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	4⊓	4⊓	3п	3п
Бег с высоким подниманием бедра	3п	3п	3п	3п
Бег с захлестом голени	3п	3п	3п	3п
Боковой бег	1∧-1⊓	1∧-1⊓	2∧-2⊓	2∧-2⊓
Лыжные прыжки	2п	2п	2п	2п
Быстрые прыжки вперед	3п	3п	3п	3⊓
Прыжки ноги вместе-врозь	3п	3п	2п	2п
Широкие прыжки	2п	2п	3п	3⊓
Прыжки с поворотами	2п	2п	3п	3п
Всего подходов:	27	27	29	28

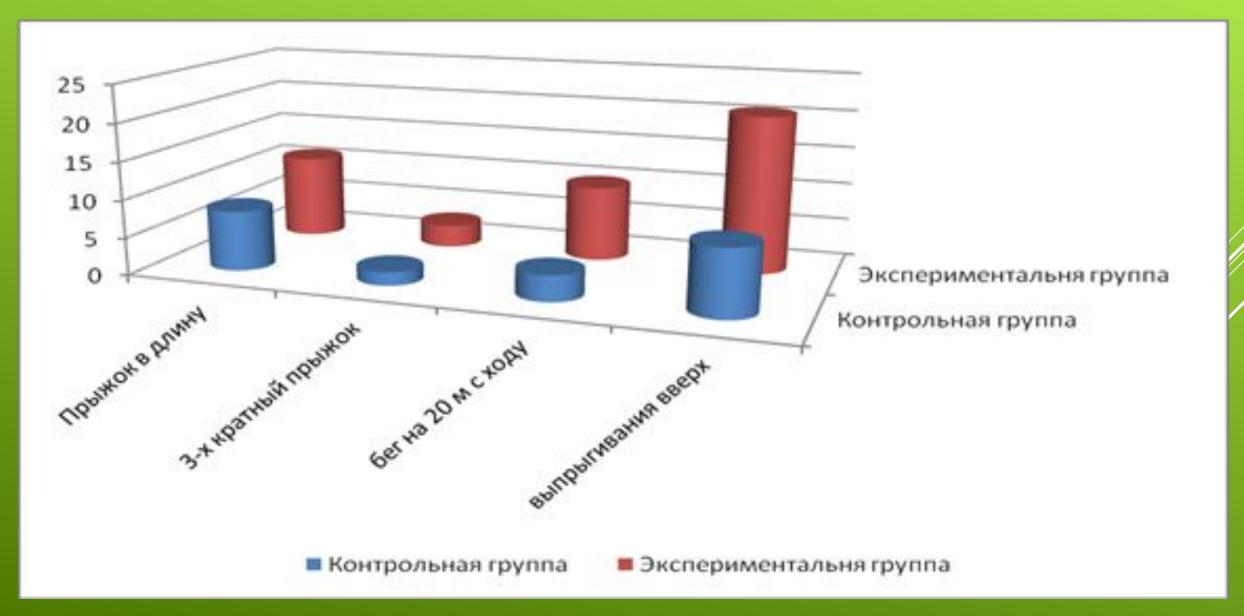
Таблица 7. Показатели статистической обработки результатов до внедрения экспериментальной методики

Nº	Тесты	Группа	\overline{X} ± s	t _o	P _o
1.	прыжок в длину с места (см)	Э	256,6 <u>+</u> 1,8		≻ 0,06
		K	253,8 <u>+</u> 1,4	1,6	
2.	3-кратный прыжок с ноги на	Э	691,3 <u>+</u> 2,4		≻ 0,05
	ногу с места (см)	K	688,7 <u>+</u> 2,2	0,9	
3.	605 Hg 20 M C YO M (C)	Э	3,5 <u>+</u> 0.8		. 0.0E
	бег на 20 м с ходу (с.)	K	3,4 <u>+</u> 0.6	0,7	≻ 0,05
4.	выпрыгивание вверх по Абалакову (см)	Э	33,2 <u>+</u> 1,7	0,35	≻ 0,05

<u>Таблица 8. Показатели статистической обработки результатов после</u> внедрения экспериментальной методики

Nº	Тесты	Группа	<u></u> <i>X</i> <u>+</u> s	t _o	P_0
1.	прыжок в длину с места (см)	Э	285,1 <u>+</u> 2,2	≻ 3,2	0,05
		K	276,2 <u>+</u> 1,9		
	3-кратный прыжок с ноги на ногу с места (см)	Э	710,1 <u>+</u> 1,4	≻ 3,6	0,05
		K	701,2 <u>+</u> 2,0		
3.	бег на 20 м с ходу (с.)	Э	3,2 <u>+</u> 0,3	≻ 1,2	0,05
		K	3,3 <u>+</u> 0,5		
4.	выпрыгивание вверх по Абалакову (см)	Э	40,1 <u>+</u> 1,7	≻ 2,2	0,05
		K	35,6 <u>+</u> 1,4		

Диаграмма 1. Динамика улучшения физической подготовленности спринтеров



Спасибо за внимание!