, рассматриваемые в работе, могут использоваться в тренировочном процессе юных легкоатлетов. Увеличение показателей физической подготовленности испытуемых произошло как в контрольной, так и в экспериментальной группе в результате целенаправленного применения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности и систематического контроля физической подготовленности юных спортсменов обоих тренеров.