

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

**Совершенствование спортивного мастерства
в спринтерском беге у девушек 16 - 20 лет**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 424 группы

Направление Физическая культура
Профиль Физкультурно-оздоровительные технологии

Института физической культуры и спорта

Ранделиной Галины Леонидовны

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

САРАТОВ 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Основной проблемой теории и практики спорта является рационализация способов построения тренировочного процесса, его организация и эффективное управление процессом становления и совершенствования спортивного мастерства. Это открывает широкие возможности для рационального распределения тренировочных средств в циклах подготовки, в организации и управлении процессом спортивного совершенствования. Мы предполагаем, что эффективность управления процессом спортивного совершенствования в беге на короткие дистанции может быть повышена, если будет разработана и внедрена в практику технология программирования тренировочного процесса.

Объект исследования - процесс спортивного совершенствования бегунов - спринтеров (девушек) 1 – 2 разрядов.

Предмет исследования - детализированная программа физической и технической подготовленности бегуний - спринтеров в годичном цикле подготовки.

Цель исследования - разработка и экспериментальное обоснование эффективной программы спортивного совершенствования бегунов-спринтеров 1 – 2 разрядов в годичном цикле подготовки.

Гипотеза исследования. Совершенствование спортивного мастерства бегуний - спринтеров станет более эффективным и целесообразным при реализации программы годичного цикла подготовки с использованием детализированной программы на основе блочного варианта построения и разработанных модельных характеристик физической подготовленности.

Задачи исследования: 1) на основании анализа специальной литературы и обобщения практического опыта выявить закономерности становления и совершенствования спортивного мастерства в спринтерском беге; 2) разработать программы процесса спортивного совершенствования в спринтерском беге в полугодичных циклах подготовки к соревновательным сезонам; 3) экспериментально оценить эффективность реализации

предлагаемой программы в процессе спортивного совершенствования в спринтерском беге в годичном цикле подготовки.

Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследований: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетный опрос, интервьюирование и беседы; педагогические наблюдения за спортсменами в условиях тренировок и соревнований; контрольные измерения; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы из 60 источников, приложений; содержит таблицы и диаграммы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях и отвечал всем требованиям, предъявляемым к тренировочному процессу.

Перед началом педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах определялся исходный уровень различных сторон подготовленности. Сопоставление исходного уровня показателей подготовленности участниц групп не выявило статистически достоверного различия ($p > 0.05$) в рассматриваемых показателях.

Планирование спортивных результатов и показателей различных сторон подготовленности осуществлялось на основе выявленных закономерностей становления и совершенствования спортивного мастерства квалифицированных спринтеров (женщин), при этом учитывалась:

- возрастная динамика спортивных результатов и темпы их прироста у сильнейших спортсменок мира;
- разработанные модельные характеристики различных сторон подготовленности спортсменок, обеспечивающие возможность достижения планируемых спортивных результатов;
- исходный уровень подготовленности участниц экспериментальной группы.

После завершения первого полугодичного цикла оценивалась эффективность проделанной тренировочной работы; достигнутые спортивные результаты и уровень различных сторон подготовленности участниц экспериментальной группы являлись исходными для планирования на второй полугодичный цикл подготовки.

Для участниц экспериментальной группы, на основе ранее разработанных программ технического и спортивного мастерства в спринтерском беге в полугодичных циклах подготовки к соревновательным сезонам была разработана детализированная программа совершенствования спортивного мастерства в годичном тренировочном цикле. После завершения первого полугодичного цикла подготовки детализированная программа процесса спортивного совершенствования корректировалась с учетом того, что в летнем соревновательном сезоне спортсменки выступают на дистанции 100, а не 60 метров, как в зимнем сезоне.

В контрольной группе распределение основных тренировочных средств имеет волнообразный характер. В каждом из рассматриваемых полугодичных циклов подготовки наблюдается плавное увеличение объема выполняемой тренировочной работы в подготовительном периоде и постепенное снижение по мере приближения к соревновательным сезонам.

Характерными особенностями построения тренировочного процесса в контрольной группе являлись:

1. Каждый новый цикл подготовки к соревновательному сезону начинался с большого объема использования медленного и кроссового бега в анаэробном режиме энергообеспечения, который постепенно снижался по мере приближения к соревновательным сезонам;

2. Объем применяемых средств силовой подготовки постепенно возрастал до середины специально-подготовительного этапа, в дальнейшем постепенно снижался к концу этапа подводящих соревнований. На этапе основных соревнований силовая подготовка осуществлялась в поддерживающем режиме.

3. Объем применяемых средств скоростно-силовой подготовки (прыжковых упражнений) возрастал вплоть до этапа основных соревнований. Во время этапа основных соревнований значительно снижался и использовался в поддерживающем режиме.

4. Основной объем средств совершенствования технического мастерства в специальных беговых упражнениях и в стартах и стартовых упражнениях выполнялся на специально подготовительном этапе и на этапах подводящих и основных соревнований.

5. Основной объем беговой подготовки, направленный на развитие специальной выносливости в беге на отрезках от 150 до 300 метров, использовался в значительно меньшей степени.

Процесс спортивного совершенствования в ЭГ осуществлялся на основе блочного построения годичного цикла подготовки. В каждом из рассматриваемых циклов подготовки к соревновательным сезонам основной объем тренировочной работы концентрируется в начале подготовительного периода в блоках функциональной и силовой подготовки, в дальнейшем в последующих блоках подготовки отмечается тенденция к его уменьшению. Стабилизация объема применения рассматриваемых тренировочных средств происходила только в блоках непосредственной предсоревновательной подготовки и участия в соревнованиях.

Характерными особенностями построения тренировочного процесса в ЭГ являлись: чередование двухнедельных нагрузочных блоков с недельными разгрузочными; однонаправленность в соответствии с задачами тренировки применяемых тренировочных средств в каждом из блоков; круглогодичное постоянное совершенствование технического мастерства во всех блоках; интенсификация тренировочного процесса не только при переходе от блока к блоку, но и внутри каждого отдельно взятого.

Интенсификация тренировочного процесса в экспериментальной группе осуществлялась за счет последовательного введения в тренировочный

процесс более острых средств подготовки, по мере адаптации к ранее применяемым.

В упражнениях со штангой и отягощениями при постепенном переходе от силового их выполнения к скоростно-силовому и скоростному.

– в прыжковых упражнениях при постепенном переходе от силового их выполнения к скоростно-силовому, и затем к скоростному;

По аналогии применялись средства прыжковой и беговой подготовки. Повышение интенсивности тренирующего воздействия средств прыжковой и беговой подготовки происходило за счет:

– последовательного повышения жесткости опоры, на которой выполняются упражнения;

– последовательного изменения внешних условий, в которых выполняются упражнения (в гору, по прямой, с горы);

– последовательного повышения требований к выполнению упражнений (для бега - быстрее, для прыжков - дальше, быстрее).

Участницы КГ провели большее количество тренировочных занятий, выполнили большее количество стартов и стартовых упражнений, набрали большой объем беговой работы в скоростных режимах (96-100%) на всех применяемых отрезках.

Участницы экспериментальной группы за период педагогического эксперимента имели преимущество по объему выполненной тренировочной работы по следующим параметрам: медленный и кроссовый бег, специальные беговые упражнения, бег на отрезках с интенсивностью 91-95%, в прыжковых упражнениях и в упражнениях с отягощениями.

Суммарный объем беговой работы на всех рассматриваемых отрезках в режимах 91-95% и 96-100% в контрольной и экспериментальных группах не различались. Это обстоятельство дает возможность сопоставить эффективность тренировочного процесса в контрольной и экспериментальной группах.

Для выявления динамики показателей силовой, скоростно-силовой и скоростной подготовленности у участников контрольной и экспериментальной групп в ходе исследования проводилось тестирование по параметрам, отражающим уровень специальной физической подготовленности у бегунов-спринтеров. В качестве таких параметров были выбраны приседания со штангой (силовая подготовленность), бег на 30 метров с низкого старта (скоростная подготовленность) и тройной прыжок с места (скоростно-силовая подготовленность).

В контрольной группе, тестирование проводилось в конце каждого месяца тренировок, а в экспериментальной – в конце разгрузочной недели, после завершения каждого из блоков подготовки. Представленные данные отражают изменение показателей физической подготовленности у участниц контрольной и экспериментальной групп в процессе проведения педагогического эксперимента.

Контрольная группа.

Анализ организации тренировочного процесса по общепринятой методике указывает на то, что на втягивающем этапе он носит характер функциональной подготовленности, плавно переходя на развитие скоростно-силовых качеств в осенне-зимнем базовом этапе.

Опираясь на особенности организации тренировочной нагрузки в годичном цикле можно сказать, что уровень силовой подготовленности постепенно возрастает с октября месяца (втягивающий этап) по декабрь месяц (осенне-зимний базовый этап), достигая максимума в декабре месяце. В этот период бег на короткие отрезки с максимальной скоростью и прыжковые упражнения используются в меньшем объеме. Такое распределение нагрузки привело к увеличению силовых способностей, но к снижению скоростно-силовых (тройной прыжок с места) и скоростных (бег на 30 метров с низкого старта) показателей.

Такое распределение, в тренировочном процессе, средств силовой подготовки приводит к временному снижению роста показателей скоростной

и скоростно-силовой подготовленности в это период. В осенне-зимнем специально-подготовительном этапе уменьшение объема силовой подготовленности привело к неуклонному росту скоростно-силовых и скоростных показателей, которые постепенно возрастали до зимнего соревновательного периода.

Аналогичная картина наблюдается во втором полугодичном цикле подготовки. Использование в тренировочном процессе общепринятой методики тренировки позволило контрольной группе раньше выйти на максимальный уровень (апрель-май). Этому способствовала особенность организации тренировочной нагрузки и ее направленность в каждом этапе годичного цикла.

Рассматривая динамику силовой (присед-вставание со штангой), скоростно-силовой (тройной прыжок с места), скоростной (бег 30 метров с низкого старта) подготовленности в ЭГ, отмечаем, что ее изменение носит плавный характер. Максимальные достижения, достигнутые в этих показателях, отмечены непосредственно перед основными соревнованиями в каждом полугодичном цикле. Этому способствует блочный вариант построения тренировочного процесса, который предусматривает комплексное использование тренировочных средств силовой, скоростно-силовой и скоростной направленности.

Более подробное представление о динамике различных сторон подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп можно получить при сравнении исходных и конечных результатов педагогического эксперимента.

Из полученных данных ЭГ и КГ видно, что в контрольной и экспериментальных группах, за период педагогического эксперимента произошло существенное статистически достоверное улучшение рассматриваемых показателей подготовленности.

Наибольшего улучшения в показателях специальной физической подготовленности и в спортивных результатах достигли участницы

экспериментальной группы, менее выраженные изменения в рассматриваемых показателях произошли у участниц контрольной группы.

Сравнительный анализ достоверности различий в величине прироста показателей специальной физической подготовленности и спортивных результатов между группами позволил выявить, что в экспериментальной группе величина прироста в рассматриваемых показателях была статистически достоверно выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, в контрольной и экспериментальной группах за период педагогического эксперимента произошло существенное статистическое достоверное улучшение спортивных результатов.

Наибольшего улучшения спортивных результатов достигли участницы экспериментальной группы. Менее выражено улучшились спортивные результаты у участниц контрольной группы.

Сравнительный анализ достоверности различий в величине прироста спортивных результатов между группами позволил выявить, что в экспериментальной группе величина прироста спортивных результатов в беге на 100 и 200 метров, была статистически достоверно выше, чем в контрольной группе.

Подводя итог результатов педагогического эксперимента, можно констатировать, что применяемые в годичном цикле методики подготовки спортсменок, участниц контрольной и экспериментальной групп являются эффективными, как для повышения уровня специальной физической подготовленности, так и роста спортивных результатов.

Вместе с тем, следует отметить, что методика подготовки спортсменок, применяемая в экспериментальной группе, основанная на программировании процесса спортивного совершенствования с использованием «блочного» варианта построения полугодичных циклов подготовки к соревновательным сезонам, имеет статистически достоверное преимущество над методикой подготовки, применяемой в контрольной группе.

Планируемые и достигнутые показатели специальной физической подготовленности и спортивные результаты, достигнутые участницами экспериментальной группы, в каждом из полугодичных циклов подготовки к соревновательным сезонам. Сопоставление планируемых и достигнутых показателей подготовленности в каждом полугодичном цикле подготовки к соревновательному сезону показывает, что анализируемые показатели существенно не различаются. У одних спортсменок отмечается незначительное превышение достигнутых показателей над планируемыми, у других на оборот. Проведенная проверка достоверности различий рассматриваемых планируемых и достигнутых показателей подготовленности у участниц экспериментальной группы не выявило их статистически достоверного расхождения.

Менее выраженное расхождение индивидуально планируемых и достигнутых показателей подготовленности можно заметить у отдельных спортсменок и при завершении очередного цикла подготовки к соревновательным сезонам. Однако, как это видно из полученных данных, с каждым циклом подготовки к соревновательному сезону расхождение планируемых и достигнутых показателей подготовленности уменьшатся. На наш взгляд, это можно объяснить тем, что использование «блочного» построения процесса спортивного совершенствования комплексно воздействует на изменение показателей различных сторон подготовленности спортсменок и приводит их к гармонии (исчезновению явно выраженных сильных и слабых сторон подготовленности).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Систематизация, обобщение и разработка модельных характеристик различных сторон подготовленности спортсменок, специализирующихся в спринтерском беге, позволяют констатировать, что для эффективного управления подготовкой спортсменок необходимо использовать представленный в работе комплекс параметров, отражающих техническую, силовую, скоростно-силовую, скоростную подготовленность.

Результаты педагогического эксперимента показали, что методики совершенствования спортивного мастерства в спринтерском беге, применяемые контрольной и экспериментальной группам, дают статистически достоверное улучшение показателей специальной физической подготовленности и спортивных результатов. Однако наибольшее улучшение в рассматриваемых показателях произошло у участниц экспериментальной группы. Экспериментально установлено, что методика подготовки спортсменок, применяемая в ЭГ, основанная на программировании процесса спортивного совершенствования в спринтерском беге в полугодичных циклах подготовки к соревновательным сезонам, имеет статистически достоверное преимущество над традиционной методикой подготовки.

Установлено, что использование в процессе подготовки спортсменок, специализирующихся в спринтерском беге, программы совершенствования спортивного мастерства в полугодичных циклах подготовки к соревновательным сезонам, предусматривающей блочную организацию применения тренирующих воздействий и их интенсификацию, как внутри отдельно взятых блоков подготовки, так и при переходе к очередному, постоянное целенаправленное совершенствование технического мастерства обеспечивает сбалансированное повышение уровня показателей различных сторон подготовленности спортсменок и планомерному росту их спортивных результатов.