

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ
НА 400 МЕТРОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Чулкова Сергея Вячеславовича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Бег представляется одной из наиболее сложных дистанций в контексте легкой атлетике. Стоит отметить, что в массовом спорте к организму спортсмена предъявляются достаточно повышенные требования. Степень формирования физических качеств, прекрасная техника бега, достаточный уровень становления скоростной и специальной выносливости – обязательные компоненты, благодаря которым, создается возможным достигнуть положительной динамики в спортивных результатах на дистанции.

Благодаря работам Ю.В. Верхошанского [1], З.И. Кузнецовой [2], В.И. Ляха [3], Л.А. Сменовой [4] и Н.Г. Озолина [5] была создана отечественная школа физического развития детей в ходе их школьного обучения.

В современности специалистами (Л.С. Ивановой, Н.Г. Озолиным [5], Л.П. Матвеевым [6], Ж.К. Холодовым и В.С. Кузнецовым [7]) выявлено, что вариативная структура общей и специальной физической подготовки создает возможность к становлению диапазона применения физических упражнений в развитии двигательных качеств.

Общая выносливость представляется фундаментом совершенствования скоростной выносливости [8].

Наиболее весомым фактором в совершенствовании скоростной выносливости является прогресс абсолютной скорости бега на эталонном отрезке для организации запаса скорости. Благодаря этому предоставляется возможность для спортсмена пробегать дистанцию с наименьшей затратой сил и большей средней скоростью [9].

Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к конкретной определенной деятельности. Специфика такой выносливости обуславливается характером элементов, характерным для какого-либо вида спорта [7].

Успешный результат, связанный с выносливостью указанного типа, предъявляет требования к высокой аэробной и максимальной анаэробной

производительности. Вместе с тем, не стоит пренебрегать фактом того, что фундамент для развития анаэробной способности составляет аэробная производительность [10].

Достаточно часто в практике основной частью тренировки является использование повторного метода, когда элементы занятия вновь используются после определенного временного промежутка (30 секунд, минута), одновременно с этим не контролируется интенсивность нагрузки, а степень функциональной нагрузки может быть определена по виду тренировки и в некоторых случаях по состоянию самочувствия легкоатлета [11].

Актуальность исследования.

Лёгкая атлетика занимает одно из центральных положений в физическом развитии и воспитании детей, подростков и взрослых людей. Этот вид спорта представляется одним из самых возможным, популярных и массовых. Легкая атлетика подразумевает разнообразие видов, достаточно большое количество незатруднительно дозируемых упражнений, для которых достаточными условиями являются любое место независимо от ландшафта и времени года.

Проблематика совершенствования и поддержания достаточного уровня выносливости у бегунов на разные дистанции представляется одной из наиболее актуальных в контексте указанного спорта в целом. Выносливость является необходимым качеством абсолютно для каждого спортсмена, она актуальна при выполнении любой физической деятельности.

Объект исследования – тренировочный процесс девушек- легкоатлеток 14-15 лет.

Предмет исследования –методика развития скоростной выносливости у бегуний 14-15-летнего возраста.

Цель исследования – обосновать эффективность применения подобранной методики базируясь на интервальный метод развития скоростной выносливости у девушек 14-15 лет в беге на 400 метров с использованием средств врачебно-педагогического контроля за состоянием занимающихся, а

также методов восстановления работоспособности в аспекте развития скоростной выносливости.

Задачи исследования:

- 1) изучить теоретические предпосылки физического качества выносливости и основы методики ее воспитания;
- 2) рассмотреть анатомо-физиологические и морфофункциональные особенности организма девушек 14-15 лет;
- 3) на основе анализа литературных источников и опыта работы тренеров, подобрать методику совершенствования скоростной выносливости.
- 4) определить эффективность применения методики совершенствования скоростной выносливости у девушек 14-15 лет в беге на 400 метров в тренировочной группе третьего года обучения посредством проведения экспериментальной работы.

Для решения поставленных задач применялся комплекс **методов** научных исследований: теоретический анализ и изучение литературных источников; педагогическое наблюдение и оценки эффективности формирования скоростной выносливости легкоатлетов 14-15 лет; педагогический эксперимент; тестирование выполнения бега на разные дистанции. Педагогический контроль результативности формирования скоростной способности легкоатлетов; метод статистической обработки данных.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что подобранный комплекс упражнений по формированию скоростной выносливости на этапе углубленной тренировки и применение средств восстановления работоспособности в процессе развития скоростной выносливости окажет положительное влияние на подготовленность девушек-легкоатлетов 14-15 лет.

База исследования. Экспериментальная работа по проверке эффективности разработанной методики совершенствования скоростной выносливости проходила на базе МОУ «СОШ № 18 им. Подольских курсантов» г. Подольск.

Структура работы: введение, 2 раздела («Теоретические аспекты развития скоростной выносливости в легкой атлетике» и «Совершенствование скоростной выносливости у девушек-легкоатлеток 14-15 лет»), заключение, список использованных источников.

Основное содержание работы

Исследование по определению скоростной выносливости легкоатлетов было проведено с апреля 2023 года по март 2024 года на базе МОУ «СОШ № 18 им. Подольских курсантов» г. Подольск. В исследовании приняли участие 20 легкоатлетов, девушек 14-15 лет, занимающихся бегом не менее трех лет и находящихся на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

Эксперимент по определению уровня скоростной выносливости легкоатлетов 14-15 лет был организован в несколько этапов.

На **первом этапе** с апреля 2023 – по август 2023 гг. нами была организована работа по анализу и систематизации информации из нескольких источников научно-методической литературы по некоторым направлениям в теории и методике организации физического воспитания. На данном этапе производилась работа по рассмотрению и анализу специфики легкоатлетического тренировочного процесса, значимости скоростной выносливости легкоатлетов.

На **втором этапе** с сентября 2023 – по февраль 2024 года нами был организован эксперимент, полученные результаты тестирования были подвергнуты обработке и критическому анализу, по итогу работы были сформулированы выводы по работе.

Третий этап длился с марта – по апрель 2024 г. и был связан с оформлением бакалаврской работы, а также подготовкой к ее защите.

В ходе организации педагогического эксперимента девушки-легкоатлетки были разделены на две группы по 10 человек: экспериментальная группа – легкоатлетки, занимающиеся по специальной программе, и контрольная группа – легкоатлетки, занимающиеся по обычной программе.

Для того, чтобы занимаясь спортом добиваться хороших результатов, организм необходимо тренировать, так как к нему предъявляются высокие требования. В этом смысле бег является одной из сложных дисциплин в легкой

атлетике. Кроме отличной техники бега необходимо обладать высокой скоростной выносливостью, хорошей подвижностью в суставах, координацией. Таким образом, уровень физических качеств непосредственно влияет на результат. Для развития скоростной выносливости необходимо обратить внимание и на общую выносливость. Общая выносливость развивается путем выполнения определенной нагрузки в течение достаточно большого промежутка времени. А чтобы развить скоростную выносливость можно, например, пробегать на высокой скорости дистанцию, превышающую соревновательную длину. Можно сказать, что необходим запас скорости бега, который позволит пробежать дистанцию с меньшей затратой сил, но на высокой скорости.

В связи с этим особое внимание при проведении тренировочных занятий было уделено развитию скоростной и общей выносливости.

Педагогическое тестирование по определению общих и специальных координационных возможностей легкоатлетов были проведены дважды в течение 6 месяцев – в сентябре 2023 г. и феврале 2024 г.

Диагностика включала в себя упражнения:

1) Бег 100 м + 300 м (с) = 400 м (с)

Оборудование: секундомер.

Бег 100 м выполняется с высокого старта (отрезок выполняется строго) через 30 секунд отдыха, выполняется бег 300 м (с) с высокого старта, общая дистанцию равна 400 м.

2) Бег 200 м + 200 м = 400 м (с)

Оборудование: секундомер.

Бег 200 м выполняется с высокого старта (отрезок выполняется строго) через 60 секунд отдыха, выполняется бег 200 м (с) с высокого старта, общая дистанцию равносильна 400 м.

3) Бег 150 м + 250 м (с) = 400 м (с)

Оборудование: секундомер.

Бег 150 м выполняется с высокого старта (отрезок выполняется строго) через 40 секунд отдыха, выполняется бег 250 м (с) с высокого старта, общая дистанцию равносильна 400 м.

4) Бег 200 м (с)

Оборудование: секундомер.

Контрольный бег выполняется с низкого старта.

5) Бег 400 м (с)

Оборудование: секундомер.

Контрольный бег выполняется с низкого старта.

Обе группы занимались по программе ДЮСШ, вместе с тем, в тренировочные занятия девушек экспериментальной группы включались упражнения для повышения уровня развития скоростной выносливости легкоатлетов.

Метод статистической обработки данных

Методы математической статистики были связаны с определением среднего арифметического числа (χ), средние квадратического отклонения (δ). Достоверность полученных данных определялась с помощью t-критерия Стьюдента по специальной таблице значений 5% уровня значимости. Обработка результатов проводилась на компьютере при помощи программы «MS Excel 2016».

Эффективность разработанной методики осуществлялось путем сравнения результатов исследования экспериментальной и контрольной группах. Для получения достоверных результатов использовались методы математической статистики.

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня общей и скоростной выносливости девушек-легкоатлетов, а также были определены показатели физической работоспособности контрольной и экспериментальной групп.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подготовка высококвалифицированных спортсменов, в том числе и легкоатлетов, требует системного подхода. Задача это непростая, подразумевает учет многих факторов. В первую очередь необходимо знать основы методики тренировочного процесса в подготовке бегунов, правильно организовывать тренировки, учитывать условия проведения занятий. Необходимо оптимальное взаимосочетание всех сторон тренировочного процесса между собой. Соблюдение методических принципов обучения и тренировки будет способствовать обеспечению более высокого уровня подготовленности легкоатлетов и росту их достижений. Кроме того, необходимо ставить задачи развития двигательных качеств. Делать это важно в комплексе, но учитывая, развитие каких из них имеет первоочередное значение.

Организация серьезной целенаправленной физической работы по совершенствованию скоростной выносливости у легкоатлетов следует начинать именно в 14-15 лет, на начальном этапе углубленной специализации. Интервальная тренировка характеризуется наибольшей эффективностью, однако немногие тренеры-преподаватели используют ее в аспекте тренировочного процесса. Первоочередно, это можно аргументировать с характерными малоприятными последствиями для легкоатлетов (перетренированность и переутомление).

Стоит также обратить внимание на то, что используя средства восстановления трудоспособности легкоатлетов и внедряя целесообразный врачебно-педагогический контроль, интервальная тренировка будет отличаться продуктивностью при развитии скоростной выносливости легкоатлетов 14-15 лет на разные дистанции. Достаточно часто в научно-методической литературе термин «интервальная тренировка» отождествляют с любым методом, подразумевающим в себя повтор отрезков с чередованием времени отдыха, например, переменным. В практическом аспекте повторная и интервальная тренировка считается у легкоатлетов и тренеров непонятной для применения.

Анализ научной литературы и результатов педагогического эксперимента позволяет достигнуть следующей результативности:

1. Развитие скоростной выносливости – одна из маловажных проблем для легкоатлетов.

2. Обобщая результаты динамик педагогического эксперимента, можно прийти к выводу о том, что при использовании предложенных тренировочных средств абсолютно у каждого спортсмена прогрессировали результаты в беге и в упражнениях со штангой на специальную выносливость.

Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность используемых средств тренировки для прогресса степени развития скоростной выносливости у легкоатлетов 15-16 лет, специализирующихся в беге.