

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Институт фундаментальной медицины и биологии
Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК
Направление: 49.04.01- Физическая культура
Профиль: Физическая культура в высшей школе

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

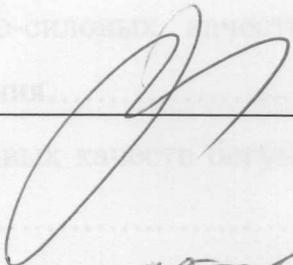
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ - ЛЕГКОАТЛЕТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Работа завершена:

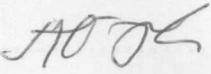
" 28 " 11 2017 г.  (А.З. Минигалеева)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель
кандидат биологических наук,
доцент

" 29 " 11 2017 г.  (Р.Р. Абзалов)

Заведующий кафедрой
доктор биологических наук,
доцент

" 30 " 11 2017 г.  (Н.И. Абзалов)

ВВЕДЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	6
1.1 Предсоревновательная подготовка бегунов на 100 метров...	6
1.2 Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки бегунов на 100 метров на этапе спортивного мастерства.....	27
1.3 Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).....	31
1.4 Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.....	35
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	40
2.1 Характеристика исследуемого контингента.....	40
2.2 Методика организации экспериментальных исследований...	40
2.3 Методика совершенствования скоростно-силовых качеств бегунов на 100 метров.....	43
2.4 Методы статистической обработки полученного материала	46
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ....	47
3.1 Показатели скоростно-силовых качеств бегунов на 100 метров в начале исследования.....	47
3.2 Анализ скоростно-силовых качеств бегунов на 100 метров в конце исследования.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Бег на 100 метров у мужчин является составной частью легкоатлетических программ на всех соревнованиях, включая Олимпийские игры, первенства мира и Европы.

Известно много примеров, когда спринтеры, имеющих весьма высокие личные результаты в беге на 100 м, уступают спортсменам с более низкими индивидуальными достижениями. Следовательно, конечный результат в беге на 100 м зависит от скоростных возможностей отдельных бегунов, и от методики построения предсоревновательного периода. Таким образом, совершенствование скоростных качеств бегунов на предсоревновательном этапе позволят достигнуть высоких спортивных результатов. В настоящее время накоплен обширный материал по вопросам планирования и организации подготовки бегунов считают В.Д. Сячин, П.Б. Караблис, D. Clere, H. Wick, V. Keller, В.А. Шкеля, О.И. Павлова, О.М. Мирзоев, Е.А. Разумовский, Н.И. Волков, в котором рассматриваются отдельные вопросы планирования подготовки бегунов на короткие, средние и длинные дистанции в годичном цикле. Однако планирование тренировочных нагрузок для спринтеров остается одной из наиболее сложных в системе спортивной тренировки. До сих пор спорными остаются вопросы построения тренировки, а также объема и соотношения специфических средств. Необходимо конкретизировать оптимальные величины объема и интенсивности нагрузки, детализировать особенности структуры и динамики тренировочных нагрузок на отдельных этапах большого цикла тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена, по мнению В.И. Платонов, G.A. Brooks, В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Г.И. Королев, Л.Р. Айрапетьянц, П. Янсен.

Однако проблема планирования тренировочных нагрузок в мезоциклах и микроциклах остается одной из наиболее сложных в современной системе спортивной тренировки. Сложность заключается в том, что необходимо

конкретизировать оптимальные величины объема и интенсивности нагрузки, детализировать особенности структуры и динамики тренировочных нагрузок на определенных этапах макроцикла в каждом виде спорта, в частности беге на 100 м.

Многочисленные научные методические работы в области бега на короткие дистанции, касаются главным образом техники и развития специальных качеств спринтеров.

Взгляды на технику и методику тренировки в беге на 100 метров, сложившиеся в последние десятилетия в учебно-методической литературе, не дают полного представления по целому ряду вопросов, касающихся методики подготовки в предсоревновательный период бегунов на короткие дистанции. К таким вопросам следует, прежде всего, отнести отсутствие точной методики повышения быстроты и скоростных качеств спринтера.

В настоящее время многие тренеры согласны с тем, что техника спринтерского бега сугубо индивидуальна и, несмотря на определенные биомеханические характеристики, зависит от конкретных индивидуальных особенностей спортсмена, а также от достигаемых им уровней мощности и быстроты.

«Как считают теоретики и практики физической культуры и спорта Л.П. Матвеев, В.А. Аникин, В.М. Волков, предсоревновательный этап подготовки как таковой практикуется в некоторых видах спорта в качестве необходимой фазы непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона». Ему отводят последние 2-4 недели подготовки спортсмена с задачами повышения уровня специальной тренированности, углубления, освоения и совершенствования избранных технико-тактических навыков и умений Р.А. Пилоян, А.В. Родионов, Ю.Б. Никифоров; специальной физической подготовки спортсмена А.А. Карабанов, В.В. Попенченко, Н.А. Худадов, Г.С. Туманян; восстановления после нагрузок предыдущего мезоцикла В.П. Платонов, А.В. Черняк; выработки ритма колебаний

специальной работоспособности, адекватного соревновательному Г.С. Турмунян, М.С. Фидаров.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс спортсменов-легкоатлетов в спринтерском беге.

Предмет исследования. Методика совершенствования скоростно-силовых качеств у студентов-легкоатлетов в спринтерском беге.

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики совершенствования скоростно-силовых качеств у студентов-легкоатлетов в системе высшего образования.

Задачи:

1. Определить уровень скоростно-силовых качеств у студентов-легкоатлетов.
2. Разработать методику воспитания скоростно-силовых качеств у студентов-легкоатлетов в спринтерском беге.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что разработанная нами методика совершенствования скоростно-силовых качеств у студентов-легкоатлетов в системе высшего образования будет способствовать повышению скоростных качеств.

Основное положение, выносимое на защиту: заключается в том, что разработанная нами методика положительно влияет на совершенствование скоростно-силовых качеств у студентов спринтеров.

СПИСОК ИСПОЛНЕННЫХ ЗАКЛЮЧЕНИИ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Проанализировав показатели скоростно-силовых качеств бегунов на 100 метров КГ и ЭГ в начале исследования и в конце, нами было выявлено, что различия между полученными в исследовании средними арифметическими значениями считаются достоверными. Полученные данные свидетельствуют о том, что показатели скоростно-силовых качеств испытуемых ЭГ выше чем показатели КГ следовательно применение предложенной нами методики помогло улучшить показатели в ряде тестов.

Скоростно-силовые качества спринтеров в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. Об этом свидетельствуют результаты в беге на 30 метров с колодок, 60 метров с колодок, а так же результаты прыжка в длину с места. Показанные в экспериментальной группе результаты говорят о том, что спортсмены находятся в хорошей спортивной форме.

- во время летних каникул / О.Л. Барсуки, О.Н. Костюкова, В.В. Клепиков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 30.
6. Безруких, М.М. Возрастная физиология : учеб. пособие для студ. вузов / М.М. Безруких, В.Д. Сошнина, Д.А. Фарбер. – М. : АCADEMIA, 2009. – 416 с.
7. Бурухин, С.Ф. Гимнастика это очень важно / С.Ф. Бурухин // Физическая культура в школе. – 2000. – № 4. – С. 10-11.
8. Вайцеховская, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховски. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 278 с.
9. Васильков, А.А. Метод оперативного контроля за адаптационными реакциями организма человека / А.А. Васильков // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 31-32.
10. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник для вузов физ. культуры и факультета воспитания вузов / Л.В. Волков. – Книга : ОлимпизмРеконструкция литературы, 2002. – 294 с.