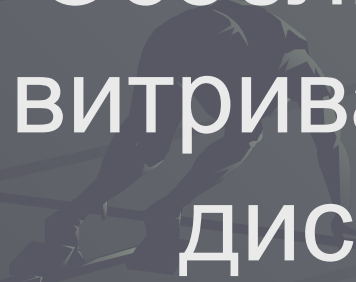


Міністерство освіти та науки України
Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Інститут фізичної культури
Кафедра олімпійського і професійного спорту



Особливості розвитку швидкісної витривалості бігунів 16-17 років на дистанції 400м з бар'єрами

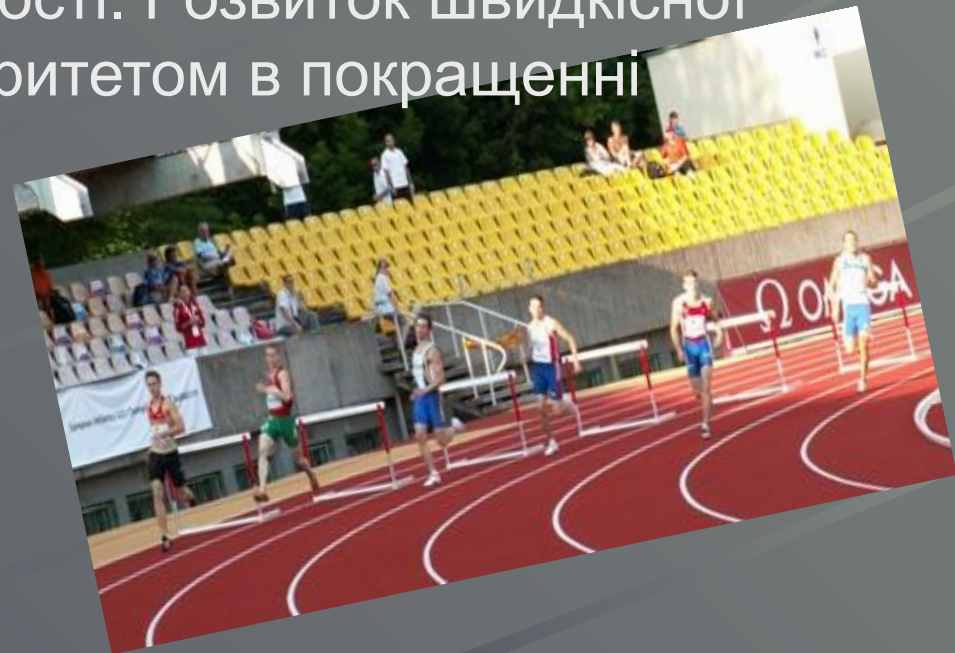
Підготував:

БОНДАРЕНКО Євген Михайлович

Науковий керівник:

ГУДИМ Микола Павлович

Актуальність теми Особливої шани до себе вимагає дистанція 400 м з/б. Цей вид бігу з перешкодами належить до найбільш важких вправ з бігових видів легкої атлетики і ставить виключно високі вимоги до рівня готовності організму спортсмена. Для досягнення високих спортивних результатів на цій дистанції, необхідно мати відмінну техніку бігу, високий рівень розвитку швидкісних якостей, спеціальної витривалості (швидкісної), а також спритності, і спеціальної гнучкості. Розвиток швидкісної витривалості, є головним пріоритетом в покращенні результату в бігові.



Мета роботи

Вдосконалення розвитку, і прояв швидкісної витривалості у бігунів на 400 метрів з бар'єрами 16-17 років.



Завдання:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Визначити роль швидкісної витривалості в системі тренувань юнаків 16-17 років на дистанції 400 м з/б.
3. Експериментально обґрунтувати особливості розвитку швидкісної витривалості в тренуванні бар'єристів.

Об'єкт дослідження

*Фізична підготовка
бар'єристів.*

Предмет дослідження

Методика розвитку та прояву швидкісної витривалості бігунів на 400 м з/б віком 16-17 років.

Методи дослідження

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження.
3. Аналіз документів планування та обліку тренувального процесу.
4. Метод тестових завдань.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної обробки.

Теоретичне значення.

В процесі дослідження буде виявлено роль витривалості в системі підготовки, та змагальній практиці бар'єристів, що й стане підставою узагальнення даних для удосконалення тренувального процесу бар'єристів, шляхом залучення до підготовки вправ спрямованих на покращення результату у вище згаданих бар'єрній дисципліні.



Практичне значення

Робота виконана з метою покращення результату, у юнаків, на дистанції 400 м з бар'єрами, і може бути використана при плануванні тренувального процесу

Апробація результатів

Апробація була проведена на базі навчально тренувальних груп Сумської ОДЮСШ, СДЮШОР В. С. Голубничого, під керівництвом старших тренерів-викладачів з легкої атлетики.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПРЯМОВАНОЇ НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БАР'ЄРИСТІВ.

1. Повторний біг на коротких (2-3 бар'єра, 100-120 м) і середніх (до 5 бар'єрів, 200 м) відрізках дистанції; кількість повторень – 5-6 (коротких), 3-4 (середніх).

2. Пробігання довгих відрізків (8-10 бар'єрів, 300-400 м). У цьому разі кількість повторень обирається не більше 2-4разів, інтервали відпочинку між окремими повтореннями – до відновлення.



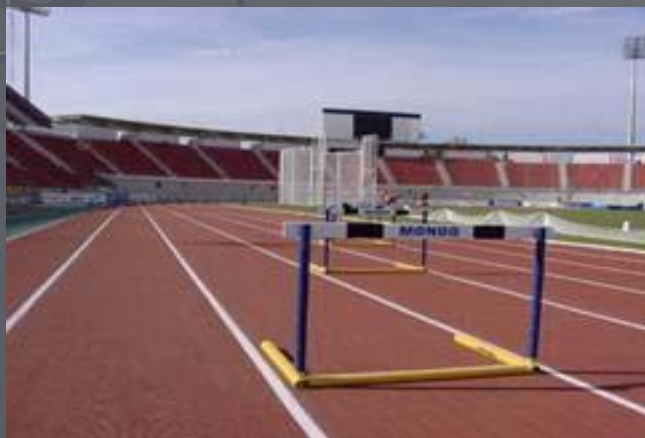
Метод тестових завдань

1. антропометричні показники (довжина тіла, вага тіла)
2. біг 400 м (с);
3. біг 400 м з/б(с);
4. біг 600м (с);
5. ритмовий показник (кількість кроків між бар'єрами).



Педагогічний експеримент

Для проведення дослідження була сформована група в кількості 10 спортсменів, які спеціалізувалися в бігу на 400 м з бар'єрами. В результаті проведення педагогічного експерименту ми встановили обсяг та інтенсивність тренувального навантаження на весняний підготовчий період (березень – квітень 2010 року). Були запропоновані навчально-тренувальні плани, які впливали на рівень швидкісної витривалості, та набір вправ для покращення рівня технічної, та функціональної підготовки отримувачів.



День тижня / Завдання	Основна направленість і зміст тренувальних занять
<p>Понеділок</p> <p>Розвиток швидкісної витривалості, вдосконалення техніки стартового розбігу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розминка (1000м, ЗРВ) • Біг повторний 5-8х120-150 м в і сили. Подолання 1-3 бар'єрів 3-5 разів по прямій. • Стрибки з розбігу і стрибкові вправи – 20-25 хв. • Подолання низьких бар'єрів на віражі 4-7х3-5 разів (відстань між бар'єрами 17м висота 80 см). • Вправи на відновлення
<p>Вівторок</p> <p>Розвиток швидкості вдосконалення техніки подолання бар'єрів.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розминка (1000-1500 м вправи на гнучкість) • Біг з прискореннями 3-4х80-100 м в і в повну силу. Біг з низького старту 4-6х30-40 м під команду. Відпочинок 10-15 хв. • Спеціально бігові вправи. • Вправи з штангою (вага 50-60 кг). • Повторний біг на відрізках 150 м – 2-3 рази. • Вправи на відновлення
<p>Середа</p> <p>Розвиток швидкісної витривалості, техніка бар'єрного бігу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розминка.(1000м, ЗРВ) • Вправ на розтягання. • Біг з прискореннями 4-6 по 60-80 м в і сили. • Подолання 4-6 бар'єрів 5-3 рази на прямій. • Відпочинок 15-20 хв. • Біг 300 або 350 м в повну силу. • Вправи на розслаблення
<p>Четверг</p>	<p>Відпочинок</p>
<p>П'ятниця</p> <p>Покращення швидкісно силових якостей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розминка.(1000 - 1200м, ЗРВ з партнером) • Подолання 1-3 бар'єрів в 5 бігових кроків 10-15 разів(відстань між бар'єрами 9м). • Метання ядра різними способами 40-60 кидків. • Стрибки у висоту з розгону 15-25 стрибків. • Повторний біг 5-7х120-150 м • Спокійний біг по траві 2-3 хв.
<p>Субота</p> <p>Розвиток швидкісної витривалості</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розвиток спеціальних якостей, гнучкості, загальної витривалості. • Розминка (1000м з загально розвиваючими вправами) • Спеціальні вправи бар'єриста з подоланням одного бар'єру. • Крос 12-15 хв. або перемінний біг по траві (босоніж) 8-12х50-60м через 100 м.
<p>Неділя</p>	<p>Відпочинок</p>

День тижня / Завдання	Основна направленість і зміст тренувальних занять
<p>Понеділок</p> <p>Розвиток швидкісної витривалості, вдосконалення техніки стартового розбігу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розминка.(1000-1200 м, ЗРВ з партнером) • СБВ(біг з високим підніманням стегна, біг з викидом гомілки, дріб'язковий біг, біг широкими кроками.) 2x40 м • Прискорення 80 – 12 м x 3-4 рази • Біг з низького старту з атакою 1-3 бар'єру 6-8р(3 – 4 рази швидко) • Стрибкові вправи • Біг 300 м, 200 м x 2 рази (85 – 90 %) • Вправи на відновлення.
<p>Вівторок</p> <p>Розвиток швидкості вдосконалення техніки подолання бар'єрів.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розминка.(1000 – 1200 м, ЗРВ вправи на гнучкість) • СБВ бар'єристів. • Біг з ходу: 60 м x 2 рази; 100 м x 2 рази • Метання набивних м'ячів • Подолання бар'єрів 4-6 x 4-6 раз • Повільний біг по піску 5-10 хв
<p>Середа</p> <p>Розвиток швидкісної витривалості, техніка бар'єрного бігу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розминка.(1000 – 1200 м, ЗРВ вправи на гнучкість) • Бар'єрний біг: 200 м x 3-4 рази; 300 м x 2-3 рази • Стрибкові вправи (легко) • Вправи на розслаблення, відновлення.
<p>Четверг</p>	<p>Відпочинок</p>
<p>П'ятниця</p> <p>Покращення швидкісно силових якостей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розминка (з бар'єрами) • Біг з низького старту 30 м x 6-4 з тягою • Силовий комплекс зі штангою(поштовх, присідання, ривок, жим, лежачи) • Багатоскоки • Легкий біг по піску(газону)
<p>Субота</p> <p>Розвиток швидкісної витривалості</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Кросовий біг 25-30хв з прискореннями 150 м x 3-4 рази • Вправи на гнучкість • ЗФП(з бар'єрами) • Вправи на відновлення
<p>Неділя</p>	<p>Відпочинок</p>

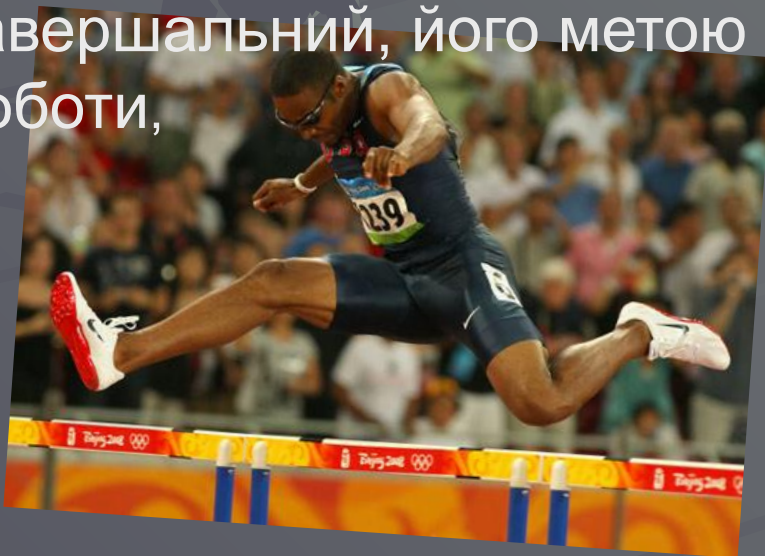
Організація дослідження

З метою вирішення визначених завдань, організацію дослідження було проведено в три етапи.

Перший етап (листопад – березень 2010 року) визначався як базовий, і полягав в підборі, аналізі наукової та методичної літератури.

Другий етап (березень – квітень 2010 року) став визначним в даній роботі, і передбачав в собі проведення дослідів.

Третій етап (квітень – травень 2010 року) завершальний, його метою стало підведення підсумків роботи,

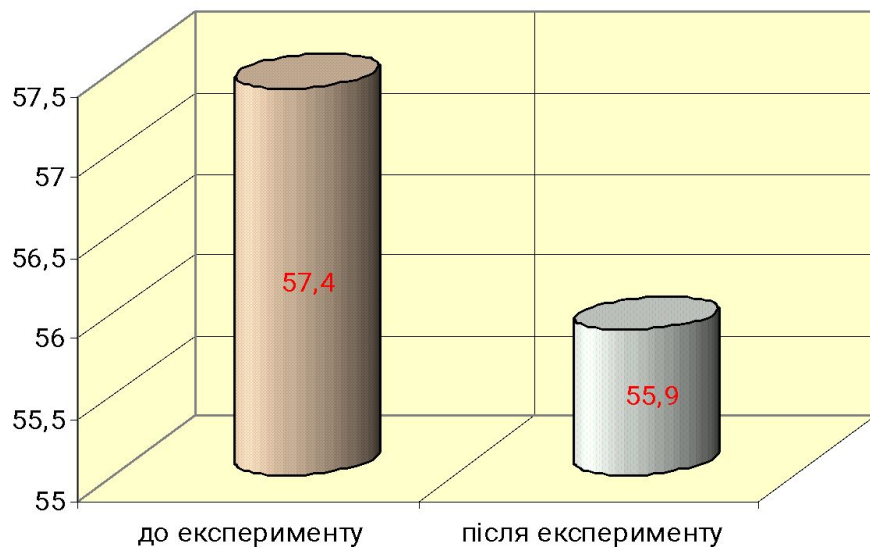
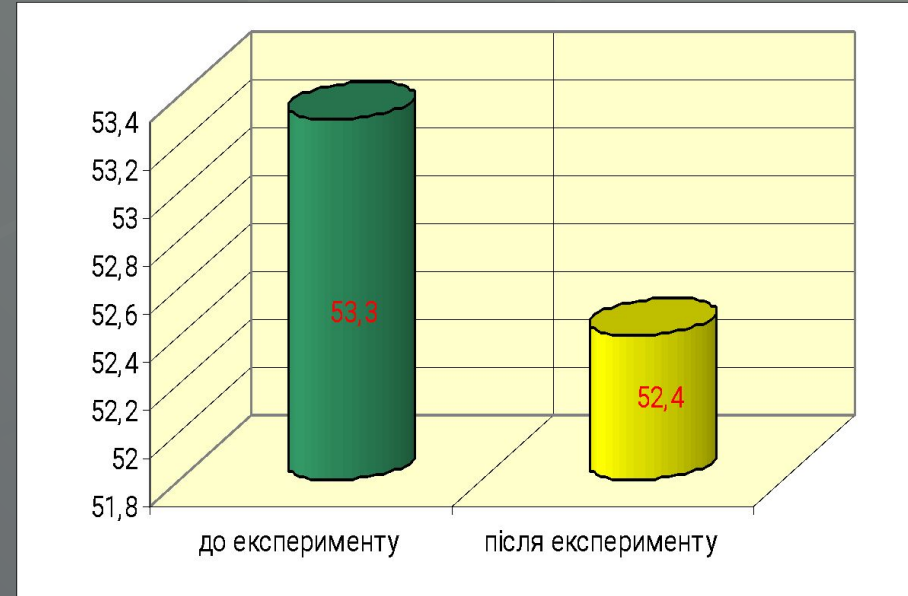


Аналіз зміни результатів підготовленості спортсменів

Види тестових завдань	Показники до експерименту	Показники після експерименту	Приріст результатів (%)
біг 400 м (с)	53,3±2,3	52,4±1,5	1,7
біг 400 м	57,4±1,8	55,9±1,6	2,6
біг 600 м (хв./с)	1:33,9±4,7	1:32,4±4,9	1,5
ритмовий показник	15,5±0,4	15,1±0,4	2,6

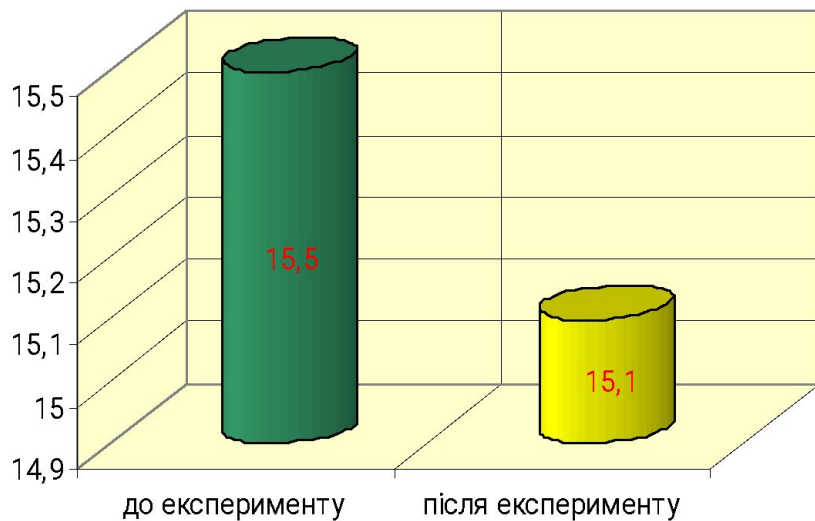
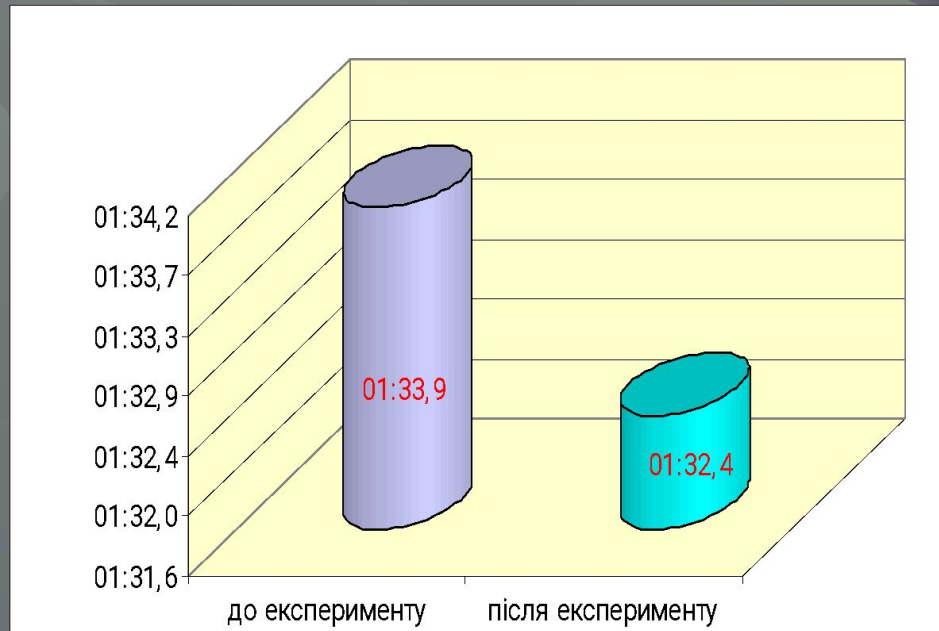
Аналіз зміни результатів підготовленості спортсмені

Біг 400 м (с) – $53,3 \pm 2,3$ – до експерименту, $52,4 \pm 1,5$ – після експерименту, приріст склав 1,7 %



Біг 400 м з/б(с) – $57,4 \pm 1,8$ – до експерименту, $55,9 \pm 1,6$ – після експерименту, приріст склав 2,6 %

біг 600 м (хв./с) – $1:33,9 \pm 4,7$ – до експерименту, $1:32,4 \pm 4,9$ – після експерименту, приріст склав 1,5 %



РИТМОВИЙ ПОКАЗНИК (кількість кроків між бар'єрами). – $15,5 \pm 0,4$ – до експерименту, $15,1 \pm 0,4$ – після експерименту, приріст склав 2,6 %

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел та науково-методичної літератури показує, що результат у бігунів, на дистанції 400м з бар'єрами, юнаків 16–17 років, пов'язаний з рівнем розвитку фізичної, технічної, та психологічної підготовленості спортсменів.

2. В ході експерименту було доведено тісний взаємозв'язок, який існує між розвитком швидкісної витривалості бар'єристів, та результатом на дистанції 400м з бар'єрами.

3. Провівши дослідження ми можемо зазначити, що рівень швидкісної витривалості займає одну з провідних ролей в розвитку фізичної підготовленості юнаків 16–17 років, що спеціалізуються на дистанції 400м з бар'єрами.

4. Експериментальні методики які були нами запропоновані з метою покращення рівня швидкісної витривалості показали, підвищення показників даної фізичної якості. Особливо чітко – це видно за результатами тестових завданнях, які були запропоновані, як контрольні вправи швидкісної витривалості, наприклад результат бігу на відрізу 400м покращився на 1,7%, на дистанції 600м приріст становив 1,5%.

Дякую за увагу!

