

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.

ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент–исполнитель \_\_\_\_\_ Нишпал С.С.  
(подпись)

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Бобкова Е.Н.  
к.п.н., доцент (подпись)

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Опарин И.А.  
Зам.начальника (подпись)  
Главного управления  
спорта, начальник отдела  
развития спорта  
Смоленской области

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Особенности построения и организации учебно-тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции.....	6
1.1. Проблемы многолетней подготовки легкоатлетов.....	6
1.2. Основы построения учебно-тренировочного процесса и организация подготовки бегунов на короткие дистанции.....	9
Глава 2. Этапы многолетней спортивной тренировки бегунов на короткие дистанции.....	17
2.1. Этап начальной подготовки.....	20
2.2. Тренировочный этап (спортивной специализации).....	24
2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	27
2.4. Этап высшего спортивного мастерства.....	31
Глава 3. Содержание и направление многолетней спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции.....	39
3.1. Планирование многолетней подготовки бегунов на короткие дистанции.....	39
3.2. Влияние факторов, определяющих уровень спортивных результатов у бегунов на короткие дистанции.....	43
3.3. Модельные характеристики специальной физической подготовленности бегунов на короткие дистанции в процессе становления спортивного мастерства.....	53
Выводы.....	59
Практические рекомендации.....	61
Литература.....	63
Приложение.....	69

## Введение

Современный уровень развития легкой атлетики в мировом масштабе предъявляет повышенные требования к методике, качественной и многолетней системе подготовки спортсменов всех квалификаций. В этом плане огромную роль играет выявление и отбор способных детей и подростков, занимающихся на базе школ и ДЮСШ, где по этапам должны применяться оптимальные средства и методы занятий с учетом возрастных особенностей [1, 5,7,61]

Определяющими становится использование методических новинок обоснованных ранее работами специалистов по теории и методике спортивной тренировки, физиологии, психологии и других наук, которые связаны с легкой атлетикой. В последние годы в России образовалось несоответствие между имеющимися представлениями о методах и средствах используемых в системе многолетней подготовки и объективными требованиями, предъявляемыми к уровню готовности спортсмена[2,6,24,33].

Неуклонный рост тренировочных и соревновательных нагрузок в юношеском возрасте предъявляет высокие требования к организму бегунов на короткие дистанции. Использование неадекватных тренировочных нагрузок в этом возрасте может привести к хроническому перенапряжению или травмированию спортсменов [13]. В связи с этим в настоящее время остро стоит проблема эффективной организации последовательных тренировочных нагрузок на этапах многолетнего планирования.

Учебно-тренировочный процесс следует рассматривать, как совокупность различных структурных компонентов, подчиненных решению главной стратегической задачи - обеспечению разносторонней подготовленности спортсменов, обусловленной требованиями соревновательной деятельности, на базе создания оптимального функционального резерва и моторного потенциала [16].

Практическая значимость: полученные результаты позволят применять исследовательский материал при составлении и уточнении программно-методических документов тренеров ДЮСШ для многолетней тренировки легкоатлетов спринтеров.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что собранный и проанализированный материал, направлен на оптимизацию содержания учебно-тренировочных занятий в беге на короткие дистанции на различных этапах многолетнего цикла подготовки. Это позволит более эффективно организовать процесс освоения техники избранного вида, формировать двигательные умения и навыки, развивать ведущие двигательные, морально-волевые, нравственные и интеллектуальные качества, повышать результативность соревновательной деятельности.

Объект исследования - особенности возрастных этапов в многолетней подготовке бегунов на короткие дистанции.

Предмет исследования - содержание и организация многолетней подготовки бегунов на короткие дистанции.

Цель исследования - обоснование системы спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции на различных этапах многолетней подготовки на основе современных тенденций развития легкой атлетики.

Гипотеза исследования: предполагалось, что методика многолетней подготовки бегунов на короткие дистанции будет эффективной и педагогически целесообразной, если она основывается на применении взаимосвязанных компонентов рационального планирования нагрузок, достоверных знаниях о структурных компонентах подготовленности спортсменов в годичном цикле тренировки с учетом их индивидуальных показателей физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать особенности построения и организации тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции.

2. Изучить этапы многолетней подготовки бегунов на короткие дистанции.
3. Определить содержание и направленность подготовки бегунов на короткие дистанции на различных этапах многолетнего цикла

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Изучение, анализ, обобщение научно-методической литературы и официальных документов.
2. Анализ деятельности детско-юношеских школ по легкой атлетике.
3. Методы теоретического познания (анализ и синтез, индукция и дедукция).