

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК
И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
Заведующий кафедрой
канд. биол. наук
Е.Т. Колунин
2018 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(магистерская диссертация)

**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАРЬЕРИСТОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 110 МЕТРОВ
В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил работу:
Студент 2 курса
очной формы обучения



Шубенков
Сергей
Владимирович

Научный руководитель:
канд. биол. наук, доцент



Колунин
Евгений Тимофеевич

Рецензент:
МСМК России,
исполнительный
директор ТООО
«Федерация легкой
атлетики»



Сергеев Олег
Владимирович

Тюмень 2018

АННОТАЦИЯ

Магистерская диссертация посвящена проблеме подготовки высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в беге на 60 и 110 метров с барьерами.

Анализ более 70 литературных источников по изучаемой проблеме показал, что на сегодняшний день среди специалистов в области легкой атлетики и ученых нет единого мнения на проблему подготовки легкоатлетов барьеристов. В связи с чем планирование тренировочного процесса остается проблемной зоной и требует научного обоснования своего содержания. В работе сделан анализ техники барьерного бега, рассмотрены методики и технологии спортивной подготовки высококвалифицированных барьеристов. Для оценки эффективности проделанной работы подобраны релевантные методы исследования.

Представленный план предсоревновательного периода подготовки высококвалифицированных барьеристов имеет большую практическую значимость и ценность. В нем содержатся оригинальные средства и методы спортивной тренировки, позволяющие добиваться высоких спортивных результатов в частности чемпиону Мира в беге на 110 метров с барьерами Сергею Шубенкову.

Результаты полученные в ходе исследования могут использоваться тренерами спортивных школ по легкой атлетике в качестве модельных характеристик и для оценки подготовленности занимающихся различной квалификации.

Магистерская диссертация состоит из введения, трёх глав, выводов, практических рекомендаций. Её объем составляет 98 страниц текста, включая таблицы и рисунки, библиографический указатель насчитывает 76 наименований.

СОДЕРЖАНИЕ

ВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА НА 110 М С БАРЬЕРАМИ	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Техника бега на 110 м с барьерами	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Современные тенденции физической подготовки высококвалифицированных барьеристов	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Организация и планирование тренировочного процесса барьеристов	Ошибка! Закладка не определена.
1.4. Распределение направленности тренировочных упражнений при подготовке барьеристов.....	28
ГЛАВА II МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ..	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. Методы исследования.....	36
2.2. Организация исследования	38
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ...40	
3.1. Результаты исследования на констатирующем этапе педагогического эксперимента.....	40
3.2. Планирование тренировочного процесса у высококвалифицированных барьеристов	44
3.3. Обоснование эффективности предложенной методики подготовки барьеристов	57
ВЫВОДЫ.....	64
ЛИТЕРАТУРА:.....	65

ВЕДЕНИЕ

Барьерный бег является сложно координационным видом в легкой атлетике, в которой требуется от спортсмена определенная подготовленность опорно-двигательного аппарата, достаточная сила, быстрота, подвижность в суставах с учетом специфики бега на различные дистанции. Достижение высоких результатов на мировой арене в барьерном беге на спринтерские дистанции невозможно без совершенствования скоростных способностей у высококвалифицированных спортсменов.

Изучение научно-методической литературы и опыта подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в спринтерском барьерном беге подтверждает о нерешенных вопросах, связанных с управлением скоростной подготовки в годичном тренировочном процессе, а результаты исследований носят лишь методический характер.

Мнения многих авторов по решению проблемы повышения эффективности системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в спринтерском барьерном беге и роста их спортивных результатов, сводится к применению индивидуального подхода в распределении тренировочных воздействий.

В настоящее время методика индивидуальной тренировки в барьерном беге недостаточно разработана. В практике учёт некоторых индивидуальных особенностей спортсменов начинается только на этапе высшего мастерства. В частности, в барьерном беге совершенно не изучен вопрос индивидуализации подготовки, отсутствуют объективные критерии индивидуализации подготовки спортсменов и, как следствие этого, не представляется возможной разработка индивидуальных тренировочных программ для спортсменов, отличающихся высокой подготовленностью.

Проблемная ситуация, сформировавшаяся в беге на 60 и 110 метров с барьерами, обусловлена необходимостью разрешения существующих противоречий между:

- значимостью индивидуального подхода у высококвалифицированных спортсменов к построению тренировочного процесса и недостаточной разработанностью методик для его индивидуализации;

- потребностью в новой педагогической инструментари для повышения спортивных результатов барьеристов и отсутствием инновационных технологий индивидуализации, способствующих достижению тренирующих воздействий.

Все изложенное выше определило актуальность темы нашего исследования.

Объект исследования – тренировочный процесс барьеристов сборной России, специализирующихся в беге на 60 и 110 метров.

Предмет исследования – средства и методы, используемые при планировании предсоревновательного этапа подготовки у барьеристов сборной России, специализирующихся в беге на 60 и 110 метров.

Цель исследования – разработать и обосновать план подготовки высококвалифицированных барьеристов в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

Гипотеза исследования: планирование предсоревновательного этапа у высококвалифицированных барьеристов, специализирующихся в беге на 110 метров будет эффективнее, если:

- при планировании опираться на методические рекомендации ученых в области теории спортивной подготовки (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Н.Г. Озолин) по планированию тренировочного процесса на предсоревновательном этапе спортивной подготовки;

- подбирать средства и методы тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, учитывающих их физическую и техническую подготовленность, а также функциональное состояние;

- критериями эффективности тренировочного процесса считать позитивные изменения в показателях специальной физической

подготовленности барьеристов.

Исходя из цели нашего исследования были поставлены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по проблеме подготовки высококвалифицированных барьеристов на 110 метров с барьерами.

2. Изучить скоростные способности у барьеристов сборной России, специализирующихся в беге на 110 метров.

3. Разработать и экспериментально обосновать план предсоревновательной подготовки высококвалифицированных барьеристов, специализирующихся в беге на 110 метров с барьерами.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные результаты исследования будут использованы тренерами сборных команд России и регионов. Планы тренировочного процесса и результаты специальной физической подготовленности спортсменов, принимавших участие в исследовании, могут использоваться как модельные характеристики для подготовки легкоатлетов различной квалификации.