

А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой

_____ Бобкова Е.Н.

«__» _____ 2016 г.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНИЙ НА 400М
В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студентка–исполнитель _____ Аверченкова В.Ю

Научный руководитель _____ Бобкова Е.Н.

к.п.н., доцент

Оценка за работу _____

(прописью)

Председатель ГЭК _____ Опарин И.А.

Зам.начальника

Главного управления

спорта, начальник отдела

развития спорта

Смоленской области

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Современные тенденции развития спринтерского бега в легкой атлетике	5
1.2. Характеристика скоростной и скоростно-силовой подготовленности девушек спринтеров.....	11
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	18
2.1. Задачи исследования.....	18
2.2. Методы исследования	18
2.3. Организация исследования	21
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	22
3.1. Особенности построения годичного цикла бегуний на 400 метров на этапе спортивного совершенствования.....	22
3.2. Динамика и прирост показателей физической подготовленности бегуний на 400 метров	27
3.3. Особенности развития скоростной выносливости у бегуний на 400 м на этапе спортивного совершенствования	34
Выводы.....	40
Практические рекомендации.....	42
Литература.....	44
Приложение	50

Введение

На современном этапе развития беговых видов легкой атлетики в России все отчетливее ощущается острая необходимость решения принципиальных вопросов теории и методики тренировки ведущих Российских спринтеров - мужчин и женщин, специализирующихся в беге на 400 м, достижения которых отстают от ведущих зарубежных спортсменов и соответствуют результатам, показываемым в 70–80-е годы прошлого столетия [13,15,26].

Беговые дисциплины на короткие дистанции в легкой атлетике входят в программу Олимпийских игр, в связи с этим совершенствование системы подготовки спортсменов приобретает весьма актуальное значение для современного спорта [36,50].

Необходимо отметить, что в профессиональном спорте, в частности и в беговых видах легкой атлетики, постоянно повышается конкуренция среди квалифицированных спортсменов за ведущее доминирование в том или ином виде, что является основой для непрерывного поиска специалистами новых подходов к организации и построению спортивной тренировки девушек-бегуний [6,8,20].

Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует, что основной причиной отставания является слабое научно-методическое и экспериментальное обоснование проблемы подготовки бегуний, специализирующихся в длинном спринте (бег на 400 м), в структуре годичного тренировочного цикла [5,15,35].

Бег на 400 метров обычно связывают с проявлением скоростной выносливости, то есть проявлению максимальных скоростных возможностей в период примерно 45-50с. Основной сложностью в беге на дистанции 400 м является распределение сил с целью противодействия процессам утомления на последних 100 м дистанции, которые являются самыми трудными и определяющими в достижении высоких соревновательных результатов.