

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ЛЕГКОАТЛЕТОВ 18–20 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ  
НА БЕГЕ 400 М»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура

Институт физической культуры и спорта

Мордовиной Ирины Алексеевны

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

И.А. Глазырина

**Зав. кафедрой,**

кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2022

## **Организация и методы исследования легкоатлетов 18-20 лет специализирующихся в беге на 400 м**

### **Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе МКУ СШОР 6 города Саратова с 2020 по 2022 гг. В исследование приняло 10 девушек, имеющих 1 взрослый разряд, в возрасте 18-20 лет специализирующиеся на дистанции 400 м. Были созданы 2 группы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), в каждой группе было по 5 девушек примерно одного физического развития.

Контрольная группа занималась по интервальной методике тренировок, экспериментальная группа - соревновательной методикой тренировок.

Первый этап был посвящён сбору литературы и её анализу, формированию темы бакалаврской работы, цели и задач исследования. Проводилось первичная диагностика уровня развития скоростно-выносливых способностей у девушек 18–20 лет, специализирующихся в беге на 400 метров. Делались выводы по используемым методикам у девушек 18–20 лет, специализирующихся в беге на 400 метров.

На втором этапе в педагогический процесс внедрялась методика, направленная на развитие скоростной выносливости.

На третьем этапе было проведено повторное тестирование скоростно-выносливых способностей у девушек 18–20 лет, специализирующихся в беге на 400 метров, анализировались этапы всего исследования, делались выводы. Оформлялась бакалаврская работа.

Решение задач, которые были поставлены в данной работе, осуществлялись следующими методами:

1. Анализ научно-методической литературы. Анализу подверглась литература по теории и методике физического воспитания, специальная методическая литература, имеющая отношение к теме исследования и позволяющая определить основные тенденции по вопросу повышения эффективного развития скоростно-силовых способностей. Информация, полученная в результате изучения литературы, её критический анализ и

обобщение помогли дать ответ на интересующие вопросы по теме исследования.

2. Педагогическое тестирование/эксперимент. В работе мы использовали диагностику, которые проводились в начале и в конце исследования, с целью определения изменения показателей скоростно-выносливых качеств легкоатлетов 18–20 лет. Диагностика включала в себя упражнения:

1) Бег 100 м + 300 м (с) = 400 м (с) – Бег 100 м выполняется с высокого старта (отрезок выполняются строго) через 30 секунд отдыха, выполняется бег 300 м (с) с высокого старта, общая дистанцию равносильна 400 м.

2) Бег 200 м + 200 м (с) = 400 м (с) - Бег 200 м выполняется с высокого старта (отрезок выполняются строго) через 60 секунд отдыха, выполняется бег 200 м (с) с высокого старта, общая дистанцию равносильна 400 м.

3) Бег 150 м + 250 м (с) = 400 м (с) - Бег 150 м выполняется с высокого старта (отрезок выполняются строго) через 40 секунд отдыха, выполняется бег 250 м (с) с высокого старта, общая дистанцию равносильна 400 м.

4) Бег 200 м (с) – контрольный бег выполняется с низкого старта.

5) Бег 400 м (с) – контрольный бег выполняется с низкого старта.

3. Методы математической статистики. Результаты исследования обрабатывались методами математической статистики. Цифровой материал обрабатывался на персональном компьютере с вычислением основных статистических параметров.

## **Методика тренировок девушек 18–20 лет специализирующихся в беге на 400 м**

Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но по сравнению с последним имеет более широкое применение. Соревнование является наиболее ярким выражением соревновательного метода. Однако соревновательный метод потому и имеет более широкую сферу применения, что может использоваться при любой форме организации занятий, имея предметом соревнования любые физические упражнения.

Выше отмечалось, что данный метод имеет много общего с игровым методом. Однако между ними существует и принципиальное различие. Оно состоит в том, что в игровом методе процесс обучения всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном методе этот момент отсутствует, и процесс выполнения действия полностью подчинен его содержанию. Значит, различить эти два метода можно только по наличию или отсутствию сюжетного оформления действия.

Наиболее характерными признаками соревновательного метода являются следующие:

1. Подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленным правилом.
2. Максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения.
3. Ограниченные возможности в управлении учениками, в регулировании их нагрузки. Этот метод требует большой самостоятельности в решении возникающих по ходу действия задач.

Следовательно, соревновательный метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании; требует достаточно высокого уровня развития двигательных качеств, причем в их комплексном проявлении; педагогически оправдывает себя при условии развитой психической устойчивости учеников к победам и неудачам. Этот

метод, с одной стороны, дает наибольший педагогический эффект при условии предварительной разносторонней подготовки, а с другой стороны, с его помощью можно повысить уже имеющийся уровень подготовленности.

*Примерная недельная методика тренировок легкоатлетов 18–20 лет контрольной группы специализирующихся в беге на 400 м.*

*Понедельник* (развитие общей и специальной выносливости). Медленный бег (10–15 мин). Общеразвивающие и специальные упражнения с использованием местных предметов. Ускорения 6-8х80-100 м. Прыжки тройные, пятерные, на одной и двух ногах. Вспрыгивания и спрыгивание с пней, поваленных деревьев. Повторный бег на 150, 200, 250, 200, 150 м (в три четверти силы). Отдых между пробежками до 10 мин. Метание камней. Фартлек (15–20 мин).

*Вторник* (совершенствование техники спринта, развитие быстроты). Медленный бег (8–10 мин). Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: 5–6 X 60-80 м. Бег с низкого старта 8-10х30-40 м, бег с ходу 6-8X40-50 м по прямой и повороту (на время). Толкание ядра или упражнения с набивным мячом. Повторный бег 3-4X60 м и 2-3X100 м с достижением максимальной скорости в конце отрезков. Медленный бег (5–6 мин).

*Среда* (совершенствование специальной выносливости). Медленный бег (8–10 мин). Общеразвивающие упражнения с акцентом на развитие гибкости. Бег с ускорением 4-5X80-100 м. Бег с низкого старта 8-10X40-50 м. Тренировка в эстафетном беге с пробеганием 4-5X40-50 м и 34 раза всего этапа. Метание набивного мяча или диска. Переменный бег 6-8X60-80 м, чередуя с бегом трусцой или ходьбой на 100 м. Медленный бег (5–6 мин).

*Четверг*. Отдых.

*Пятница* (совершенствование скоростно-силовых качеств). Медленный бег (8–10 мин). Общеразвивающие упражнения. Бег в затрудненных условиях (в гору, по песку, мягкому грунту) 6-8X50-60 м. Упражнения со штангой: приседания со штангой на плечах, выпрыгивания из приседа, прыжки на одной

и двух ногах, покачивания в широком выпаде, рывковая тяга и рывки. Бег с околоредельной скоростью 4-5X100 м. Медленный бег (5–6 мин).

*Суббота.* Соревнования по ходу тренировочного процесса в спринтерском беге, прыжках в длину или прикидка на своей более короткой или более длинной дистанции.

*Воскресенье.* Отдых.

### **Результаты исследования и их обсуждения**

Оцениваем полученные результаты диагностики физических способностей у легкоатлетов 18–20 лет специализирующихся в беге на 400 метров.

По полученным данным можно проследить приблизительно одинаковый уровень физической подготовки спортсменок. Разница контрольной и экспериментальной групп в тестах в начале эксперимента следующая: бег 100 м +300 м (с) – 4.53, бег 200 м + 200 м (с) – 0.94, бег 150 м + 250 м (с) – 0.58, бег 200 м (с) – 0.45, бег 400 м (с) – 1,2.

По полученным данным можно проследить динамику изменений показателей контрольных тестов в двух группах. Разница контрольной и экспериментальной групп в тестах после эксперимента следующая: бег 100 м +300 м (с) – 9.52, бег 200 м + 200 м (с) – 5.2, бег 150 м + 250 м (с) – 2.65, бег 200 м (с) – 1.72, бег 400 м (с) – 0.95. Отсюда можно увидеть положительную динамику изменения показателей.

Проследим динамику изменений показателей контрольных тестов в контрольной группе. Разница до и после эксперимента следующая: бег 100 м +300 м (с) – 1.68, бег 200 м + 200 м (с) – 4.47, бег 150 м + 250 м (с) – 2.73, бег 200 м (с) – 1.15, бег 400 м (с) – 2.05.

Проследим динамику изменений показателей контрольных тестов в экспериментальной группе. Разница до и после эксперимента следующая: бег 100 м +300 м (с) – 6.67, бег 200 м + 200 м (с) – 8.73, бег 150 м + 250 м (с) – 4.8, бег 200 м (с) – 2.42, бег 400 м (с) – 1.8.

Анализируя и обрабатывая результаты эксперимента, можно сделать вывод об эффективности применяемых методик, но лучший результат по предлагаемым тестам показала экспериментальная группа, которая занималась по методике соревновательного метода тренировок. Сравнивая результаты контрольной и экспериментальной группы, прослеживается достаточное увеличение результатов контрольных тестирований практически по всем показателям. Следовательно, можно сделать вывод о подтверждении гипотезы, поставленной в начале работы и возможности постоянного внедрения в тренировочный процесс легкоатлетов-бегунов, специализирующихся в беге на 400 м соревновательного метода тренировок для повышения уровня их специальной подготовленности и высоких показателей в соревнованиях.

### **Заключение**

На сегодняшний день подготовка юных спортсменов на 400 метров ставит перед тренером достаточно сложные задачи. При этом спортивный опыт известных спортсменов и их тренеров свидетельствует о том, что развитие скоростных способностей довольно сложный и трудоемкий процесс, который требует от занимающегося значительных сил и времени в долгосрочный период тренировок. Упражнения по развитию скоростно-силовых способностей достаточно однообразны, поэтому приводят, сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабильности скоростных возможностей спортсменки.

На результат в беге влияют правильно построенные тренировочные процессы. Подготовка спринтера высокого класса требует достаточно много сил и времени. Поэтому хорошо спланированный тренировочный план – залог успеха в будущем. В связи с этим планированию тренировок бегуний на дистанции 400 метров необходимо уделить пристальное внимание.

Определили эффективность разработанных планов тренировки легкоатлетов 18–20 лет на этапе спортивного совершенствования. В тестовых

упражнениях произошли достоверные изменения показателей: бег 100 м +300 м – 6.67 с, бег 200 м + 200 м – 8.73 с, бег 150 м + 250 м – 4.8 с, бег 200 м – 2.42 с, бег 400 м – 1.8 с. Это способствовало успешному выступлению спортсменов на соревнованиях.

Результаты нашего исследования позволяют сделать вывод о том, что используемые в ходе тренировок методы, являются действенными, а полученные результаты и выводы практического исследования могут быть использованы для практики в образовательном учреждении. Более подробная разработка комплекса методических рекомендаций по изучению проблемы мы видим, как перспективу исследования для тренеров спортивных школ.