

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

Кафедра спортивных дисциплин

«Особенности отбора легкоатлетов в беге на средние дистанции»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 206 группы

Направление 44.04.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Пехтелевой Елизаветы Владимировны

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

Саратов
2022

ВВЕДЕНИЕ

В большинстве видов легкой атлетики мировые достижения настолько высоки, что повторить их под силу только талантливым атлетам. В связи с этим спортивный отбор играет важную роль в поиске способных легкоатлетов.

В спортивной практике очень много случаев, когда спортсмены, казалось бы, при самой правильной методике тренировки не могут добиться высокого результата. Поэтому одним из актуальных вопросов является вопрос о совершенствовании методик отбора в спорте.

В современной легкой атлетике отбор юных спортсменов к бегу на средние дистанции происходит исходя из контрольных испытаний, показанных на тренировке, где, в большинстве случаев, отбираются спортсмены, показавшие наилучший результат. Однако при использовании педагогических, медико-биологических, социологических, психологических методов отбор будет более продуктивным.

Актуальность. Проблема спортивного отбора уже давно была освещена достаточно глубоко, проводилось множество экспериментов, накоплены научные данные, которые характеризуют существенные взгляды на отбор во многих видах спорта. Но вместе с тем, вопросы спортивного отбора так и остаются главной проблемой.

Повышенные требования, которые «предъявляет» в наше время большой спорт, делают проблему отбора ещё более значимой, а также вызывают необходимость повысить знания тренеров о современных критериях отбора талантливых легкоатлетов.

Объектом исследования является система подготовки юных легкоатлетов на средние дистанции.

Предмет исследования - показатели физической подготовленности и функционального состояния как критерии отбора легкоатлетов в беге на средние дистанции.

Цель работы – определить эффективность комплекса показателей для отбора в легкой атлетике в беге на средние дистанции.

Гипотезой стало предположение, что предложенные контрольные показатели и тесты, диагностирующие функциональное состояние и физическую подготовленность легкоатлетов будут способствовать эффективному спортивному отбору в беге на средние дистанции.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике
2. Выбрать критерии и соответствующие им тесты для отбора легкоатлетов в беге на средние дистанции
3. Провести оценку антропометрических данных, физической и функциональной подготовленности легкоатлетов относительно перспективности в беге на средние дистанции.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Антропометрические измерения: рост, вес, окружность грудной клетки, окружность бедра, окружность голени, ширина плеч, длина ноги, длина стопы, длина кисти и др.
3. Уровень физической подготовленности: «Прыжок в длину с места», «Бег 300 м», «Бег 600 м», соревновательная дистанция 800 м; уровень функциональной подготовленности: проба Штанге, проба Генчи.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников из 24 наименований, приложения. Работа содержит 53 страницы, 11 таблиц, 9 диаграмм.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В задачи исследования входило проведение анализа литературных источников с целью получения объективных сведений по изучаемому вопросу.

Тестирование проводилось с целью установления уровня физической подготовленности юных атлетов.

Наблюдения проводились с 2018 года на базе МКУ «Спортивная школа олимпийского резерва №...». Для исследования были выбраны 5 спортсменок.

Исследование проходило в рамках четырех последовательных этапов.

Первый этап носил поисковый характер, в котором была определена тема работы, актуальность, поставлены цели и задачи, а также проанализировали литературные источники по проблеме спортивного отбора в легкой атлетике, в частности, в беге на средние дистанции.

На втором этапе было проведено комплексное обследование спортсменок, где давалась оценка уровню развития физических качеств на основе контрольных упражнений при отборе в данном виде легкой атлетики. Для определения уровня физической подготовленности использовались тесты: бег 600 м, бег на 1000 м, прыжок в длину с места.

На третьем этапе был проведен педагогический эксперимент, в котором необходимо было выявить значимость системы отбора на основе научно-методических положений.

Четвертый этап имел обобщающий характер, где была проведена математическая обработка результатов исследования, сделаны выводы.

Результатом исследования являлись соревнования, проходившие в июне 2021 года в городе .

Показанные результаты бегуний на момент 13-летнего возраста после 10 месяцев тренировок позволяют говорить о том, что у девочек есть предпосылки к бегу на 800 метров. Спортсменка 3 и спортсменка 5 показали высокие результаты для этого возраста, нежели остальные участницы исследования.

В беге на средние дистанции преобладающим качеством считается выносливость, и крайне важна устойчивость организма к гипоксии. Проба с

задержкой дыхания позволяет судить о кислородном обеспечении организма и необходима при ведении контроля за дыхательной системой. Для определения функциональных возможностей испытуемых была проведена тесты по пробе Штанге и пробе Генчи. Кроме того, тест характеризует общий уровень тренированности организма.



Рисунок 1. Показатели функциональной подготовленности легкоатлетов (13 лет, спортивный стаж 1 год). Проба Штанге, с



Рисунок 2. Показатели функциональной подготовленности легкоатлетов (13 лет, спортивный стаж 1 год). Проба Генчи, с

Показатели степени адаптации к гипоксии у всех испытуемых по обоим тестам оценивается как хорошее.

Антропометрические исследования позволяют сделать вывод о том, что спортсменка 3 и спортсменка 5 соответствуют общепринятым антропометрическим характеристикам 17-летних бегунов 1 разряда. У остальных участниц исследования выявлены неподходящие для бега на 800 метров антропометрические данные.

Это говорит о том, что результаты у этих спортсменок, скорее всего, будут расти с максимально низкой скоростью, либо совсем не продвигаться вверх на этой дистанции.

Существует сложность прогнозирования результатов юных бегунов, которая состоит в том, что рост достижений происходит на фоне еще несостоявшегося организма. Другими словами, на организм спортсмена влияют морфологические, функциональные, психофизиологические изменения, а не только тренировочные нагрузки.

Повторное тестирование участниц исследования на функциональную подготовленность по пробе Штанге и пробе Генчи показывает, что степень адаптации к гипоксии находится у них на уровне, оцениваемом как «хороший», и у двух спортсменок – «отличный». Это говорит о предрасположенности легкоатлеток 3 и 5 к бегу с выполнению упражнений с преимущественными требованиями к выносливости (рисунок 3, 4).



Рисунок 3. Показатели функциональной подготовленности легкоатлеток (17 лет, спортивный стаж 4 года). Проба Штанге, с



Рисунок 4. Показатели функциональной подготовленности легкоатлетов (17 лет, спортивный стаж 4 года). Проба Генчи, с

Результаты педагогического тестирования в виде контрольных упражнений помогли изучить динамику результатов спортсмена, чтобы выявить наиболее успешных юных бегуний для дальнейшего развития в этом виде легкой атлетики.



Рисунок 5 – Показатели физической подготовленности легкоатлетов (17 лет, спортивный стаж 4 года)

Результаты в прыжках в длину с места показывают, что у двух спортсменок они находятся достаточно близко к модельным характеристикам.

Специальная выносливость выявлялась с помощью контрольного бега на 600 и 1000 м. Скоростные качества определялись в процессе контрольного бега на 100 м с низкого старта. Прыжки в длину давали нам сведения об уровне скоростно-силовой подготовки.

В таблице 9 и 10 проведена динамика результатов участников педагогического эксперимента в беге на 600 и 1000 м соответственно.

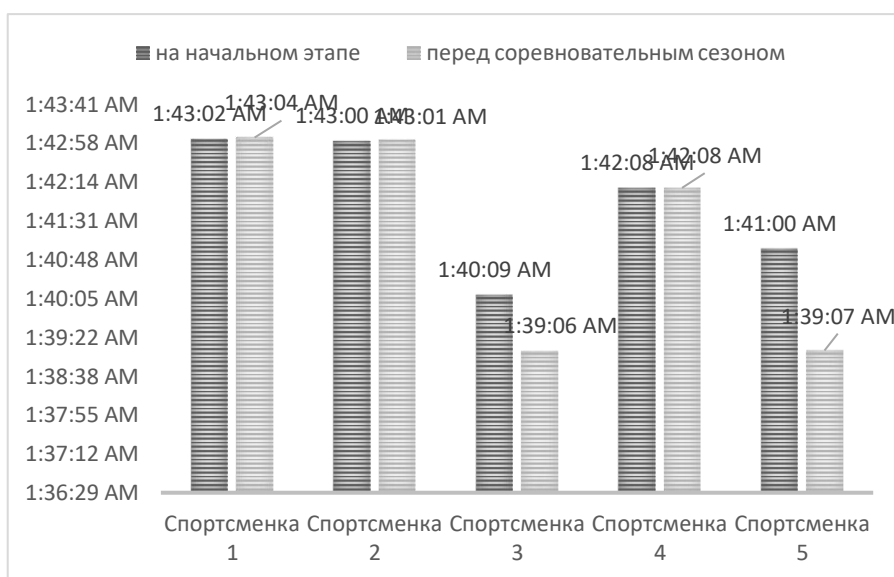


Рисунок 6 – Динамика результатов в беге на 600 м у девушек

Результаты пробегания дистанции 600 м (рисунок 6) показывает динамику в результатах третьей и пятой спортсменки.

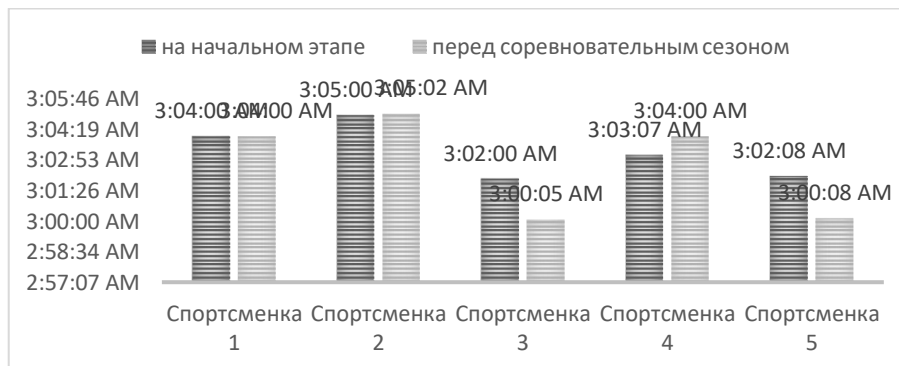


Рисунок 7 – Показатели результатов испытуемых в беге на 1000 м у девушек

По результатам контрольных упражнений можно выделить двух спортсменок, у которых динамика результатов идёт максимально вверх, а также существует зависимость с модельной характеристикой физической подготовленности бегунов 16-17 лет.

По результатам этого эксперимента у трех бегуний (спортсменки 1, 2, 4) результат стоит на месте, либо идёт вниз, либо не максимально идёт вверх. Из этого можно сделать вывод, что этим спортсменкам необходимо поменять

специализацию в лёгкой атлетике, либо изменить план тренировочного процесса.

Для того чтобы окончательно убедиться в эффективности и актуальности методики отбора в наше время, заключительной частью нашего эксперимента были соревнования, проведенные в конце летнего сезона.

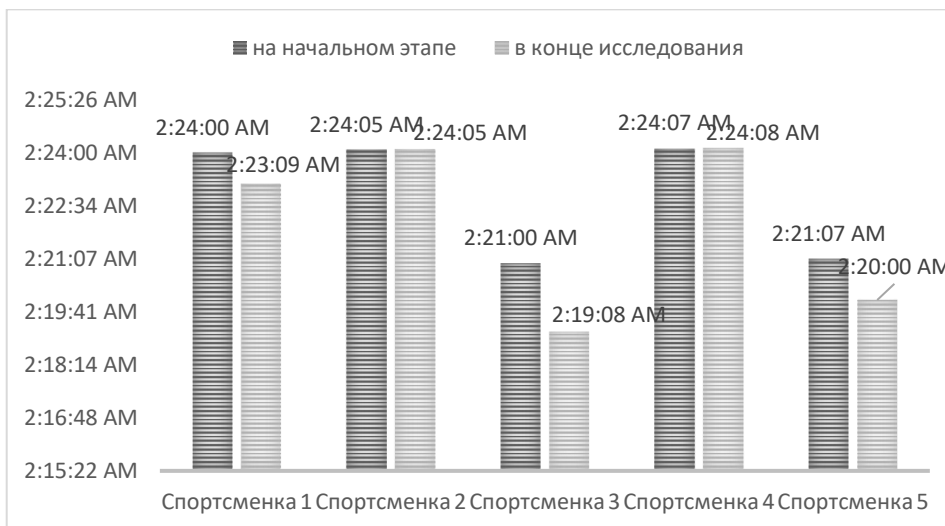


Рисунок 8 - Показатели результатов испытуемых в беге 800 м (мин, с)

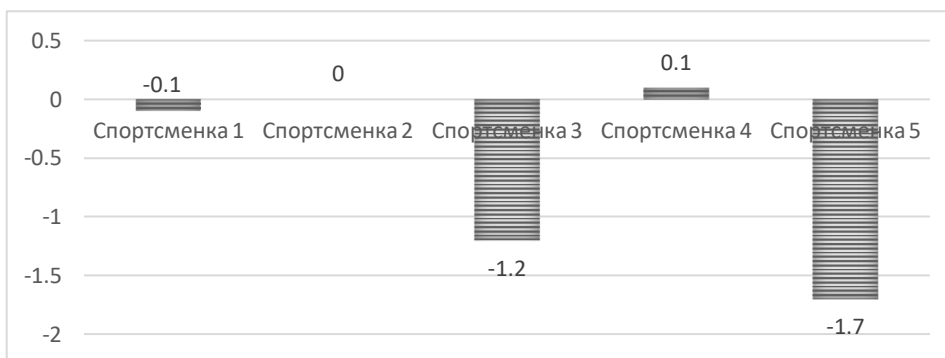


Рисунок 9 - Динамика результатов легкоатлетов в беге 800 м (с)

Анализ антропометрических данных, физической и функциональной подготовленности дает возможность сделать выводы о специализации спортсменок.

Выяснилось, что только две спортсменки имеют не только хорошие показатели скорости и выносливости, что благоприятно для дистанции 800 метров, но и отличные антропометрические данные.

Остальные три спортсменки также имеют неплохие результаты на 800 метров, но отсутствует прогресс, который необходим при таком стаже занятий легкой атлетикой. У кого-то из них хорошие скоростные данные, а у кого-то хорошие результаты в беге на выносливость, что позволяет делать вывод о смене специализации в легкой атлетике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, можно сделать вывод о том, что система отбора только способствует дальнейшему развитию и неуклонному росту спортивных результатов. Выдаётся возможность на основании полученных данных дать каждому спортсмену необходимые рекомендации по ориентации в лёгкой атлетике.

Как известно, специализация в спорте играет одну из главных ролей, поэтому спортивный отбор является неотъемлемой частью спортивной деятельности, в нашем случае, легкой атлетики.

В заключение нужно сказать, что в последние 10 - 20 лет, когда в соревнованиях участвуют все больше спортсменов международного класса, победителями становятся не просто сильные, а сильнейшие из сильнейших. Именно этот факт делает проблему отбора наиболее актуальной. Трудно даже представить формирование любого спортивного коллектива, секции без специально проведенного отбора.

При отборе для занятий каким-либо видом спорта не стоит довольствоваться единственным методом отбора, стоит учитывать и множество других факторов, как психологических, так и физиологических. Особенно это важно в спорте наивысших достижений.