

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой

_____ Усачева С.Ю.

«__» _____ 2019 г.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С РЕЗУЛЬТАТОМ
БЕГА НА 800 М БЕГУНОВ 12-16 ЛЕТ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Выпускная квалификационная работа по специальности

032101.65 «Физическая культура и спорт»

Студентка-исполнитель _____ Калашникова Н.А.

Научный руководитель _____ Писаренкова Е.П.
к.п.н., доцент

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Колумб А.В.
Заместитель директора
по спортивно-массовой работе
СОГАУ «Дворец спорта «Юбилейный»

Смоленск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Морфофункциональные показатели физического развития юных спортсменов 12-16 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции.....	6
1.2. Возрастные периоды развития основных физических качеств физических качеств юных спортсменов.....	13
1.3. Основные средства и методы подготовки юных бегунов на средние дистанции.....	17
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	23
2.1. Методы исследования.	23
2.2. Организация исследования.....	25
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	26
3.1. Возрастные особенности физического развития юношей и девушек 12-16 лет, занимающихся бегом на средние дистанции.....	26
3.2. Возрастная динамика развития физических качеств у подростков 12-16 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции.....	31
3.3. Уровень взаимосвязи показателей физической подготовленности с результатом в беге на 800 м у юношей и девушек 12-16 лет, занимающихся бегом на средние дистанции.....	42
Выводы.	46
Практические рекомендации.	48
Литература.....	50
Приложения.....	57

Введение

Современная спортивная тренировка легкоатлетов – средневики характеризуется значительным увеличением объема высокоинтенсивных нагрузок вследствие усиления спортивной конкуренции в соревнованиях различного ранга. При планировании тренировочных нагрузок тренер, как правило, основывается на собственном опыте и интуиции, а также эмпирических данных, полученных в результате анализа подготовки спортсменов более высокой квалификации. Отсутствие в арсенале тренера данных о динамике показателей, отражающих функциональные и морфофункциональные свойства систем организма юного спортсмена, значительно затрудняет процесс планирования тренировочных нагрузок и повышает вероятность срыва адаптации к ним [7, 29, 63].

Современный уровень спортивных достижений в беге на средние дистанции диктует необходимость постоянной оценки потенциальных возможностей ведущих систем организма спортсмена, учета индивидуальных морфофункциональных показателей и их влияние на рост спортивного результата [8, 19, 37, 61].

Известно, что в юношеском спорте направленность на достижение высоких результатов является лишь отдаленной целью, так как на первое место выдвигается эффективность базовой подготовки. Поэтому спортивный результат, как справедливо утверждают многие специалисты [14, 17, 20] не может являться главным критерием в работе с детьми и юношами.

Актуальность исследования данной проблемы определяется тем, что без необходимой информации о возрастных изменениях морфофункциональных показателей и физической подготовленности юных легкоатлетов-средневики, не представляется возможным реализация принципа индивидуализации при планировании тренировочной нагрузки как в отдельном занятии, так и в микро-, мезо-, макроциклах.

В этой связи цель настоящего исследования: изучение возрастных особенностей физической подготовленности и разработка целесообразных рекомендаций по усовершенствованию системы многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции.

Гипотеза исследования: предполагалось, что подготовка юных спортсменов на средние дистанции будет происходить эффективнее, если будет основываться на следующих принципиальных положениях:

- учет возрастных особенностей физического развития при организации тренировочного процесса;
- реализация оперативного и текущего контроля за развитием основных двигательных кондиций;
- своевременная коррекция тренирующих воздействий в соответствии с потенциальными возможностями юных бегунов.

Объект исследования – процесс развития двигательных способностей у юных бегунов на средние дистанции 12-16 лет.

Предмет исследования: педагогические средства и методы оценивания уровня физического развития и физической подготовленности юных бегунов на средние дистанции (12-16 лет).

Практическая значимость: заключается в том, что результаты представленного исследования могут быть полезны для практики не только при выявлении возрастных сенситивных периодов в развитии двигательных способностей, но и избирательного планирования объема средств педагогических воздействий, направленных на формирование и совершенствование двигательных способностей в беге на средние дистанции.

Задачи исследования:

1. Изучить возрастные особенности физического развития юношей и девушек 12-16 лет, занимающихся бегом на средние дистанции.
2. Определить возрастную динамику развития физических качеств у подростков 12-16 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции.

3. Выявить уровень взаимосвязи показателей физической подготовленности с результатом в беге на 800 м у юношей и девушек 12-16 лет, занимающихся бегом на средние дистанции.