

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-
СПРИНТЕРОВ 16-20 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Тыртышник Данийлы Евгеньевича

Научный руководитель
Старший преподаватель

И.А. Глазырина

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

Организация и методы исследования скоростно-силовой подготовки легкоатлетов спринтеров 16-20 лет

Организация и методы исследования

В соответствии с поставленной целью в настоящей работе решались следующие задачи:

1. Изучить состояние вопроса по скоростно-силовым качествам, легкоатлетов спринтеров на основании литературных источников.
2. Обосновать и разработать средства и методы повышения развития скоростно-силовых качеств у легкоатлетов спринтеров 16-20 лет.
3. Проверить эффективность разработанной методики в педагогическом эксперименте.

Методы исследования включали в себя:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение и эксперимент;
3. Моделирование и прогнозирование;
4. Методы статистической обработки полученного материала в тренировочном процессе в беге на короткие дистанции.

Оценка эффективности тренировочного процесса неразрывно связана с оценкой динамики подготовленности спортсменов. В нашем случае нужна оценка качества скоростно-силовой подготовки, чтобы проверить правильность выдвинутой в данной работе гипотезы о том, что направленное воздействие специально подобранных легкоатлетических упражнений на повышение скоростно-силовых качеств, в частности, скоростно-силовых способностей положительно повлияет на рост показателей.

Основные педагогические исследования проводились в период с 2024 г. по 2025 г. В них приняли участие спортсмены МКУ СШОР № 6 города Саратова. Возраст спортсменов - от 16 до 20 года, имеющих спортивную квалификацию от уровня 2 спортивного разряда до уровня 1 спортивного разряда.

Испытуемые были разделены на две группы по 7 человек. В ходе педагогического эксперимента обе группы тренировались пять раз в неделю по два часа в день. Первая экспериментальная группа занималась по специальной методики развития скоростно-силовых качеств, а вторая контрольная группа, занималась по общепринятой программе.

В ходе эксперимента были отобраны упражнения, имеющие положительное влияние одновременно на развитие скоростно-силовых качеств и на техническую подготовленность спортсменов. Эти упражнения и технические действия как основные средства обеспечивают существенную степень взаимосвязи между развитием скоростно-силовых качеств и уровнем их технического мастерства.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях и отвечал всем требованиям, предъявляемым к тренировочному процессу.

Перед началом педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах определялся исходный уровень различных сторон подготовленности. Сопоставление исходного уровня показателей подготовленности участников контрольной и экспериментальной групп не выявило статистически достоверного различия ($p > 0.05$) в рассматриваемых показателях.

Сопоставление исходного уровня показателей подготовленности участников контрольной и экспериментальной групп не выявило статистически достоверного различия ($p > 0.05$) в беге на 100 м, 200 м, 30 м, 60 м, 150 м.

Сопоставление исходного уровня показателей подготовленности участников контрольной и экспериментальной групп не выявило статистически достоверного различия ($p > 0.05$) в тройном прыжке с места, десятерном прыжке с места.

Сопоставление исходного уровня показателей подготовленности участников контрольной и экспериментальной групп не выявило статистически достоверного различия ($p > 0.05$) в присед-вставании со штангой на плечах % от собственного веса.

Определив исходный уровень подготовленности спортсменов экспериментальной группы, осуществлялось планирование величины улучшения спортивных результатов и показателей различных сторон подготовленности спортсменов на предстоящий цикл подготовки.

При планировании спортивных результатов и показателей различных сторон подготовленности учитывался исходный уровень подготовленности участников педагогического экспериментальной группы.

В процессе проведения педагогического эксперимента эта процедура осуществлялась дважды: перед началом эксперимента и в конце эксперимента.

Для определения общефизической подготовленности юношей 16-20 лет было отобрано 6 контрольных испытаний. Они были включены в начальное и конечное тестирование.

Для оценки скоростно-силовых способностей использовались тесты: прыжок с места (см), для определения быстроты использовался тест бег на 60 метров н/ст сек, бег 30 метров н/ст сек, бег 150м н/ст сек, тройной прыжок с/м м, десятерной прыжок с/м м, присед-вставание со штангой на плечах, % от собственного веса.

Тренировочная работа с контрольной группой предусматривала выявление и оценку эффективности использования традиционной комплексной методики подготовки спринтеров, сложившейся в спортивной практике, для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов и их спортивного мастерства в годичном тренировочном цикле.

Тренировочная работа с экспериментальной группой предусматривала выявление и оценку эффективности использования разработанной программы использования эффективных тренировочных средств для повышения скоростно-силовых способностей спринтеров в годичном тренировочном цикле, для повышения уровня спортивного мастерства

Анализ результатов и их обсуждение

Рассмотрим изменение показателей специальной физической подготовленности и спортивных результатов в беге на 100 и 200 метров у участников экспериментальной группы.

Из полученных данных видно, что в контрольной и экспериментальных группах, за период педагогического эксперимента произошло существенное статистически достоверное улучшение рассматриваемых показателей подготовленности.

Наибольшего улучшения в показателях специальной физической подготовленности и в спортивных результатах достигли участники экспериментальной группы, менее выраженные изменения в рассматриваемых показателях произошли у участников контрольной группы.

Сравнительный анализ достоверности различий в величине прироста показателей специальной физической подготовленности и спортивных результатов между группами позволил выявить, что в экспериментальной группе величина прироста в рассматриваемых показателях была статистически достоверно выше, чем в контрольной группе.

Подводя итог результатам педагогического эксперимента, можно констатировать, что применяемые в годичном цикле методики подготовки спортсменов контрольной и экспериментальной групп являются эффективными, как для повышения уровня специальной физической подготовленности, так и роста спортивных результатов.

Вместе с тем, следует отметить, что методика подготовки спортсменов, применяемая в экспериментальной группе, имеет статистически достоверное преимущество над методикой подготовки, применяемой в контрольной группе.

Заключение

Согласно мнению специалистов в практике периодически возникает необходимость оценивать спортсменов, эффективность их тренировочного процесса в прошедшем году и планировать цель спортивного совершенствования (спортивный результат) на предстоящий годичный цикл подготовки. Ошибка в решении этих вопросов чревата последствиями. Так, неверно проведенная оценка перспективности спортсмена, часто приводит к непродуктивной деятельности тренера, потере времени и не окупаемой затрате материальных средств. В этой связи во многих работах показано, что

организация отбора перспективных для занятий спринтерским бегом подростков - одна из основных проблем, с которой приходится сталкиваться тренеру.

Управление в тренировке бегунов на короткие дистанции - это процесс целенаправленного, запланированного и контролируемого изменения состояния организма спортсмена, уровня его подготовленности.

При планировании спортивного результата учитывают: возраст занимающихся, их квалификацию, тренировочный стаж, уровень подготовленности, прежние темпы роста результативности. Определив реальный планируемый результат, необходимо составить его соревновательную модель, которая представляет собой динамику скорости бега или время пробегания контрольных участков дистанции.

Из данных научно-методической литературы были отобраны показатели, которые больше всего позволяют оценить специальную физическую подготовленность.

По мнению многих авторов силовую подготовленность спортсменов можно определить, используя такие показатели как:

- данные динамометрии сгибателей и разгибателей бедра и голени;
- подошвенного сгибания стопы;
- присед - вставание со штангой на плечах, % от собственного веса.

По мнению многих авторов скоростно-силовую подготовленность спортсменов можно определить, используя такие показатели как:

- прыжок с места;
- тройной прыжок с места;
- десятерный прыжок с места.

По мнению многих авторов скоростную подготовленность спортсменов можно определить, используя такие показатели как:

- бег 30 метров н/ст;
- бег 60 метров н/ст;
- бег 10 метров с/х;
- бег 30 метров с/х.

По мнению многих авторов специальную выносливость спортсменов можно определить, используя такие показатели как:

- бег 150 метров н/ст;
- бег 300 метров н/ст.

Результаты проведенных нами исследований подтверждают и согласуются с мнениями специалистов о том, что по мере повышения уровня спортивного мастерства спринтеров, существенно улучшаются показатели силовой и скоростно-силовой подготовленности. В меньшей мере эта тенденция проявляется в динамике показателей скоростной подготовленности и специальной выносливости.

Результаты педагогического эксперимента показали, что методики совершенствования спортивного мастерства в спринтерском беге, применяемые контрольной и экспериментальной группами дают

статистически достоверное улучшение показателей специальной физической подготовленности и спортивных результатов. Однако наибольшее улучшение в рассматриваемых показателях произошло у участников экспериментальной группы.

Экспериментально установлено, что методика подготовки спортсменов применяемая в экспериментальной группе имеет статистически достоверное преимущество над традиционной методикой подготовки применяемой в контрольной группе.

Установлено, что использование в процессе подготовки спортсменов, специализирующихся в спринтерском беге, эффективных средств развития скоростно-силовых качеств обеспечивает сбалансированное повышение уровня показателей различных сторон подготовленности спортсменов и планомерному росту их спортивных результатов.

Мы убеждены в том, что перспективными направлениями подготовки бегунов спринтеров является:

- изучение закономерностей становления и совершенствования спортивного мастерства по параметрам, характеризующим различные стороны подготовленности спортсменов (скоростным, скоростно-силовым, силовым и техническим);
- исследование характеристик соревновательной деятельности с ростом спортивного мастерства;
- отбор, экспериментальное обоснование и систематизация эффективных средств для программированного совершенствования различных по направленности тренировочных воздействий

Все выше изложенное может быть использовано в дальнейших исследованиях подготовки бегунов спринтеров различной квалификации.