

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

Кафедра спортивных дисциплин

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ –СПРИНТЕРОВ В
ВОЗРАСТЕ 15-16 ЛЕТ
НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ FULL BODY»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 341 группы
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Никулиной Анастасии Сергеевны

Научный руководитель _____ И.Ю. Водолагина
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Силовая и скоростно-силовая подготовленность является ведущей стороной подготовки спринтеров, именно ей нужно уделять большее внимание на всех этапах подготовки спортсменов, также нужно отметить, что целенаправленное совершенствование силовой подготовленности спринтеров может быть достигнуто при выполнении больших физических нагрузках.

Объект исследования: Тренировочный процесс, построенный на принципах тренировки по методу Full Body, у подростков, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Предмет исследования: Результаты силовых показателей при подготовке спринтеров на принципах тренировки по методу Full Body.

Цель исследования: Разработать Силовую программу подготовки легкоатлетов спринтеров на основе тренировки по методу Full Body, проверить её эффективность у легкоатлетов 15-16 лет.

Гипотеза: Предполагается, что эффективность тренировочного процесса повысится, если в тренировочный процесс легкоатлетов – спринтеров будет включена силовая программа по методу тренировок Full Body.

Задачи:

1. Провести анализ литературы по теме исследования.
2. Разработать силовую программу для легкоатлетов спринтеров, направленную на повышение силовой подготовленности с помощью воздействия на определенные мышечные группы, необходимые в спринтерском беге (на основе тренировки Full Body).
3. Экспериментально доказать эффективность силовой программы у легкоатлетов спринтеров на основе тренировки Full Body, направленного на развитие силовых качеств у подростков 15-16 лет и её влияние на изменение техники спринтерского бега.

Методы исследования:

1. Библиографический поиск - работа со специальной научно-педагогической литературой по теме исследования.

2. Теоретический анализ и обобщение данных источников информации - систематизация полученной информации по исследуемой проблеме.

3. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом подготовки юных спортсменов-спринтеров.

4. Систематизация всей полученной информации и построение тренировочной программы по системе FullBody для юных спортсменов-спринтеров.

5. Педагогический эксперимент - проверка правильности рабочей гипотезы и эффективности разработанной программы.

6. Методы математической статистики - обработка результатов педагогического эксперимента.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Возраст 15-16 лет - это возраст среднего школьного возраста (переходный возраст). Данный возраст является самым благоприятным для развития силовых качеств человека.

В беге задействованы все группы мышц, поэтому целесообразно включать круговой тренинг для спринтеров.

Тренировка по методу Full Body задействует все мышечные группы в одну тренировку в строгой последовательности, причём достижение силы, рельефности и симметрии происходит комплексно в сочетании друг с другом. Данный тренинг может быть очень эффективным если использовать его правильно. При правильном её использовании он может принести ощутимую пользу и преимущества, а при неправильном — вызовет сильную перетренированность (переутомление).

Данный тренинг лучше всего проводить при трехразовой интенсивной тренировки в неделю, например: понедельник среда, суббота- это будет более безопасно и эффективно. Выходные дни выбраны не случайно, так как время отдыха лучше всего подходит для столь объёмного тренинга и восстановления после него. Full Body отлично подходит для спринтеров. Силовая тренировка может проводиться в будние дни, а затем можно проводить технические

тренировки для улучшения скорости бега и уменьшения мышечного напряжения.

Расположение упражнений играет важную роль в эффективности тренинга. Так как все мышечные группы тренируются в один день, тренинг должен рассматриваться как единое целое, где каждое упражнение является звеном общего процесса и выполняет свою определенную функцию.

Начинать лучше с классической базы для развития верха тела, а именно, с проработки грудных мышц. После грудных лучше всего тренировать спину. Самым идеальным вариантом в этом плане являются подтягивания или тяга верхнего блока сидя. Поэтому важно продолжить комплекс упражнениями, которые подготовят позвоночник к основной тренировке.

После тренировки поясничных мышц прорабатываются мышцы ног. Тренировка ног требует значительных энергетических затрат, поэтому они идут в комплексе ближе к концу. Но перед этим выполняется гиперэкстензия. Это делается для предотвращения травм поясницы. Затем выполняются приседания со штангой на плечах.

Преимущество фулбоди, над другими программами тренировок, заключается в том, что она не дает организму адаптироваться под нагрузку (тренировочный стресс), за счет постоянно меняющегося количества повторений (рабочего веса в упражнениях).

Педагогический эксперимент проводился на базе МКУ ДО «СШОР № 6», на стадионе «Волга» г. Саратова с 11.04.2023 по 26.12.2023 года.

В эксперименте участие принимали 6 человек легкоатлетов спринтеров, имеющих первый взрослый разряд.

На начальном этапе проводилось тестирование всех спортсменов с целью выявления их слабых мест. Такой подход позволяет тренерам сформировать более точное представление о навыках и возможностях каждого спортсмена. Тестирование включало себя основные упражнения для оценки силовых показателей спортсменов.

Все упражнения выполнялись с 40% весом от максимально возможного для каждого спортсмена, чтобы обеспечить нагрузку "до отказа". Это означает, что спортсмены выполняли упражнения до тех пор, пока не могли выполнить больше повторений с данным весом. Все участники на момент исследования прошли медицинский осмотр, противопоказания к тренировочным занятиям не выявлены. Силовые тренировки проводились 3 раза в неделю.

После завершения всех упражнений для каждого спортсмена были собраны данные о количестве повторений. Эти данные использовались для определения силовых показателей каждого спортсмена.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов.

На начальном этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цели и задачи исследования, получена и изучена информация о каждом занимающемся, проведена оценка исходных результатов тестирования.

1. На втором этапе проводились тренировочные занятия, в ходе которых использовался комплекс упражнений силовой подготовки спринтеров на основе программы FullBody.

2. На третьем этапе тестирования проводилась проверка эффективности программы Full Body. Были собраны данные о силовых показателях спортсменов до и после использования программы, а также проанализированы результаты тестирования на первом и втором этапах. Это позволило определить, насколько эффективно программа Full Body помогает улучшить силовые показатели.

В ходе тестирования спортсмены выполняли упражнения до отказа. Результаты показали, что не у всех спортсменов хорошо развиты мышцы различных сегментов тела.

Упражнения для сегмента группы мышц грудного отдела:

1. Жим штанги на горизонтальной скамье.
2. Жим гантелей лёжа.
3. Жим штанги под углом 45 градусов.

4. Жим гантелей под углом 45 градусов.
5. Разводка гантелей лёжа.
6. Сведение рук в кроссовере

Упражнения для сегмента группы мышц спинного отдела:

1. Подтягивания на турнике.
2. Тяга вертикального блока.
3. Тяга штанги к поясу в наклоне.
4. Тяга гантелей в наклоне по очереди каждой рукой.
5. Тяга вертикального блока обратным хватом.
6. Тяга горизонтально блока к поясу.

Упражнения для сегмента группы мышц ног:

1. Приседания со штангой
2. Жим ногами в станке
3. Разгибание ног в тренажере сидя
4. Сгибание ног в тренажере сидя
5. Выпады с гантелями
6. Тяга штанги на прямых ногах

Упражнения для сегмента мышц рук:

1. Стоя сгибание рук со штангой к плечам
2. Жим штанги лёжа узким хватом
3. Сгиб гантелей стоя молот
4. Разгибание рук на верхнем блоке
5. Сгибание рук на нижнем блоке
6. Разгибание рук с гантелей сидя

Упражнения для сегмента мышц поясничного отдела:

1. Гиперэкстензия

2. Наклоны корпуса стоя со штангой на плечах

3. Упражнения для сегмента мышц пресса.

Подъем прямых ног лежа

5. Скручивания на фитболе

Подъема туловища из положения лежа на полу

7. Планка боковая

8. Планка классическая

9. Складочка лёжа

Комбинируя в тренировке упражнения для различных сегментов тела, может помочь улучшить силовые показатели и технику бега на спринтерские дистанции. Это связано с тем, что такие упражнения помогают развивать мышцы, которые используются при беге, а также улучшать координацию и баланс.

На основе результатов тестирования для каждого спортсмена были разработаны программы тренировок, которые учитывали их силовые показатели, возраст, пол и другие индивидуальные особенности. Эта программа была использована спортсменами для улучшения своих силовых показателей и общей физической формы

Программа тренировок отвечает следующим критериям:

1. Задействовано все тело.

2. Количество повторений 15-20 раз, по 3 круга.

3. Разнообразите индивидуальных программ тренировок.

Тренировочный процесс идёт как в тренажерном зале, так и в спортивном манеже (в процентом соотношении 70% в манеже, 30 % тренажерного зала).

Программа № 1 Для тех спортсменов у кого хорошо развиты группы мышц ног и спины, разработаны программа на развитие грудных мышц.

Программа №2 Для тех спортсменов у кого хорошо развиты группы мышц спины и грудного отдела, программа тренировок мышц ног

Программа № 3 Для спортсменов с хорошо развитыми мышцами ног и грудного отдела, составлена программа для тренировки мышц спины

Программа № 4 Для спортсменов с недостаточной подготовкой по всем сегментам мышц тела составлена программа с упором на все группы мышц

Спортсменам было предложено от 15 до 20 повторений, так как свыше 15 повторений идет развитие силовой выносливости, идет прогрессия с каждым подходом. Вес отягощения прибавляется для максимального развития выносливости. Таким образом все спортсмены в эксперименте тренируются с прогрессией по весу отягощения.

Для проверки эффективности программы Full Body было проведено контрольное тестирование спортсменов.

Прогрессия весов была заметна на третьей неделе эксперимента. При таких условиях были видны улучшения техники и скорости бега, спринтерские отрезки постоянно фиксировались и была видна положительная динамика в тренировочном процессе. Также, можно увидеть, что показатель старта с колодок улучшился, что свидетельствует о эффективности применяемой нами программы нашего исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ литературы посвященной проблеме силовой подготовки легкоатлетов –спринтеров, показал, что силовая подготовка является одним из основных условий при достижении результатов, а также является вспомогательным средством в формировании техники спринтерского бега и занимает особое место в тренировочном процессе при подготовке бегунов спринтеров. У специалистов неоднозначное мнение к программе Full Body однако ценность ее не снижается. Необходимо продолжать изучать ее теоретические и практические аспекты. Именно поэтому мы решили исследовать эффективность этой программы.

2. Была составлена силовая программа по системе тренировке Full Body, направленный на повышение силовой подготовки, который воздействовал на мышечные группы необходимые в спринтерском беге. В

данную программу входили упражнения для всех групп мышц, расположенных в соответствующих сегментах тела.

3. Главной задачей эксперимента было изучение влияния программы физических упражнений на результаты легкоатлетов-спринтеров. Эксперимент состоял из трех этапов: теоретическое обоснование, проведение педагогического эксперимента и анализ полученных данных. В ходе эксперимента проверялась гипотеза о том, что предложенная программа физических упражнений показала свою эффективность, так как привела к достоверному увеличению результатов и улучшению уровня развития силовых качеств у подростков в экспериментальной группе. Это также отразилось на изменении техники спринтерского бега, которая стала более эффективной и результативной.

Физические упражнения для развития силовых качеств должны быть подобраны индивидуально для каждого человека с учетом его пола, возраста и физической подготовки. Это поможет избежать травм и достичь более эффективных результатов в развитии силовых показателей.

Оценка силовых показателей на первом этапе тестирования показала, что некоторые спортсмены имели низкие результаты в упражнениях, таких как жим штанги, подтягивания на перекладине и приседания со штангой.

Разработанная программа силовой подготовки по системе Full Body с учетом индивидуальных особенностей спринтеров позволила увеличить силовые показатели спортсменов. Это положительно отразилось на результатах тренировок и способствовало улучшению спортивных показателей, улучшению спортивных результатов на дистанциях 60 и 100 метров.

Так же можно увидеть, что улучшились показатели старта с колодок, что не мало важно для спринтерского бега и хорошего результата на соревнованиях.

На основании выше изложенного мы можем сказать, что результаты педагогического эксперимента подтверждают эффективность разработанной

программы, для улучшения силовых показателей на основе системы тренировок по методу Full Body и оказала положительное воздействие на развитие силовых качеств и в формировании техники бега у подростков 15-16 лет специализирующихся в беге на короткие дистанции.