

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ
ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

Направление: 49.03.01 – Физическая культура

Профиль - спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Совершенствование методики спортивной тренировки бегунов на средние
дистанции на основе проведения срочной функциональной диагностики

Работа завершена:

" 6 " июня 2017г.


_____ (Р.М.Сумочкин)

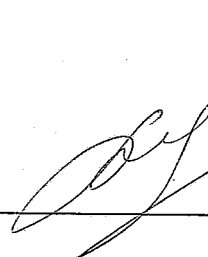
Работа допущена к защите:

Научный руководитель

кандидат биологических наук,

доцент

" 6 " июля 2017 г.


_____ (В.К.Петрова)

Заведующий кафедрой

кандидат педагогических наук,

доцент

" 6 " июня 2017г.



_____ (Н.Ш.Фазлеев)

Заведующий отделением ФК

доктор биологических наук,

доцент

" " _____ 2017г.


_____ (Н.И.Абзалов)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	6
1.1. Характеристика бега на средние дистанции.....	6
1.2. Физиологические аспекты воспитания специальной выносливости у бегунов на средние дистанции.....	11
1.3. Анатомо-физиологические особенности детей 14-15 лет	18
1.4 Особенности применения метода круговой тренировки.....	21
1.5 Функциональная диагностика в спорте.....	30
1.6 Виды функциональных проб.....	32
1.6.1. Гипоксические пробы.....	32
1.6.2. Функциональные пробы сердечно – сосудистой системы.....	34
СОБСТВЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	37
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	37
2.1 Методы исследования	37
2.2. Функциональная диагностика	38
2.3 Педагогическое тестирование	39
2.4 Методика дополнительной круговой тренировки.....	40
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Рассматривая изнуряющие тренировки бегунов на средние дистанции, которые проводятся круглогодично и систематично, как основной способ совершенствования физических качеств стайеров, тренеру важно иметь хорошо разработанные программы, которые помогают избежать стихийности и случайности в действиях, излишних затрат времени, низкого качества и плохих результатов тренировочной работы.

Темпы роста мастерства легкоатлетов в беге на средние дистанции во многом зависят от правильности постановки тренировочного процесса еще на самом раннем этапе тренировочных занятий. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок не могут возрастать до бесконечности, поэтому все острее становится проблема поиска резервов в повышении спортивного мастерства путем совершенствования методики. Поэтому создание модифицированной методики физической подготовки юных бегунов на средние дистанции и разработка технологии ее выполнения является достаточно актуальной на сегодняшний день.

Анализ научно-методологической литературы и результатов уже проведенных исследований показывает, что в процессе многолетней тренировки всегда можно найти дополнительные резервы и потенциальные возможности повышения уровня спортивной подготовленности юных спортсменов.

Руководствуясь стремлением найти наиболее эффективные и методически обоснованные пути повышения качества физической подготовки юных бегунов на средние дистанции нами изучены различные методики. В нашем эксперименте, применительно к экспериментальной группе в составе юных атлетов 14-15 лет, в качестве основного средства повышения уровня специальной выносливости, мы рассматриваем возможности круговой тренировки с комплексами упражнений на "станциях".

Цель исследования - экспериментально доказать эффективность адаптированной методики круговой тренировки для воспитания специальной выносливости у юных бегунов на средние дистанции 14-15 лет по состоянию функциональных систем организма.

Задачи:

1. Изучить теоретико-методические основы совершенствования методики тренировочного процесса в научной литературе.
2. Проанализировать особенности круговой тренировки в воспитании специальной выносливости у юных бегунов 14-15 лет.
3. Провести функциональную диагностику кардио- респираторной систем.
4. Проверить эффективность разработанной тренировочной программы в опытно-педагогическом эксперименте.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных бегунов на средние дистанции.

Предмет исследования: воспитание специальной выносливости у юных бегунов на средние дистанции 14-15 лет, на основе данных функциональной диагностики, методом круговой тренировки.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных данных;
- функциональная диагностика
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математическая обработка полученных данных.

Гипотеза: предполагалось, что процесс совершенствования функциональных возможностей организма у юных бегунов на средние дистанции может быть существенно улучшен посредством круговой тренировки, при адекватном подборе интенсивности и скорости выполнения комплексов упражнений.

База исследования: ДЮСШ "Стрела" г. Казань, ул. Халтурина, д. 3.
Тренировки проводятся в футбольно- легкоатлетическом манеже по адресу г. Казань, ул. Ташаяк, 2А, под руководством тренеров Павлова И.Л. и Павлова В.Л.. В эксперименте были задействованы 12 легкоатлетов 14-15 лет, по 6 человек в контрольной и экспериментальной группах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе проведения данного эксперимента была изучена научно-методическая литература по теме исследования. Не мало авторов отдавали должное изучению данного вопроса, каждый из них давал свое мнение совершенствованию методики тренировочного процесса.

Были определены методы развития функциональных возможностей организма, как основного средства совершенствования методики тренировочного процесса. Исходя из изученных методов, можно сделать следующий вывод: приступая к совершенствованию методики тренировочного процесса необходимо придерживаться определённой последовательности построения тренировочного процесса, итогом физических упражнений различной функциональной направленности может быть, как улучшение, так и снижение уровня тренированности.

В ходе эксперимента мы выяснили, что на момент окончания нашего исследования испытуемые и экспериментальной и контрольной группы показали следующие результаты прироста в пробе Штанге контрольная группа 9,5 (сек), экспериментальная группа 13,17 (сек). Проба Руфье контрольная 0,96 (И.Р), экспериментальная группа 1,95 (И.Р). Согласно полученным данным, выяснилось, что показатели немного разнятся в пользу испытуемых экспериментальной группы.

В данной работе нами был предложен комплекс упражнений на развитие специальной выносливости и функциональных систем организма. Мы доказали, что он влияет на развитие функциональных возможностей организма, которые так важны для бегунов на средние дистанции.

Данную методику совершенствования тренировочного процесса можно использовать в тренировочном процессе юных легкоатлетов специализирующихся в беге на средние дистанции.