

# ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

БЕЗУШКО АЛЕКСАНДР ВАЛЕНТИНОВИЧ  
СТУДЕНТ ФК11ДР65ФС1 ГРУППЫ ДНЕВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ  
ОСОБЕННОСТИ

МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

НАУЧНЫЙ

РУКОВОДИТЕЛЬ:

К.П.Н., ДОЦЕНТ  
АБРАМОВА В В

# ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. ДАТЬ ХАРАКТЕРИСТИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СПОРТЕ, В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, В БЕГЕ НА КОРОТКОЕ ДИСТАНЦИИ.
2. РАССМОТРЕТЬ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ.
3. УТОЧНИТЬ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.
4. ОПЫТНЫМ ПУТЕМ ОПРЕДЕЛИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ВЛИЯНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СПРИНТЕРОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ГРУППАХ УТ-4.



Перечень выполняемых упражнений на скоростной лестнице:

***1. Для развития скоростных способностей.***

- бег на высокой скорости через лестницу с последующим ускорением 5-10 м.
- семенящий бег.
- бег с высоко поднятыми коленями с очень короткими шагами (достаточно короткими, чтобы обе стопы касались земли в каждой секции лестницы);
- бег с захлестыванием голени;
- быстрые переходы из одной секции в другую.

***2. Для развития скоростно-силовых способностей:***

- прыжки зигзагами. Внутри-снаружи, внутри-снаружи – пересекая, таким образом лестницу.
- быстрые прыжки вперед на максимальной скорости.
- прыжки ноги врозь, ноги вместе; обе ноги вне лестницы и правая внутри, затем обе ноги вне и левая внутри; обе ноги вне лестницы, правая внутри, обе снаружи, левая внутри.
- лыжные прыжки (прыжки из стороны в сторону): 1 нога внутри, 1 снаружи, прыгая вперед и изменяя положение в следующем отсеке.

# Таблица 6. Программа усложненного уровня

Упражнения	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4
Гладкий бег с последующим ускорением	3п	3п	3п	2п
Семенящий бег	4п	4п	3п	3п
Бег с высоким подниманием бедра	3п	3п	3п	3п
Бег с захлестом голени	3п	3п	3п	3п
Боковой бег	1л-1п	1л-1п	2л-2п	2л-2п
Лыжные прыжки	2п	2п	2п	2п
Быстрые прыжки вперед	3п	3п	3п	3п
Прыжки ноги вместе-врозь	3п	3п	2п	2п
Широкие прыжки	2п	2п	3п	3п
Прыжки с поворотами	2п	2п	3п	3п
<b>Всего подходов:</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>28</b>

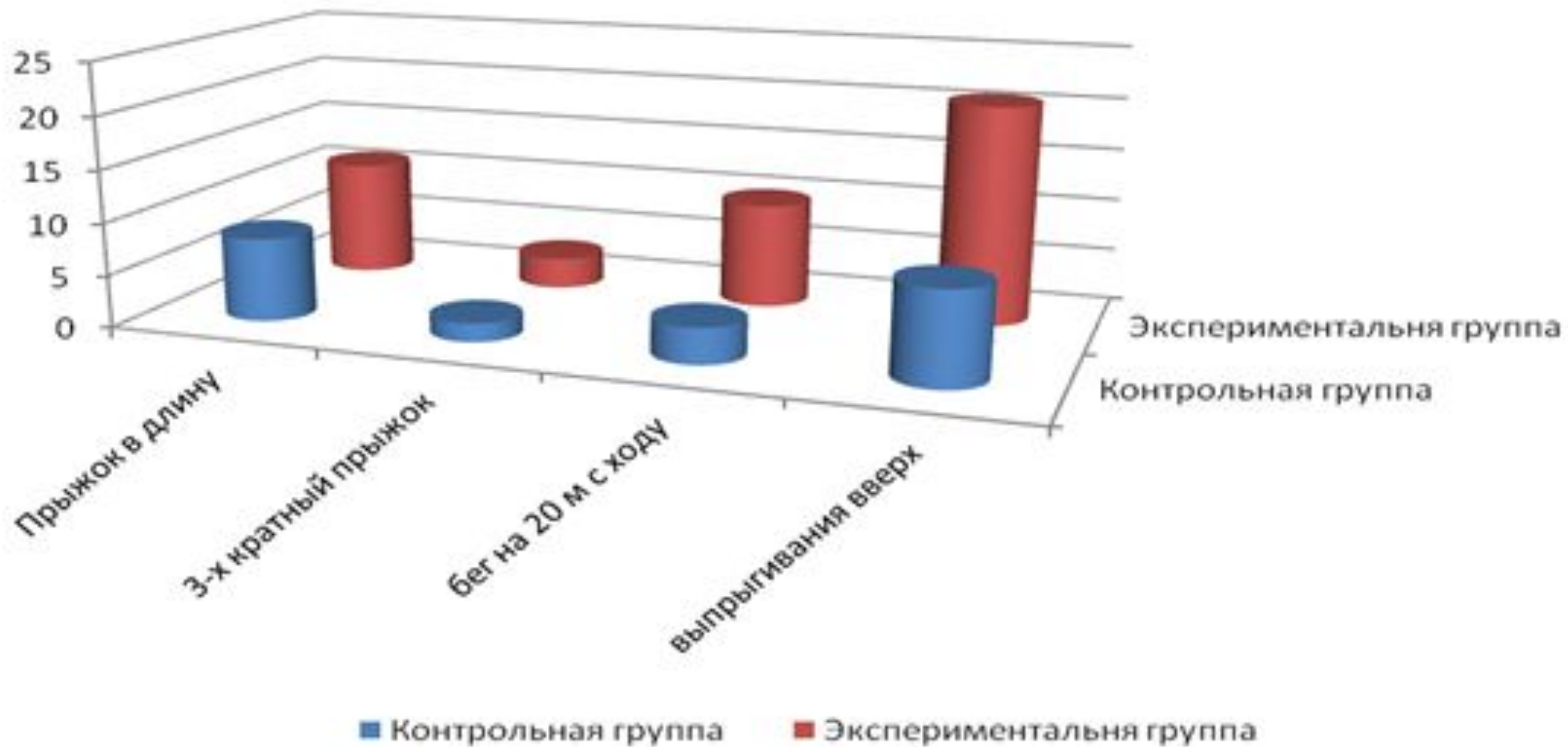
**Таблица 7. Показатели статистической обработки результатов до внедрения экспериментальной методики**

№	Тесты	Группа	$\bar{X} \pm s$	$t_0$	$P_0$
1.	прыжок в длину с места (см)	Э	256,6 ± 1,8	1,6	γ 0,06
		К	253,8 ± 1,4		
2.	3-кратный прыжок с ноги на ногу с места (см)	Э	691,3 ± 2,4	0,9	γ 0,05
		К	688,7 ± 2,2		
3.	бег на 20 м с ходу (с.)	Э	3,5 ± 0.8	0,7	γ 0,05
		К	3,4 ± 0.6		
4.	выпрыгивание вверх по Абалакову (см)	Э	33,2 ± 1,7	0,35	γ 0,05

**Таблица 8. Показатели статистической обработки результатов после внедрения экспериментальной методики**

№	Тесты	Группа	$\bar{X} \pm s$	$t_0$	$P_0$
1.	прыжок в длину с места (см)	Э	285,1±2,2	γ 3,2	0,05
		К	276,2±1,9		
2.	3-кратный прыжок с ноги на ногу с места (см)	Э	710,1±1,4	γ 3,6	0,05
		К	701,2±2,0		
3.	бег на 20 м с ходу (с.)	Э	3,2±0,3	γ 1,2	0,05
		К	3,3±0,5		
4.	выпрыгивание вверх по Абалакову (см)	Э	40,1±1,7	γ 2,2	0,05
		К	35,6±1,4		

# Диаграмма 1. Динамика улучшения физической подготовленности спринтеров



**Спасибо  
за внимание!**

