

Министерство образования и науки Российской Федерации  
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 (л/а)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ПЛАНИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ

Работа завершена:

" 6 " июня 2017 г.



(С.И.Чунаев)


Работа допущена к защите:

Научный руководитель

кандидат биологических наук,

доцент

" 7 " июля 2017 г.



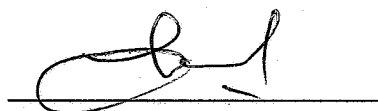
(В.К.Петрова)

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук,

доцент

" 7 " июля 2017 г.



(Н.Ш.Фазлеев)

Зав. отделением

доктор биологических наук,

доцент

" " 2017 г.



(Н.И.Абзалов)

Казань – 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	5
1.1. Физические качества человека.....	5
1.1.1. Сила.....	5
1.1.2. Быстрота.....	6
1.2. Скоростно-силовые качества.....	7
1.2.1. Структура скоростно-силовых качеств.....	8
1.2.2. Особенности воспитания скоростно-силовых способностей.....	9
1.2.3. Методы развития скоростно-силовых качеств.....	12
1.3. Скоростно-силовая подготовка в лёгкой атлетике.....	15
1.4. Планирование скоростно-силовой подготовки в годичном тренировочном цикле.....	19
1.5. Возрастные особенности развития скоростно-силовой подготовки.....	23
<b>СОБСТВЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
<b>ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	33
<b>ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b> .....	42
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	48
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	50

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Физическая подготовка в лёгкой атлетике, как и в любом виде спорта, складывается из множества факторов. Еще в древности во времена первых людей, охотники, для того, что бы добыть мясо, должны были быть хорошо развиты физически, что позволяло им нападать и побеждать в схватке с сильным и быстрым зверем.

Во времена Древних Олимпийских Игр, атлеты, гнавшись за титулом чемпиона, который считается и по сей день самой выдающейся наградой, уделяли много времени своему физическому развитию, в частности таких качеств, как скорость и быстрота.

В настоящее время невозможно представить тренировочный процесс, в котором не были бы представлены тренировки, связанные с развитием скоростно-силовых качеств.

Однако, что бы добиться заметных результатов, следует грамотно рассчитать и распланировать тренировочную нагрузку с самого юного возраста. Скоростно-силовые качества, да и скорость, и силу в частности, следует начинать развивать в благоприятное время для организма, в так называемы сенситивные периоды.

Стоит отметить, что, не смотря на возрастную привязанность развития скорости и силы, эти качества, при правильном подходе планирования и грамотной разделенности тренировки, можно развивать в любом возрасте.

Проблема скоростно-силовой подготовки волнует практически всех тренеров, работающих с легкоатлетами.

В данной работе мне хотелось бы показать, что грамотное планирование и применение в тренировочном процессе методически верного и научно обоснованного комплекса упражнений положительно скажется на развитии скоростно-силовых качеств, что, в свою очередь, должно положительно повлиять на результаты юношей в беге на 400 метров.

**Цель исследования** – разработать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств легкоатлетов, и проверить его эффективность, внедрив его в тренировочный процесс занимающихся.

**Задачи:**

- 1) Провести анализ научно-методической литературы по данной проблеме.
- 2) Составить комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств и апробировать его на исследуемых.
- 3) Провести контрольные испытания в начале и в конце проведения исследования.
- 4) Обработать полученные данные методом математической статистики и статистического анализа.

**Объект исследования:** юноши-легкоатлеты, специализирующиеся в беге на 400 метров в возрасте от 18 до 22 лет.

**Предмет исследования:** скоростно-силовая подготовка легкоатлетов.

**Методологическую основу исследования** составляют метод педагогического эксперимента, метод хронометрирования, контрольных испытаний. Полученные данные в процессе исследования мы обрабатывали методом математической статистики и статистического анализа.

**Гипотеза** данного исследования предполагает, что грамотное планирование и внедрение в тренировочную программу комплекса упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых качеств, будет способствовать развитию этих качеств (скоростно-силовых) у легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 метров.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе воспитания скоростно-силовых качеств решаются такие задачи, как увеличение скоростно-силового потенциала мышечных групп и повышение степени его использования при выполнении основного двигательного действия.

От того, как грамотно и методически верно составлен тренировочный план подготовки легкоатлета, зависит не только результат на соревнованиях, но и спортивное долголетие самого спортсмена. Так, многие тренеры, в гонке за результатом своих подопечных, не только истощают организм чрезмерными физическими нагрузками, но и создают основу для возникновения многих заболеваний систем организма и опорно-двигательного аппарата. Так же в современном спорте большой проблемой является применение запрещённых препаратов — допинга, который приводит к необратимым процессам в организме спортсмена.

Однако, при правильном подборе тренировочных средств и методов, скоростно-силовая подготовка может обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний, что обязательно скажется на результате спортсмена на соревнованиях.

При разработке методики скоростно-силовой подготовки учитывается ее влияние на физическое развитие, здоровье, функциональное состояние организма и формирование двигательных навыков у юных спортсменов.

В настоящее время показатели объема и интенсивности тренировочной работы у спортсменов высокого класса приблизились к пределу их возможностей при условии сохранения здоровья. Следовательно, улучшение спортивных результатов в легкой атлетике должно идти по пути поиска новых средств, повышающих эффективность тренировочных занятий без значительного возрастания объема и интенсивности тренировочной работы.

В данной работе нами был предложен комплекс упражнений разностороннего характера. Мы эмпирически доказали, что он влияет на развитие скоростно-силовых качеств, которые так важны в спринтерском беге, и в беге на 400 метров в частности

Хотелось бы сказать, что на сегодняшний день накоплен большой арсенал средств, методов, и приемов, с помощью которых решается задача развития силы, быстроты и скоростно-силовых качеств легкоатлетов. Но можно с уверенностью сказать, что пути оптимизации подготовки легкоатлетов далеко еще не исчерпаны.