ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОСССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой
______________________Бобкова Е.Н.
«____» ____________________ 2018 г.

МЕТОДИКА СКОРОСТНОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ

Магистерская диссертация
по направлению 49.04.03 «Спорт»
(профиль - «Подготовка квалифицированных спортсменов
в избранном виде спорта»)

Магистрант ______________________ Шевеленков М.В.
(подпись)

Научный руководитель ______________________ Бобкова Е.Н.
(подпись)
к.п.н., доцент
Оценка за работу ______________________
(прописью)

Председатель ГЭК ______________________ Довженко В.И.
(подпись)
директор СДЮСШОР №3

Смоленск 2018

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqyeY bƎ dəqƎbYзə d ɛɑɑbɔɣ ɟqdqYqyè

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение…………………………………………………………………….. 3

Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА……………………….……………….… 8

1.1.Многолетняя спортивная подготовка бегунов на короткие дистанции ………………………………………………………….. 8

1.2.Особенности тренировки юных спортсменов на этапе начальной подготовки…………………………………………….. 11

1.3.Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов-спринтеров на различных этапах многолетнего тренировочного процесса ………... 18

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ……………….. 28

2.1.Методы исследования…..…………………………………..…… 28

2.2.Организация исследования………………………………….…. 34

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ……… 36

3.1. Особенности построения и организации тренировочного процесса бегунов 10-12 лет на короткие дистанции……………….. 36

3.2. Возрастная динамика результатов в скоростных и скоростно-силовых упражнениях у юных легкоатлетов 10-12 лет……………. 42

3.3 Экспериментальное обоснование методики скоростной и скоростно-силовой подготовки бегунов 10-12 лет на короткие дистанции в годичном цикле……………………………………... 49

Выводы….. ……………………………………………………………… 60

Практические рекомендации…………………………………………….. 62

Литература ……………………………………………………………… 64

Приложение……………………………………………………………… 72

ŋqdqyeY bƎ dəqƎbYзə d ɛɑɑbɔɣ ɟqdqYqyè

ȵqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqdqɏqɏè

Введение

Современный спорт высших достижений и его прогресс полностью зависят от планомерной тренировки молодых резервов, которая базируется на детско-юношеском возрасте, для подготовки высококвалифицированного спортсмена в легкой атлетике в среднем требуется от 10 до 12 лет. Многолетняя поэтапная подготовка перспективных спортсменов в современной легкой атлетике имеет большое значение для достижения бегунами на короткие дистанции высоких спортивных результатов в их соревновательной деятельности [1, 9, 21, 34].

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков [12, 17, 39].

Большие сложности возникают при построении тренировочного процесса на начальном этапе занятий спортом. Дело в том, что возрастной период от 9 до 13 лет характеризуется началом бурного развития двигательных способностей детей и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленных занятий в большинстве видов [40, 42, 68].

На начальном этапе спортивной подготовки необходимо учитывать морфофункциональные особенности юных спортсменов, определить их сенситивные периоды для развития необходимых физических качеств, необходимо выявить способности к «обучаемости» различным видам физических упражнений и многие другие факторы, которые помогут обеспечить высокий уровень подготовленности [3, 19, 43].

Актуальность исследования также предопределяется наиболее благоприятным возрастом юных спортсменов для развития физических качеств. Спортивная подготовка в рамках определения рациональной структуры средств скоростной и скоростно-силовой направленности на этапе

ȵqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqdqɏqɏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

начальной подготовки является основой достижения спортсменам наиболее высоких спортивных результатов в беге на короткие дистанции [20, 29].

Рациональное построение процесса тренировочного процесса, строгое регламентирование тренировочных и соревновательных нагрузок невозможно осуществлять без учета возрастных особенностей тренированности, развития двигательных способностей занимающихся.

Вышеназванные обстоятельства и обуславливают несомненную актуальность избранной темы исследования.

Цель работы – дифференцированное построение тренировочных программ юных спринтеров, направленных на развитие их скоростных и скоростно-силовых способностей.

Объект исследования - тренировочный процесс спортивного совершенствования юных спринтеров на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования - возрастные особенности динамики скоростных и скоростно-силовых показателей юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

Гипотеза исследования – предполагалось, что повышение эффективности тренировочного процесса юных спринтеров может быть обеспечено дифференцированным подходом к развитию скоростных и скоростно-силовых способностей занимающихся с учетом возрастных особенностей физической подготовленности спортсменов.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать особенности построения и организации тренировочного процесса бегунов 10-12 лет на короткие дистанции на основе изучения научно-методической литературы и официальных документов планирования.
2. Определить возрастную динамику результатов в скоростных и скоростно-силовых упражнениях у юных легкоатлетов 10-12 лет.

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность методики скоростной и скоростно-силовой подготовки бегунов 10-12 лет на короткие дистанции в годичном цикле.

Научная новизна исследования:

- проведен объективный анализ научно-методической литературы, обобщен передовой опыт работы тренеров построения тренировочного процесса в ДЮСШ по обоснованию направленности, содержанию, соотношению объемов тренировочных нагрузок легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе тренировки, позволившие сформулировать основные положения научного исследования, сконцентрировать внимание на решении основных задач, избрать адекватные методы, организовать и провести педагогический эксперимент в годичном цикле тренировки бегунов на короткие дистанции 10-12 лет;
- научно обоснована и экспериментально оценена дифференцированная методика, направленная на повышение уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей бегунов на короткие дистанции на начальном этапе подготовки.
- разработаны практические рекомендации по построению тренировочных занятий для подготовки легкоатлетов-спринтеров 10-12 лет на начальном этапе подготовки.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанные методические положения и выводы могут применяться при:

- тренировочной работе с бегунами на короткие дистанции на различных этапах многолетней тренировки;
- организации контроля физической подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в видах спорта, связанных с проявлением скоростных и скоростно-силовых способностей.

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

Положения, выносимые на защиту.

1. Планирование годичного цикла тренировки бегунов 10-12 лет на короткие дистанции строится с учетом уровня общей и специальной физической подготовленности, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».
2. Разработанная методика развития скоростных и скоростно-силовых способностей юных бегунов на короткие дистанции на протяжении годичного цикла спортивной подготовки, существенно повышает эффективность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается теоретической и методологической обоснованностью его исходных данных, позволяющих реализовывать научный подход к исследованию проблемы, доказательности выдвинутой гипотезы; использованием современных методов исследования, адекватных цели, предмету и задачам; репрезентативностью выборки испытуемых, а также длительностью экспериментальной проверки эффективности разработанной программы тренировки бегунов на короткие дистанции на начальном этапе подготовки

Список публикаций по теме работы.

1. Шевеленков М. В. Скоростно-силовая подготовка бегунов на короткие дистанции //Сборник научных трудов молодых учёных / Под общ. ред. В. А. Пегова. –Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – Вып.23. – С.85-87.

Структура и объем диссертации**.** Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Материалы исследования изложены на 64 страницах компьютерного текста, содержат 9 таблиц, 8 рисунков, 2 приложения. В работе использовано 73 источника научной и специальной литературы, из

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ȿɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

них 3 иностранных авторов. Результаты научных исследований внедрены в практику тренировочного процесса у легкоатлетов-спринтеров и подтверждаются актом внедрения в СОГБУ СШОР им. Ф.Т. Михеенко г.Смоленска.

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ȿɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè